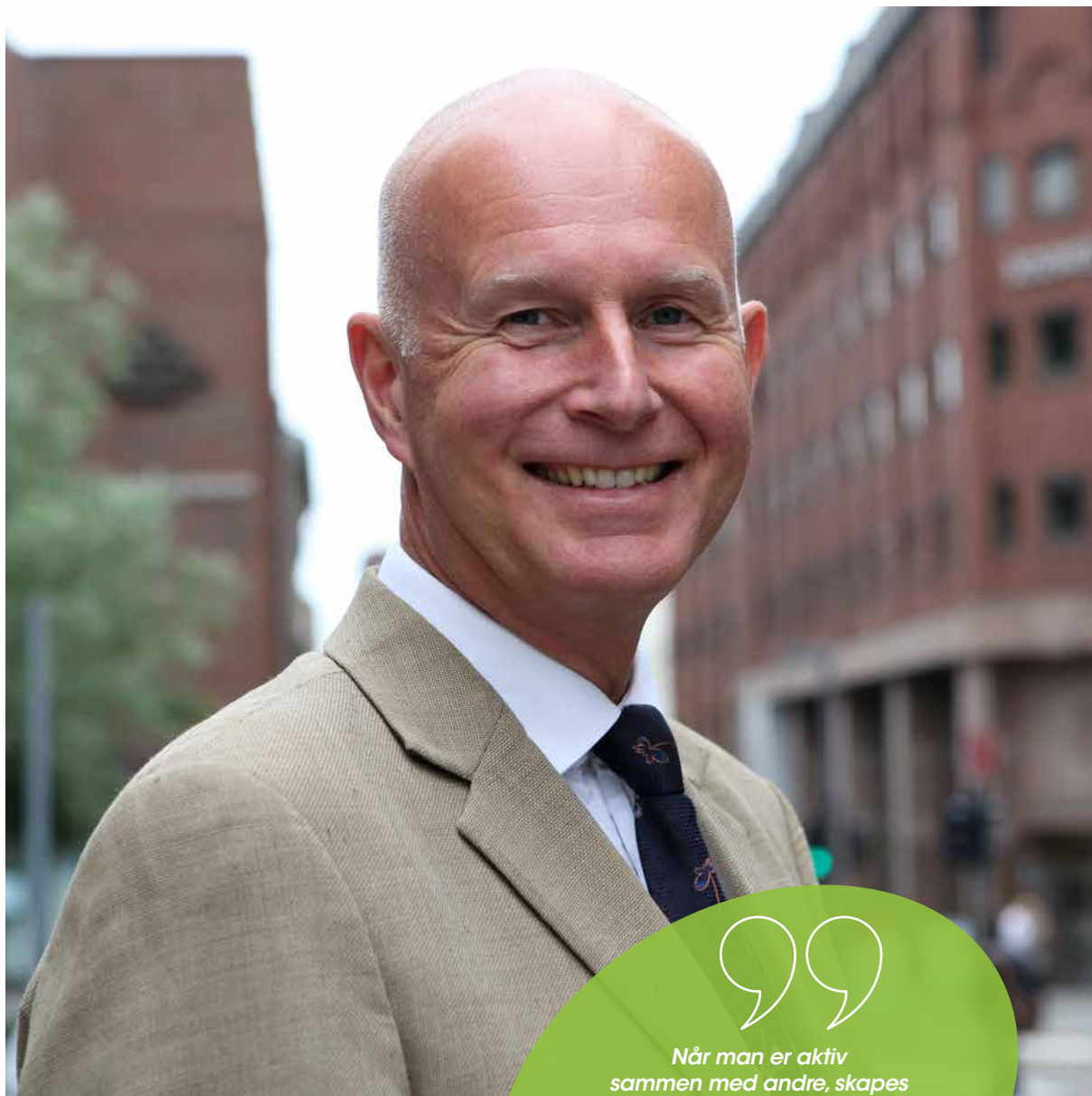


AKTIV 75 år
mot kreft





Når man er aktiv
sammen med andre, skapes
ekstra glede og trygghet.

Bjørn Guldvog
Helsedirektør

Gjennom kunnskap og aktivitet

Bevegelse og aktivitet beskytter oss mot sykdom. Når vi går en tur, opp en trapp, danser eller trener styrke, gjør vi kroppen bedre i stand til å unngå sykdom, og hvis vi er blitt syke, kan det bidra positivt til å gjøre oss raskere friske. Fysisk aktivitet og persontilpasset trening kan også gi bedre mestring og velvære.

Da jeg var liten, var kreft fremdeles en ganske tabubelagt sykdom. I mine besteforeldres generasjon snakket man lite om sykdommen, og mange pasienter var engstelige, redde og ensomme. Kreft var for mange forbundet med død. Den kreftsyke ble ofte passivisert. Situasjonen har endret seg dramatisk. En rekke medisinske fremskritt har gjort at stadig flere kreftsykdommer kan helbredes helt eller delvis, og mer enn 75 prosent av alle kreftsyke overlever minst fem år. Selv om det fremdeles kan være vanskelig for noen å sette ord på kreftsykdom, er vi heldigvis mye mer åpne nå enn før.

De siste årene har vi fått stadig større kunnskap om at fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge kreft, virke helende i kreftbehandlingen og også bidra til å forebygge tilbakefall av kreftsykdom. Aller best fungerer det for mange når det kombineres med sosial aktivitet. Når man er aktiv sammen med andre, skapes ekstra glede og trygghet. Derfor er arbeidet til Aktiv mot kreft så viktig. I 2007 etablerte Grete Waitz og Helle Aanesen stiftelsen Aktiv mot kreft. Ambisjonen har vært å gi hver enkelt kreftpasient persontilpasset trening som en del av kreftbehandlingen. Stiftelsen har hatt en viktig pådriverrolle. I et samarbeid med offentlige sykehus er det etablert en rekke treningssentre, Pusterom på kreftsykehus i Norge. Aktiv mot kreft støtter også forskning på effekten av fysisk aktivitet og kreft.

I Helsedirektoratet jobber vi sammen med pasienter, brukere og helsetjenesten for å skape best mulige forløp for alle kreftpasienter. Vi ser at mange pasienter har stor glede og nytte av tilbudet på Pusterommet. Pusterommene utgjør et flott supplement til den øvrige behandlingen.

Bjørn Guldvog
Helsedirektør



Stiftelsens styre: Tone Ik Dahl, Ole Alexander Opdalshei, Bente Kvam Kristoffersen, Jack Waitz, Mari-Anne Røed Heyerdahl, Birger Magnus (styreleder).



