

Seneffekter etter kreft - fatigue

13.november 2019

Cecilie E Kiserud

Kreftfri – men ikke frisk

17. Mars 2018

«Ikkje sjuk – ikkje frisk»

Intervju i lokalavisen Hallingdølen med kreftoverlever

Tall fra Kreftregisteret 2018

Nye krefttilfeller: 34 190

Antall kreftoverlevende: 283 894

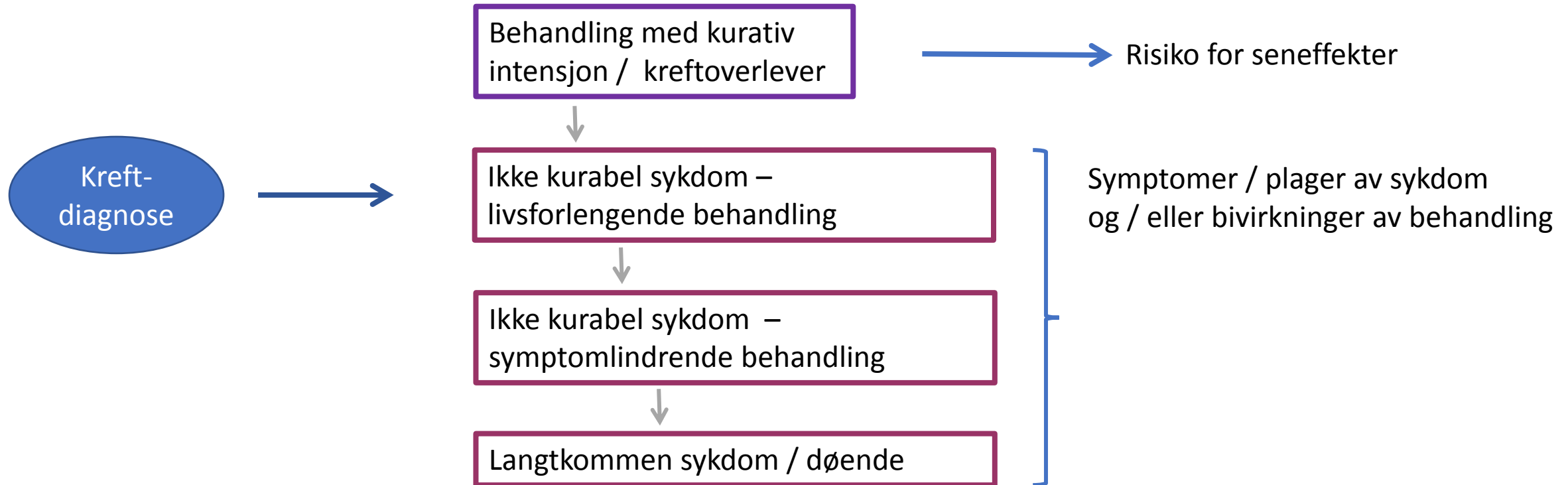
Hvorav 181 124 \geq 5 år fra diagnose

De største gruppene av langtidsoverlevende:

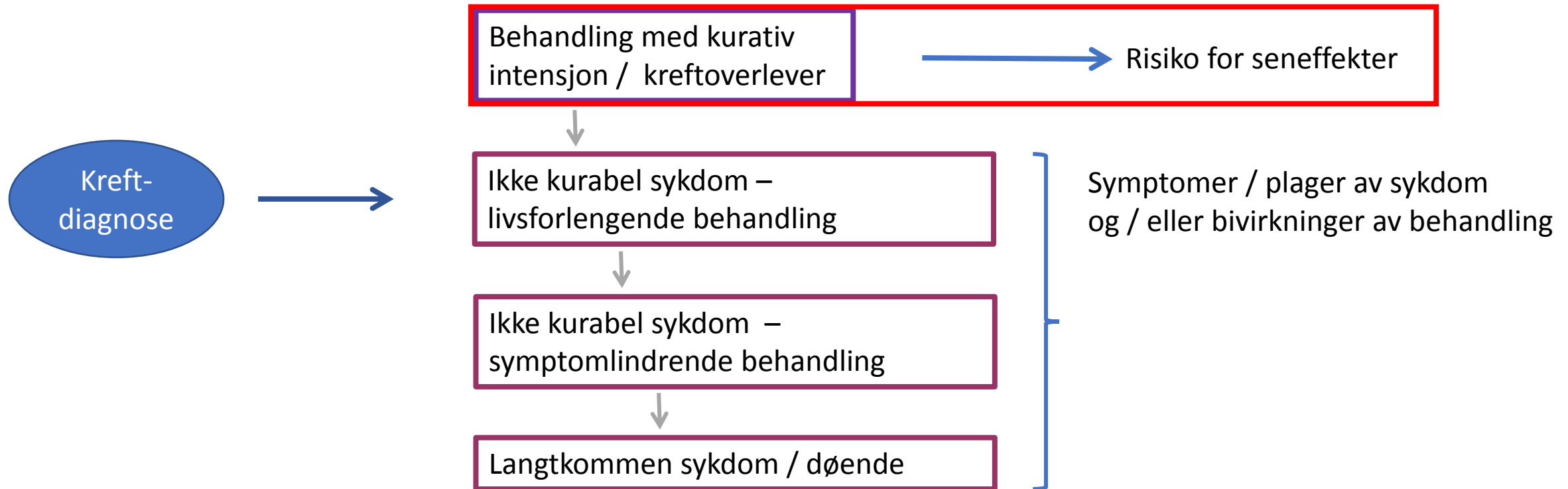
etter brystkreft, prostatakreft, mage-tarmkreft, gynekologisk kreft, føflekk kreft (malignt melanom)

