

Informasjon til deg som deltar i studien
Fysisk form hos barnekreftoverlevende

Velkommen til Ullevål sykehus og Norges idrettshøgskole



Heisan!

Tusen takk for at du deltar i prosjektet vårt vedrørende "Fysisk form hos barnekreftoverlevende". Det er vi veldig glade for. Deltakelsen din vil gi oss viktig informasjon om hvordan det går med den fysiske formen i tiden etter at kreftoverlevende er ferdig med behandlingen.

Her kommer praktisk informasjon om hvordan du skal forberede deg til de ulike undersøkelsene, hvor du skal møte opp og hva vi skal gjøre.

Hva går undersøkelsen ut på?

Undersøkelsen inneholder ulike deler og foregår på Ullevål sykehus og ved Norges idrettshøgskole, uavhengig av om du møter som tidligere pasient eller som en klassekamerat/venn. Undersøkelsene totalt sett tar ca seks timer.

Her skal vi bl.a:

- Undersøke nerveimpulser til musklene og følelsen i huden (varme/kulde)
- Kartlegge kondisjon, spenst og styrke
- Studere musklene dine og se hva kroppen din består av
- Måle hvor mye blod du har i kroppen ved at du puster i et apparat
- Fylle ut spørreskjema på en Ipad
- Få påmontert en aktivitetsmåler som registrerer fysisk aktivitet de neste syv dagene



Hvor skal du møte opp?

Du møter først på Ullevål sykehus (Oslo) til oppgitt tidspunkt. Deretter blir du transportert fra Ullevål opp til Norges idrettshøgskole. Blir du fulgt i egen bil, kan man parkere gratis ved Sognsvanns-banen, eller betale parkering på idrettshøgskolen.

Ullevål sykehus:

- Adresse: Kirkeveien 166, 0450 Oslo
- Stedet heter Klinisk Nevrofysiologisk laboratorium (se kart)
- Inngang 6B i 4. etasje (Midtblokken)
- Henvend deg i resepsjonen og si hva du heter
- Hvis du ikke finner frem, ring 22118700



Norges idrettshøgskole

- Adresse: Sognsveien 220, 0863 Oslo
- Gå inn hovedinngangen og henvend deg i resepsjonen rett innenfor
- Hvis du ikke finner frem, ring 92209595



Hvordan skal du forberede deg

Undersøkelsens krever ingen forberedelser, og vi vil følge deg rundt og forklare deg så godt vi kan underveis. Pass på at du ikke har trent hardt samme dag eller dagen før du kommer. Ta evt dine vanlige medisiner slik du pleier.

Ta med deg:

- Gym-tøy (t-skjorte, topp, shorts eller tights, evt joggedress)
- Joggesko/innesko
- Matpakke - det blir en lang dag (du vil også få frukt og noe enkelt å spise litt utpå dagen)
- Godt humør 😊

**VELKOMMEN,
VI GLEDER OSS TIL Å SE DEG!**

Ta kontakt!

Dersom du lurer på noe, ikke nøl med å ta kontakt:

Norges idrettshøgskole

Elisabeth Edvardsen

Mobil: 92 20 95 95

Email: elisabeth.edvardsen@nih.no

Rikshospitalet

Katrine Aass Underhaug

Mobil: 47 44 27 20

email: kass@ous-hf.no

Rikshospitalet

Elna H Larsen

Mobil: 47 44 27 20

Email: rlnlarsen@ous-hf.no

Studien "Fysisk form hos barnekreftoverlevende" er et samarbeidsprosjekt mellom Oslo universitets-sykehus og Norges idrettshøgskole, og har til hensikt å kartlegge fysisk form og helse til barn og ungdom som har gjennomgått kreftbehandling. Barn og ungdom fra Norge, Danmark og Sveits deltar i studien.