*Hvis trening kom i pilleform,
ville det være den mest foreskrevne
medisinen på markedet.*

Grete Waitz



Daglig leder
Helle Aanesen



Kommunikasjon m.m.
Thilda Staubo



Administrasjon m.m.
Karin Hjelte Dalbak

Fra 0 til 250 millioner på 15 år

Aktiv mot kreft er en privat stiftelse etablert av Grete Waitz og Helle Aanesen i 2007. Siden har stiftelsen vokst og utvidet sitt engasjement utover Norges landegrenser.

Stiftelsens visjon er å få persontilpasset trening inn som en del av kreftbehandlingen.

Idéen til Aktiv mot kreft startet da Helle meldte seg på New York City Marathon for første gang. Her lærte hun hvor flinke amerikanere er til å kombinere store idrettsarrangement med å samle inn penger til gode formål. Helle tenkte at det måtte vi kunne få til hjemme i Norge også, og tenkte umiddelbart på Grete Waitz, som hadde sine ni seire i New York City Marathon. En telefonsamtale og noen møter senere ble stiftelsen etablert. 15. november 2007 var Aktiv mot kreft blitt en realitet, og arbeidet kunne begynne.

Aktiv mot kreft etablerte i 2014 en søsterstiftelse i USA. AKTIV Against Cancer Inc. støtter i hovedsak forskning innen Exercise Oncology ved Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) i New York.

Siden 2013 har også Aktiv mot kreft bidratt med 20 millioner til et utvekslingsprosjekt mellom Oslo universitetssykehus (OUS) og Black Lion Hospital i Etiopia. I Etiopia fantes det i 2013 kun tre kreftleger og ingen kreftsykepleiere til en befolkning på nærmere 100 millioner mennesker.



Grete Waitz og Helle Aanesen



Helle Aanesen



I løpet av **femten år** har stiftelsen samlet inn **250 millioner** kroner, som blant annet har gått til:

- **Pusterom** ved **20 sykehus** i Norge med stadig nye under etablering
- Etablering av de digitale tilbudene **Pusterommet HJEMME** og **Pusterommet LIVE**
- Utdanning av **700 AKTIVinstruktører**
- **Forskning på trening og kreft** ved norske sykehus og Memorial Sloan Kettering Cancer Center i USA
- Etablering av **AKTIV Against Cancer Inc.** i USA
- Utdanning av **kreftleger, kreftsykepleiere** og **stråleterapeuter** i Etiopia
- Etablering av **digitale multidisiplinære rom** på Black Lion Hospital og University of Addis Ababa i Etiopia
- **PET/CT-skanner** og annet medisinsk teknisk utstyr til Oslo universitetssykehus

Pusterom

– et sted å forberede, vedlikeholde og bygge seg opp igjen

Pusterom er navnet på de moderne treningslokalene Aktiv mot kreft etablerer for kreftpasienter ved norske sykehus. Navnet skal gi assosiasjon til både økt puls, raskere pust og et frikvarter fra hverdagen for kreftpasienter.

Det første Pusterommet ble åpnet på det nye kreftsenteret ved Ullevål sykehus i 2006, året før Aktiv mot kreft ble etablert. Grete Waitz var den gang med som rådgiver og «frontfigur» for tilbudet, som raskt ble populært. Det var derfor naturlig for Aktiv mot kreft å videreføre dette arbeidet med målsetning om å åpne Pusterom på alle norske sykehus.

Persontilpasset trening gir økt styrke og utholdenhet og bidrar til at man tåler behandlingen bedre.

Tilpasset fysisk aktivitet kan redusere bivirkninger som kvalme og fatigue, og bidra til bedre søvn, bedre vekt-kontroll og bedre selvfølelse. Trening før, under og etter behandling bidrar til økt livskvalitet og bedre behandlingsforløp. Det er godt dokumentert at trening er effektiv tilleggsmedisin for kreft og flere andre sykdommer, derfor synes vi det har vært viktig å etablere Pusterom og utdanne AKTIVinstruktører.

All trening i Pusterommene skjer under kyndig veiledning av fysioterapeuter og/eller idrettspedagoger, og det tilbys både egen- og gruppetrening. Aktiv mot kreft jobber kontinuerlig for at persontilpasset trening

ved Pusterommene skal bli inkludert så tidlig som mulig i behandlingsforløpene. En henvisning til Pusterommet bør være obligatorisk med en gang det foreligger mistanke om kreft.

På Pusterommet kan man forberede kroppen, både fysisk og mentalt på behandlingen man skal gjennom. I behandlingsperioden er det viktig at fysisk form opprettholdes for i størst mulig grad å unngå bivirkninger. I tillegg til treningen opplever mange Pusterommet som et sted for en god samtale, og latter, blant mennesker som vet hvordan kreftbehandlingen sliter på både kropp og sinn.

Aktiv mot kreft har i løpet av 2022 etablert Pusterom på 20 norske sykehus. Et av dem er utendørs – Pusterommet i skogen ved Rikshospitalet i Oslo.



*Det er godt dokumentert
at trening er effektiv medisin mot flere
sykdommer.*



Pusterommet LIVE

– digitale treningsøkter

Pusterommet LIVE ble etablert under pandemien for å gi pasienter et treningstilbud hjemme. Tilbudet ble videreført etter pandemien og er kommet for å bli.

Pusterommet LIVE sendes direkte fra fire forskjellige Pusterom med nye økter ukentlig. Tidligere økter blir tatt opp og arkivert, slik at man også er sikret et godt treningstilbud hvis man ikke «rekker timen».

Pusterommet LIVE er et viktig supplement til fysisk deltakelse på Pusterommet og vil bli videreutviklet.

Mange bor langt unna et sykehus med Pusterom, og Pusterommet LIVE har derfor blitt et viktig nytt tilbud som er enkelt i bruk og tilgjengelig for alle – også etter pandemien.

Les mer om de ulike treningsøktene på våre nettsider.
www.aktivmotkreft.no/pusterommet-live



Pusterommet LIVE: Følg med på vår live-sending og tren fra din egen stue, eller hvor som helst med internettilkobling.



I skogen



På sjøen

Andre Pusterom

Etablering av Pusterom på norske sykehus er en av våre viktigste oppgaver. Spennende, nye samarbeid har sørget for at vi også har fått etablert noen varianter av Pusterommene – til glede for både kreftpasienter og pårørende.

På Rikshospitalet i Oslo åpnet vi **Pusterommet i skogen**, i tillegg til at vi oppgraderte lekeområdene utenfor sykehuset. Pusterommet i skogen er en aktivitetsløype i skogen som er åpen for alle. Den har start og mål ved en gapahuk rett utenfor sykehuset i Gaustadskogen. Vårt håp er at flest mulig skal ta løypa i bruk og at alle pårørende på sykehuset også skal finne glede og energi her.

I samarbeid med Kongelig Norsk Seilforening (KNS) så **Pusterommet på sjøen** dagens lys i 2017. Dette er en J80 seilbåt innkjøpt av KNS og profilert med Aktiv mot krefts logo og design. KNS ønsker sammen med Aktiv mot kreft å gi Pusterom-brukere gode opplevelser på sjøen.

I løpet av 2022 håper vi også å etablere **Pusterommet på badet** hos Sagene Bad, samtidig som Pusterom-brukere får et nytt treningstilbud i Sagene Bads nye terapi-basseng.

Sammen med DNT har vi laget egne turforslag med utgangspunkt fra Pusterommene. Disse har vi samlet i en egen liste i DNTs UT-app. **UT Pusterommet** er ment å inspirere både Pusterom-brukere og deres pårørende til å komme seg ut på tur!



KNS ønsket sammen med Aktiv mot kreft å skape et annerledes Pusterom, et Pusterom på sjøen for kreftpasienter og deres pårørende! Seiling, sjø og frisk luft gir fantastisk mulighet for rekreasjon, bevegelse og positive opplevelser i en ellers vanskelig hverdag.

Kongelig Norsk Seilforening



AKTIVinstruktør-utdanningen har gitt meg masse ny læring om hvordan legge til rette for best mulig trening for den enkelte kreftpasient. Faget er forskningsbasert, og foreleserne er framoverlent og hele tiden oppdatert på nyere forskning. Jobben er givende, viktig og utrolig gøy.

Renate Bolland
AKTIVinstruktør

AKTIVinstruktør – et studium ved NIH

Når kreftpasienter er ferdige med behandling på sykehuset, er det viktig at det finnes et godt treningstilbud i nærheten av hjemstedet.

Kreftbehandling kan gi langvarige bivirkninger i form av blant annet fatigue (trøtthet) og redusert livskvalitet. I tillegg kan kreftoverlevende ha en høyere risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom, osteoporose og diabetes type 2. Mange pasienter har derfor et behov for persontilpasset trening under kyndig veiledning, også etter avsluttet kreftbehandling.

Aktiv mot kreft har i samarbeid med Oslo universitetssykehus (OUS) og Norges Idrettshøgskole (NIH) etablert en videreutdanning for fysioterapeuter, personlige trenere og idrettspedagoger. Det har resultert i to nye studiemuligheter ved NIH:

- Trening og kreft, som valgfag ved bachelorstudiet ved NIH (10 studiepoeng)
- Trening og kreft, som deltidsstudium for fysioterapeuter, idrettspedagoger og personlige trenere (5 studiepoeng)



Fullførelse av studiet **Trening og kreft** gir status som **AKTIVinstruktør**.

- De første AKTIVinstruktørene ble utdannet våren 2014
- Innen utgangen av 2022 vil det være over 700 AKTIVinstruktører i Norge
- AKTIVinstruktørene holder til over hele landet, og komplett oversikt over disse finnes på aktivmotkreft.no
- Ta kontakt for å få kvalifisert treningshjelp etter endt kreftbehandling

Forskning

Aktiv mot kreft støtter forskning på effekten av fysisk aktivitet for kreftpasienter både i Norge og internasjonalt. Prosjektene er med å gi oss ny viktig kunnskap om effekten av fysisk trening, samt hvilken type trening som kan gi best mulig effekt for ulike typer kreft og behandlingsstatus.

Aktiv mot kreft bidrar med midler til en studie med **prostatakreftpasienter** ved Norges idrettshøgskole (NIH). Bakgrunnen er at hormonbehandling fører til redusert muskelmasse og dårligere blodsukkerregulering. Studiet undersøker om trening kan motvirke dette. Denne studien pågår, og så langt har tre masterstudenter levert sine masteroppgaver på det foreløpige datamaterialet. Inkludering av deltakere til studien stoppet opp mellom 2020 og 2022 på grunn av Covid-19, men ble gjenopptatt i januar 2022.

Aktiv mot kreft bidrar med midler til en studie ved Norges idrettshøgskole (NIH) med kvinner som har blitt behandlet for **brystkreft**. Bakgrunnen for studien er at slik behandling kan gi seneffekter, som for eksempel en noe forhøyet risiko for hjerte- og karsykdommer. Studien undersøker om fem måneder med utholdenhetstrening kan påvirke risiko for slike seneffekter. Forskerne skal også undersøke om tidligere brystkreftbehandling kan påvirke effekten av trening på hjerte- og karsykdom, og kondisjon.

Studien omfatter 140 kvinner som har hatt brystkreft og 20 kvinner som ikke har hatt kreftsykdom. Ytterligere 50 kvinner som ikke har hatt kreft vil bli inkludert i løpet av høsten 2022. Det er to stipendiater tilknyttet studien, og innen sommeren 2022 har fem masterstudenter levert oppgaver fra studien.

I samarbeid med de to forskerne Sophie Fosså og Lene Thorsen ved OUS, har vi i 2021 gjort et grundig arbeid med **registrering av aktiviteten på Pusterommene**. Bruk av verifiserte data er en viktig forutsetning for ulik forskning av aktiviteten i Pusterommene. Første forskningsprosjekt blir gjennomført i 2022 i form av en kvalitativ studie på effekt av Pusterommet.

Videre har vi gitt midler til Fosså og Thorsen for å undersøke effekten av trening / hard styrketrening har på **testikkelkreftpasienter**. Resultatet av denne studien ble presentert under Arendalsuka 2022.



Aktiv mot kreft har vært helt essensielle for at det nå forskes på trening og kreft ved Norges idrettshøgskole (NIH). Arbeidet de nedlegger for å fremme persontilpasset trening, både lokalt og politisk, er formidabelt. Det er ingen tilfeldighet at Pusterommene og AKTIVinstruktørene er nevnt mange ganger i inneværende nasjonal kreftstrategi!

Tormod Skogstad Nilsen
Forsker





Det er i dag økt kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet både for fysisk og psykisk bedret helse. Aktiv mot kreft har gjennom sitt arbeid med å etablere Pusterom ved flere av landets sykehus, utdanne AKTIVinstruktører og tilrettelegge for forskning på fysisk aktivitet, bidratt til økt kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet for de som lever med kreft, eller etter kreftbehandling. Takk for energi, «stå-på-vilje» og godt samarbeid! Gratulerer med 15-årsdagen!

Sissi Espetvedt

Fagansvarlig for kreftområdet,
Avdeling spesialisthelsetjenester,
Helsedirektoratet



Det gir meg stor glede å se hvilken positiv effekt tilpasset trening har på pasientene, både fysisk og psykisk. I kombinasjon med den gode medisinske behandlingen hver enkelt får på sykehuset, bidrar tilpasset trening til best mulig og helhetlig behandling. Det tette samarbeidet vi har med kreftleger og sykepleiere mener jeg er viktig for at treningen skal være trygg, og for at vi møter pasienten som et samlet helsevesen.

Emelie Wittusen

Fysioterapeut ved Pusterommet
Radiumhospitalet





Drømmen vår for de neste fem årene er å etablere verdens (?) første og største kompetanse- og innovasjonssenter for trening og kreft.

Helle Aanesen
Daglig leder i Aktiv mot kreft



**PUSTE
ROMMET**



**PUSTE
ROMMET**



Som kreftpasient vet jeg hvor viktig det er å være i form. Jeg har alltid vært fysisk aktiv, og bruker både ski og sykkel aktivt. Pusterommene skal gjøre det mulig for alle kreftpasienter, uavhengig av ferdighetsnivå, å være aktive under kyndig veiledning. Vi i Aktiv mot kreft jobber for at dette bør bli en del av pakkeforløpet i kreftbehandlingen.

Birger Magnus
Styreleder i Aktiv mot kreft



Tilpasset trening er bra for meg, det er bra for deg, og det er også bra for de som har fått kreft – både før og under behandling. Aktiv mot kreft jobber for å få fysisk aktivitet inn som del av kreftbehandlingen, og jeg heier på dem!

Tone Wilhelmsen Trøen
Leder Helse- og omsorgskomiteén på Stortinget

AKTIV Against Cancer – vår satsing i USA

Aktiv Against Cancer Inc. er vår amerikanske «søsterstiftelse» som ble etablert i 2014 på sterk oppfordring fra vår samarbeidspartner adidas. USA og New York var et naturlig valg for vår internasjonale satsing, fordi Grete hadde en unik posisjon i New York.

Stiftelsen i USA driftes på daglig basis av konsulent-selskapet Weinstein Carnegie Philanthropic Group (WCPG), ledet av partner Harrie Bakst, mens styret ledes av daglig leder i Aktiv mot kreft.

Den norske og amerikanske stiftelsen deler målet om å få persontilpasset trening inn som en del av kreftbe-handlingen. AKTIV Against Cancer har siden oppstarten hatt omfattende forskningssamarbeid med Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) i New York innen «Exercise Oncology».

Stiftelsen i USA får sine inntekter fra ulike idrettsarrange-ment, der New York City Marathon og Boston Marathon er de viktigste.

I tillegg deler vi hvert år ut AKTIV Against Cancer Award til personer eller aktører som har gjort en spesiell innsats innen idrett og filantropi. Utdeling skjer på et eget «fundraising»-arrangement i New York, hvor alle prisvinnerne er til stede.

Les mer om den amerikanske stiftelsen her:

aktivagainstcancer.org





Helle Aanesen, Chip Gaines, Justin Grunewald og Ethan Zohn.



It has been an incredible honor and privilege to carry out the vision of Helle and Grete here in the US. When we first started having conversations about what AKTIV Against Cancer should look like in the US, back in 2012, it was merely an idea. Today, we are an established foundation, with a great board, partners, donors and most importantly real tangible impact in the exercise oncology space. It's something to be very proud of.

Harrie Bakst
Partner i WCPG

AKTIV 15 år mot kreft

– viktige milepæler de første 15 årene.



2008

- Etablerer bedriftskonseptet **GoAKTIV** og arrangementskonseptet **TeamAKTIV**.
- Åpner **Pusterommet** på Haukeland universitetssykehus med **gavemidler fra Grieg Foundation**.
- Grieg Gruppen, CMA Asset Management, AstraZeneca og J.F. Knudtzen AS blir nye **fadderbedrifter**.



2010

- **Gjensidigstiftelsen** gir midler til etablering av nye Pusterom og forskningsprosjekt på fysisk aktivitet og kreft.
- Åpner **Pusterommet** på Sykehuset i Telemark.
- Hamworthy (nå Wärtsilä), Marathon Oil/Acona Wellpro, ePartner, Falck, Jernia og Webscape blir **nye fadderbedrifter**.



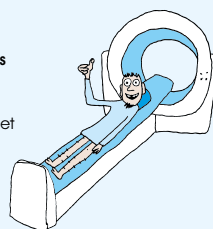
2007

- Aktiv mot kreft stiftet av **Grete Waitz** og **Helle Aanesen**.
- Nycomed og Max Manus signerer avtaler som første **fadderbedrifter**.



2009

- Signerer **5-års avtale med adidas International**, under VM i friidrett i Berlin.
- **Finansierer driften** av Pusterommet på Ullevål sykehus.
- Advokatfirma Selmer, Formuesforvaltning, Arcus Gruppen, BBS og GlaxoSmithKline blir nye **fadderbedrifter**.

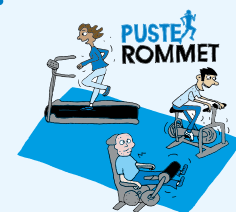


2011

- Overrekker **PET/CT-skanner** til Oslo universitetssykehus, Ullevål.
- Åpner **Pusterommet** på Sykehuset Innlandet, Gjøvik.
- **Grete Waitz** sovner inn 19. april.
- **Oslo Skishow** arrangeres for første gang på Rådhusplassen – til inntekt for Aktiv mot kreft.
- Gir **ultralydapparat med navigasjonsteknologi (KOELIS)** til Oslo universitetssykehus, Aker.
- Mottar **Achievement Award** fra det Norsk Amerikanske Handelskammer i New York.
- **Gjensidigstiftelsen** gir midler til forskningsprosjektet **EBBA II**.
- **Bente Skari** blir hovedambassadør
- Qicraft og Lund Gruppen blir nye **fadderbedrifter**.

2012

- Re-åpner **Pusterommet** på Oslo universitetssykehus, Ullevål i nye lokaler.
- Åpner **Pusteromtilbud** på Oslo universitetssykehus, Radiumhospitalet i provisoriske lokaler.
- Lanserer nettsidene **pusterommene.no**.
- Deltar i kronerulling som resulterer i **PET/CT-skanner** til St. Olavs hospital i Trondheim.
- Gir nytt **stråleutstyr** til Oslo universitetssykehus.
- RiksTV, OXX, Torkildsen, Tennøe & Co, Block Watne og IDÉ House of Brands blir nye **fadderbedrifter**.
- Asker kommune blir vår første **fadderkommune**.



2014

- Etablerer **AKTIV Against Cancer Inc.** i USA.
- Åpner **Pusterommet** på Ringerike sykehus.
- **Gjensidigestiftelsen** innvilger søknad om midler til flere **Pusterom**.
- Inngår **samarbeid** med **Memorial Sloan Kettering Cancer Center** (MSKCC) om to forskningsprosjekter i USA.



2013

- Offisiell åpning av utvekslingsprogrammet mellom Oslo universitetssykehus og Black Lion Hospital i **Etiopia** om **utdanning** av **kreftleger**.
- Åpner **Pusterommet** på St. Olavs hospital i Trondheim.
- Driftsmidler til Pusterommene kommer inn i **statsbudsjettet**.
- Lanserer studiet «**Trening og kreft**» i samarbeid med OUS og NIH, som **utdanner AKTIV-instruktører**.
- Gir betydelige midler til forskningsprosjektet **PHYS-CAN** ved Haukeland.
- EnterCard, ICA og Zalaris blir nye **fadderbedrifter**.



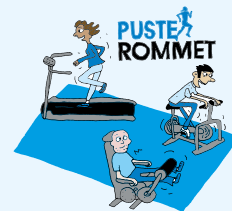
- Uteksaminerer de første **85 AKTIVinstruktørene**.
- Energiselskapet Buskerud (nå Glitre Energi) blir ny **fadderbedrift**.
- **Lanserer kampanjefilm** som får mye oppmerksomhet i inn- og utland.
- Vinner «**European Excellence Award**» for kampanjefilm.

2015

- Åpner **Pusterommet** på Sykehuset Vestfold i Tønsberg.
- Åpner **Pusterommet** på Ahus.
- Åpner det første Pusterommet utendørs – **Pusterommet i skogen** – ved Rikshospitalet.
- Åpner **Pusterommet** på Ålesund sjukehus.
- Åpner **Pusterommet** på Bærum sykehus.
- Den første **AKTIV Against Cancer Award** tildeles Mary Wittenburg i USA.
- Sector Alarm blir ny **fadderbedrift**.

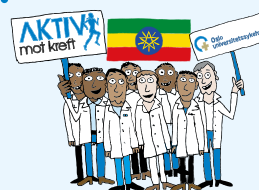
2016

- Avtalen med **adidas International** fornyes med ytterligere **fem år**.
- Re-åpner **Pusterommet** på Radiumhospitalet i nyoppussede lokaler.
- Åpner **Pusterommet** på Kongsberg sykehus.
- Mottar prisen «**Årets samhandlere 2016**» sammen med Oslo universitetssykehus og Sagene Frisklivsentral.
- Utvider utvekslingsprogrammet i **Etiopia** til også å **utdanne kreftsykepleiere**.
- **Kavilifondet** gir midler til forsknings- og utvekslingsarbeid med MSKCC i New York.
- Den andre **AKTIV Against Cancer Award** tildeles Meb Kefzighi i USA.
- Nordic Nanovector, Volkswagen, Coca-Cola og Astellas blir nye **fadderbedrifter**.



2017

- Åpner **Pusterommet** i Drammen.
- Åpner **Pusterommet** på Kristiansund sykehus.
- Åpner **Pusterommet** på Stavanger universitetssykehus.
- Lanserer **Pusterommet på sjøen** sammen med KNS.
- I Etiopia ble **de første fem onkologene og åtte kreftsykepleierne** utdannet i utvekslingsprogrammet mellom OUS/Oslo Met og Black Lion Hospital/Addis Ababa University.
- Den tredje **AKTIV Against Cancer Award** tildeles The Rudin Family and Inspiration Award tildeles Gabe Grünwald.
- **Kavilifondet** innvilger en stor søknad som muliggjør forsknings-samarbeid med Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSKCC) og utvekslingsprogram for norske forskere innen Exercise Oncology.
- Markerer **ti år** med høy puls for en god sak med arrangementet **AKTIVdagen** i 10 forskjellige Høyt og Lavt klatreparker i hele Norge.



2018

- Lansering av rapporten «**Samfunnsverdien av trening for kreftframmede**» under Arendalsuka.
- I Etiopia ble ytterligere fire onkologer og seks kreftsykepleiere utdannet i utvekslingsprogrammet som i hovedsak er finansiert av Aktiv mot kreft.
- Utvidelse og oppgradering av **Pusterommet** på Haukeland Universitetssykehus, Bergen.
- Den **fjerde AKTIV Against Cancer Award** tildeles Dr. Jordan Metzl og Inspiration Award tildeles Kikkan Randall.

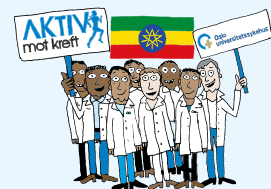


2020

- HODs Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029 stadfester «**Integrere fysisk aktivitet i relevante pakke - forløp og faglige retningslinjer**».
- Covid-19 rammer verden alle Pusterom stenges. **Pusterommet HJEMME** og **Pusterommet LIVE** lanseres i samarbeid med Cisco.
- Vi arrangerer alternativ Arendalsuke med digital paneldebatt fra Pusterommet Åhus - «**Bootcamp for helhetlig kreft - behandling**».
- **AKTIVdagen** markeres med debatten «**Hvordan unngå at folkehelsen går 71° rett vest**».
- Cisco og GlaxoSmithKline blir nye **fadderbedrifter**.

2022

- Paneldebatter under Arendalsuka – «**Prehabilitering - før og etter en kreftdiagnose**» og «**Gi gass, pasienten har hastverk!**»
- **Circle K** blir ny samarbeidspartner
- Åpner **Pusterom** i Stavem
- Åpner **Pusterom** på Nordagutu
- Åpner **Pusterom** i Tromsø
- Åpner **Pusterom** på Lovisenberg
- Aktiv mot kreft feirer **15-års jubileum**
- **AKTIV Against Cancer Award** tildeles adidas og Inspiration Award tildeles Chaunté Lowe
- **Novartis** blir ny fadderbedrift



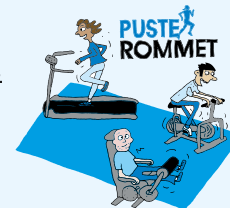
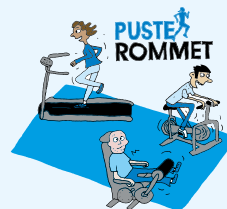
2019

- Paneldebatten «**Hvorfor ikke være Aktiv mot kreft**» arrangeres under Arendalsuka.
- **AKTIVdagen** arrangeres med stort seminar på Radiumhospitalet med tittel «**Hvor viktig er trening for kreftpasienter**».
- **Helle Aanesen** ble kåret til **Årets Ladejart** av **Reitangruppen** og donerte prispengene på to millioner kroner til Aktiv mot krefts arbeid.
- Det er til sammen utdannet **500 AKTIVinstruktører**.
- Merck blir ny **fadderbedrift**.
- **AKTIV Against Cancer Award** tildeles Chip Gaines og Inspiration Award tildeles Aubrey Barr og Jeff Rochford.
- I Etiopia fortsetter **utvekslingsprogrammet** som utdanner flere onkologer og kreftsykepleiere.



2021

- Vi hyller **Grete Waitz** med stor minnemarkering på Bislett – **10 år etter**.
- Paneldebattene «**Digital inspirasjon i koronaens tid**» og «**Hvor lenge må vi vente egentlig?**» arrangeres under Arendalsuka.
- Lanserer **UT Pusterommet** i samarbeid med DNT og på **AKTIVdagen**.
- Vi blir veldig samarbeidspartner til **Padleforbundet**.
- MSD blir ny **fadderbedrift**.

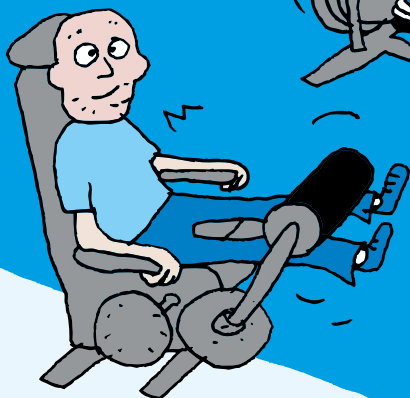




Vår visjon er å få persontilpasset trening
inn som del av kreftbehandlingen
– fra diagnosetidspunktet.

Aktiv mot kreft

PUSTE ROMMET



Aktiv i Etiopia

Aktiv mot kreft har siden 2012 vært den største eksterne bidragsyter til Oslo universitetssykehus (OUS) og sykehusets utvekslingssamarbeid med Black Lion Hospital. Formålet er å utdanne onkologer, kreftsykepleiere og stråleterapeuter i Etiopia.

Bakgrunnen for utvekslingsprosjektet, opprinnelig initiert av Dr. Johan Tausjø, var at det fantes kun tre onkologer, men verken kreftsykepleiere eller stråleterapeuter i landet med om lag 100 mill. innbyggere. Prosjektet har som mål å gjøre Etiopia i stand til å utdanne onkologer, spesialsykepleiere i onkologi og stråleterapeuter med egne lærere og veiledere i løpet av noen år.

Black Lion Hospital skal i fremtiden fungere som opplæringscenter for nye kreftavdelinger i Etiopia. Norske samarbeidspartnere i prosjektet er Oslo universitetssykehus (OUS), OsloMet, Universitetet i Oslo (UiO) og Farmasøyer uten grenser (FUG), i tillegg til de etiopiske samarbeidspartnerne Black Lion Hospital og Addis Ababa University.

Uttekslingsprosjektet bidrar til at norske kreftoverleger, kreftsykepleiere og stråleterapeuter lærer opp etiopiske leger og sykepleiere som ønsker å spesialisere seg innenfor onkologi.

Siden 2013 har 38 legespesialister blitt utdannet i onkologi, og et tilsvarende antall leger er under utdanning. Spesialistene arbeider i hovedsak ved universitetssykehusene Black Lion Hospital og St. Paul Millennium

Hospital i Addis Ababa, samt ved sykehusene i Jimma, Harar, Hawassa, Gonder og Mekele, som alle har, eller planlegger strålebehandling. Totalt er 57 kreftsykepleiere utdannet gjennom et masterprogram siden oppstarten i 2015. Ca. 30 sykepleiere er nå under utdanning. Utdanningsprogrammet for stråleterapeuter for bemanning av alle de syv planlagte sentrene i Etiopia ble utsatt pga. pandemien, men startet opp mars 2022. Aktiv mot kreft har finansiert dette utdannings- og utvekslingsprosjektet med nærmere 20 mill. kroner siden 2013.

Pandemien og politiske uroligheter bremset i en periode fremdriften og tilstedeværelsen i Etiopia. Fjernundervisning ble vanskelig på grunn av tekniske utfordringer. Aktiv mot kreft har derfor vært pådriver for å etablere to spesialiserte **videokonferanserom** fra Cisco ved Black Lion Hospital og Addis Ababa University. Disse vil kommunisere godt med tilsvarende multidisiplinære rom ved Oslo universitetssykehus. Rommene blir finansiert av Aktiv mot kreft og vil etter planen være installert i løpet av høsten 2022.

Dette vil fasilitere gode muligheter for nettbasert undervisning og veiledning, og i tillegg forsterke dialogen i multidisiplinære team om pasientbehandling.



*Nå ser vi at digitaliserte løsninger
muliggjør enda bedre og mer
kostnadseffektive løsninger fremover.
Mange etiopiske kreftpasienter
kan nå få behandling
som tidligere ikke var mulig.*

Birger Magnus
Styreleder i Aktiv mot kreft



I have been very fortunate to be a part of the collaboration between Tikur Anbessa Specialized Hospital (Black Lion), Oslo University Hospital and Aktiv mot kreft for the past nine years. I was trained in a collaboration that focuses highly on sharing knowledge, skill and experience with regards to cancer care in a very organized and practical manner. It has been a very fruitful collaboration throughout the years.

Edom Seife

First female Ethiopian Oncologist, and now Head of Oncology Department, at Tikur Anbessa Specialized Hospital in Addis Ababa (Black Lion Hospital)



Dr. Johan Tausjo, Dr. Abdu, Dr. Edom og Dr. Kjell Magne Tveit.



Vår økonomiske ryggrad

Aktiv mot kreft ble stiftet i 2007 ved at Grete og Helle betalte inn 50 000 hver i stiftelseskapital. 15 år og 250 millioner kroner senere er det mange bidragsytere vi ønsker å takke.

En ideell stiftelse uten statsstøtte er fullt og helt tuftet på at bedrifter, privatpersoner og andre stiftelser ønsker å bidra. Vi har vært heldige og fått god hjelp til å realisere målene våre. Nedenfor har vi valgt å fremheve de som har gitt millionbeløp til våre formål. Utover disse er ingen nevnt, men heller ikke glemt – alle bidrag har gitt inspirasjon og hjelp til vårt arbeid.

adidas

Da Aktiv mot kreft ble stiftet, ønsket adidas å gi noe tilbake til Grete Waitz som hadde vært deres lojale frontfigur i over 30 år. Avtalen mellom adidas og Aktiv mot kreft varte fra 2009 til 2020, og ga stiftelsen «royalty» på salget av en årlig kolleksjon av sko og løpeklær. Samarbeidet var unikt og bidro i sin helhet til om lag 100 mill. til stiftelsens formål.

Gjensidigestiftelsen

Gjensidigestiftelsen støtter utallige større og mindre prosjekter i Norge hvert år. Gjensidigestiftelsen har gitt flere betydelige bidrag til etablering av nye Pusterom og forskningsprosjekter.

Grieg Foundation

Familien Grieg har gjennom Grieg Foundation og Grieg Gruppen vært en viktig samarbeidspartner og bidragsyter helt siden stiftelsens oppstart. Grieg Foundation innvilget søknaden som gjorde Aktiv mot kreft i stand til å åpne sitt første Pusterommet på Haukeland univer-

sitetssykehus i 2008. Grieg Foundation har også støttet Aktiv mot krefts engasjement i Etiopia. Grieg Gruppen ble også Aktiv mot krefts tredje fadderbedrift, et engasjement de har opprettholdt siden.

Kavlifondet

Kavlifondet var støttespilleren i vårt spennende internasjonale forskningssamarbeid med Memorial Sloan Kettering Cancer Centre i New York, hvor Dr. Lee Jones og hans stab forsker innen fagfeltet Exercise Oncology. Kavlifondet finansierte også utvekslingsprogrammet som inkluderte forskningsopphold for tre norske forskere i New York.

Tom Wilhelmsen's stiftelse

I desember 2022 åpner et flunkende nytt Pusterom på Lovisenberg sykehus i Oslo, takket være midler fra Tom Wilhelmsen's stiftelse.

Erna og Olav Aakres Stiftelse

Når Aktiv mot kreft endelig åpner det første Pusterommet i Nord-Norge høsten 2022, er det med god hjelp fra Erna og Olav Aakres Stiftelse til Kreftens Bekjempelse.

Circle K

Circle K og Aktiv mot kreft inngikk i 2022 en samarbeidsavtale som vil bidra betydelig til våre formål, men også forhåpentligvis inspirere mange nordmenn til å være mer fysisk aktive og å velge litt sunnere alternativer når sulten skal bekjempes på bensinstasjonen.

Våre fadderbedrifter

Aktiv mot kreft tilbyr avtaler med næringslivet som gjør det mulig for bedrifter å bidra til en god sak, både for samfunnet og egne medarbeidere.

Målet er å motivere bedriftens ansatte til fysisk aktivitet, som igjen bidrar til positiv energi og redusert sykefravær. Vi har gjennom året både faglige og aktive arrangement for de ansatte i fadderbedriftene våre som skikurs, løpetrening, tennisdag, simulatorgolf, padlekurs m.m. Under mottoet «en aktiv ansatt er en god ansatt» stiller vi sammen med våre ambassadører opp på interne samlinger og konferanser for å motivere og stimulere til fysisk aktivitet blant de ansatte.

Vi er veldig stolte av våre fadderbedrifter, og ønsker å rette en stor takk for støtten. Dere er med på å gjøre det mulig for oss å jobbe for at persontilpasset trening skal bli en del av kreftbehandlingen.



Skikurs på SNØ i regi av Aktiv mot kreft for ansatte i fadderbedriftene.

Takk til våre fadderbedrifter



Cisco har sin globale utviklingsavdeling for videoløsninger med over 400 ingeniører i Norge. Aktiv mot kreft er stolt samarbeidspartner og pilotbruker. Målet er å utvikle verdens beste løsninger for gruppetrening via video til glede for norske kreftpasienter og resten av verden.



Aktiv mot kreft gjør en uvurderlig forskjell for kreftpasienter, deres pårørende og helsevesenet. Grieg Gruppen er stolte bidragsytere til et viktig arbeid, og setter stor pris på Aktiv mot kreft sitt engasjement for fysisk aktivitet i kreftbehandlingen på norske sykehus, og deres engasjement i utlandet.



GSK er stolt sponsor av Aktiv mot kreft, og støtter visjonen om en helhetlig og persontilpasset kreftbehandling. Samarbeidet har ført til at våre GSK-ansatte har blitt motivert til mer fysisk aktivitet gjennom sosiale arrangementer – noe som har bidratt til å bygge en positiv bedriftskultur.



Takk til våre fadderbedrifter



Gratulerer så mye med 15-årsjubileet, Aktiv mot kreft! Vi i Merck er stolt fadderbedrift for dere, et samarbeid som har skapt stor treningsglede og motivasjon blant våre ansatte. Sammen har vi også gjennomført viktige arrangementer og aktiviteter for å sette helhetlig og persontilpasset kreftbehandling på agendaen. Vi gleder oss til fortsettelsen!

MERCK



JFKnudtzen har vært med som fadderbedrift helt siden starten. Vi hadde flere ansatte som hadde alvorlige sykdomstilfeller, og vi valgte selvfølgelig å støtte gode kollegaer i den prosessen. Og hva passet vel bedre enn å delta i det viktige - og motiverende - arbeidet til Aktiv mot kreft.

 **JFKnudtzen**



Det er en stor glede å kunne bidra til det viktige arbeidet teamet hos Aktiv mot kreft gjør for å få persontilpasset trening inn som en del av kreftbehandlingen i Norge!

SANOFI 

abbvie



EURO'SIGN
MAKES YOU VISIBLE

FØYEN

L#A#LUND#



RiksTV



QICRAFT

Våre ambassadører

Våre ambassadører er med oss på aktiviteter på Pusterommene, hos fadderbedriftene, på arrangement og/eller i sosiale medier. Ambassadørene holder foredrag, instruerer, inspirerer, motiverer samarbeidspartnerne til Aktiv mot kreft.



Eg har fått så mange historier tilbake fra folk om kor mykje det betyr, spesielt for det mentale, å få hjelp til å gjennomføre den treningen hen er i stand til å klare når kreften gir oss alt det negative den kan. Difor gir det så til dei grader meining for meg å bidra til det fantastiske arbeidet Aktiv mot kreft gjer!

Yngvar Andersen



Ulrikke Eikeri
Tennis



Jarl Magnus Riiber
Kombinert



Yngvar Andersen,
Treningsprofil



Tom Stiansen
Programleder og tidligere alpinist



Malene Helgø
Tennis



Karoline Dyhre Breivang
Tidligere håndballspiller



Nils-Ingar Aadne (Nils)
Komiker



Abid Raja
Politiker



Amund Vold
Kajakk



For meg er det givende å kunne være med på å gi kreften et ansikt, og forhåpentligvis være til inspirasjon og håp for andre som er under behandling.

Amund Vold



Vette Sjøstad Christiansen
Skiskyting



Ole Petter Hjelte
Lege og forsker



Jon Breivold
Triatlon



Kasper Stadaas
Langrenn



Filip Fjeld Andersen
Skiskyting



Marit Breivik
Tidligere landslagstrener
i håndball



Simen Sunde Bratholm
Tennis



**Astrid Uhrenholdt
Jacobsen**
Tidligere langrennsløper



Ingvill Måkestad Bovim
Tidligere friidrettsutøver



Dorteia Forbrigd
Golf



Mads Kaggstad
Tidligere syklist



Thekla Brun-Lie
Tidligere skiskytter



Bente Skari
Tidligere
langrennsløper



Det har vært både en glede og en inspirasjon å være Aktiv mot kreft-ambassadør igjennom ti år. Fysisk aktivitet er så viktig, med tanke på overskudd, opplevelser, forebygging og opptrening av skade/sykdom. Oppigjennom årene har jeg besøkt flere Pusterom. Det har vært så fint å se gleden og håpet hos pasienter som trener seg igjennom et tøft behandlingsløp. Å få muligheten til å oppleve puls og mestring i en tøff hverdag er utrolig viktig.

Bente Skari

Aktive arrangement

Aktiv mot kreft arrangerer og deltar på ulike arrangement for å skape oppmerksomhet og synlighet rundt stiftelsens arbeid, for å samle inn penger og for å motivere og inspirere til fysisk aktivitet. Aktiv mot kreft er veldedig samarbeidspartner til Oslo Maraton, Holmenkollmarsjen og New York City Marathon.

Holmenkollmarsjen

Holmenkollmarsjen arrangeres hver vinter av Skiforeningen og er et turrenn i klassisk stil gjennom Nordmarka i Oslo, med start og mål i Holmenkollen.

Les mer om Holmenkollmarsjen her:

www.skiforeningen.no/kursogarrangement/holmenkollmarsjen/

Oslo Maraton

BMW Oslo Maraton er et av Norges største gateløp med rundt 20 000 deltagere og arrangeres den 3. lørdagen i september hvert år, med start og mål på Rådhusplassen. Oslo Maraton har ulike distanser å velge mellom – noe som gjør at alle kan oppleve årets største folkefest!

Les mer om Oslo Maraton her:

www.oslomaraton.no

TCS New York City Marathon

Grete Waitz var kanskje mest kjent som maratonløper, og hadde hele ni seire i New York City Marathon. Bli med Aktiv mot kreft og løp verdens kuleste maraton gjennom alle fem bydeler i New York City. Med 2,5 millioner tilskuere rundt løypa som heier deg fram, garanterer vi en opplevelse for livet samtidig som innsatsen din betyr noe for flere enn deg selv.

Les mer om hvordan du kan bli med her:

aktivmotkreft.no/arrangement/new-york-marathon-2022



Ved å kjøpe startnummer gjennom Aktiv mot kreft bidrar du til vårt arbeid. Se mer på våre nettsider: aktivmotkreft.no/arrangement

UT Pusterommet

– tilrettelagte turer for alle

UT Pusterommet er et nytt samarbeidsprosjekt mellom Den Norske Turistforening (DNT) og Aktiv mot kreft.

Pusterommet er det tilpassede treningssenteret for kreftpasienter som fokuserer på optimale forberedelser og mestring, både fysisk og psykisk. UT Pusterommet er en forlengelse av disse treningssentrene hvor aktiviteten foregår ute i naturen!

Sammen har vi laget egne lister med turforslag med utgangspunkt fra hvert enkelt Pusterom. Denne listen er for store og små, syke eller friske. Du kan ha som mål å besøke noen turmål eller alle, det er helt opp til deg – og det er ingen tidsfrist. Ta med deg en venn, eller benytt anledningen til å få en avkobling alene ute i det fri for å lade opp batteriene. God tur!

Last ned UT.no-appen og oppdag
UT Pusterommets turlister i hele Norge.



Nettbutikken

– den synlige og spreke måten å støtte Aktiv mot kreft

I nettbutikken vår kan du kjøpe flotte treningsklær og tilbehør. Inntektene går til vårt arbeid med å etablere Pusterom og sørge for at persontilpasset trening blir inkludert før, under og etter kreftbehandling.

Visste du at av alle adidas-produktene vi selger i nettbutikken, går 100 % av salgssummen til stiftelsens arbeid? Det er fordi adidas sponser oss med disse produktene – så løp & kjøp!

Shop her: www.aktivmotkreft.no/nettbutikk



Støtt oss

Hvis du har lyst til å støtte Aktiv mot kreft, så finnes det mange måter å gjøre det på. Alle monner drar, og vi er takknemlige for alle bidrag.

Her er noen måter å støtte oss på

- Bli fast giver
- Start en innsamling
- Gi en gave
- Kjøp et startnummer
- Gi testamentariske og minnegaver
- Start en Facebook-innsamling

Ønsker du å bidra, kan du lese mer om mulighetene på våre nettsider:

www.aktivmotkreft.no/stott-oss/

... og kanskje aller enklest:

- Bankkonto: 8101.18.88704
- Vipps: #10191

15 ÅR MED HØY PULS FOR EN GOD SAK

aktivmotkreft.no