Kreftregisteret / Cancer in Norway 2018

Kreftsykdom – ulike forløp



Kreftsykdom – ulike forløp

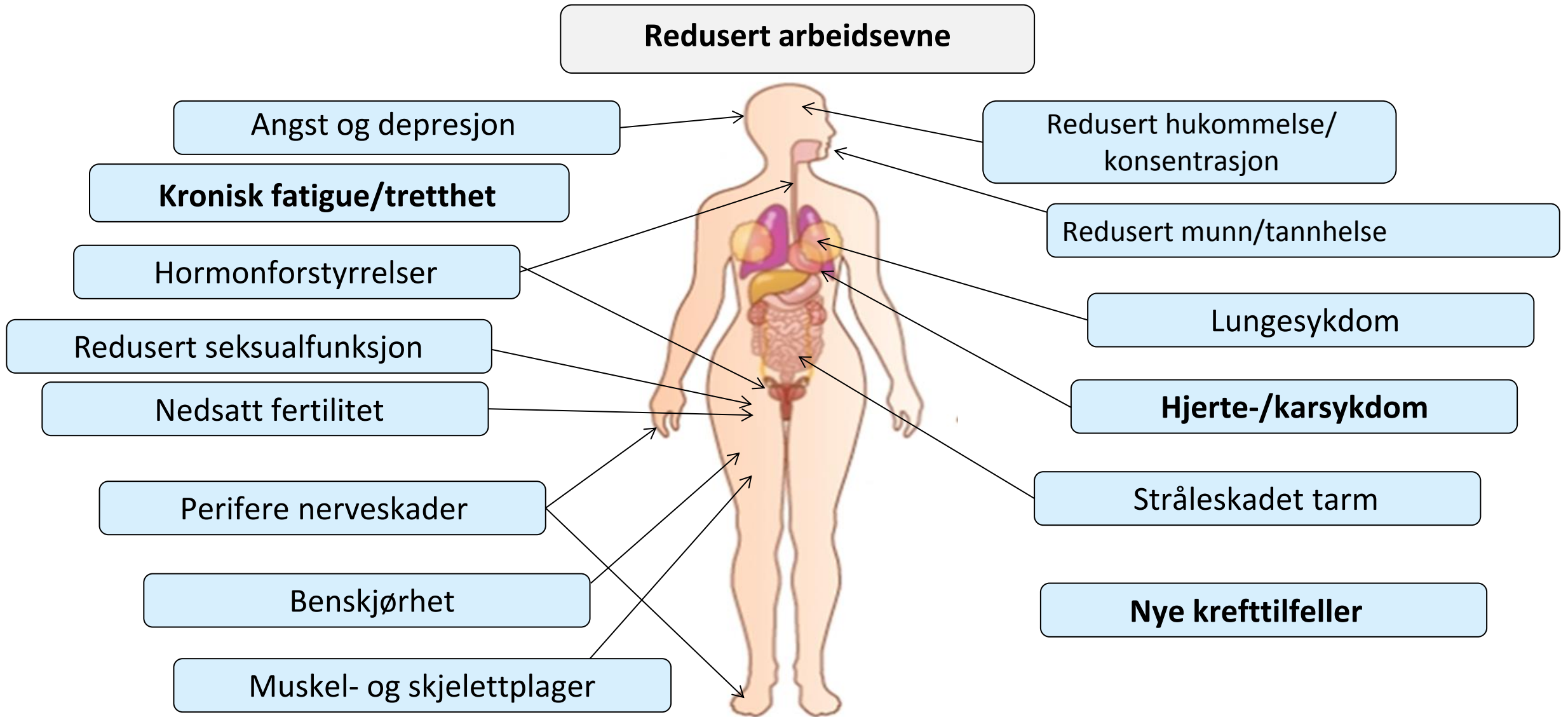


Seneffekter etter kreft

- **Bivirkning/komplikasjon av kreftsykdommen og/eller behandlingen som**
 - vedvarer; ≥ 1 år etter behandling
 - oppstår etter behandling -hos enkelte flere / mange år senere
- **Bredt spekter av tilstander som også er tilstede i den generelle befolkningen**
 - tidligere, hyppigere, mer uttalt, varierende alvorlighetsgrad
- **Ikke bare behandlingen, men også kjennetegn ved den enkelte:**
 - alder, kjønn, genetiske faktorer, livsstil, komorbiditet, mestring
 - alle behandlingsmodaliteter

Kiserud, Dahl, Fosså, Kreftoverlevende, 2019

Seneffekter – et bredt spekter av tilstander

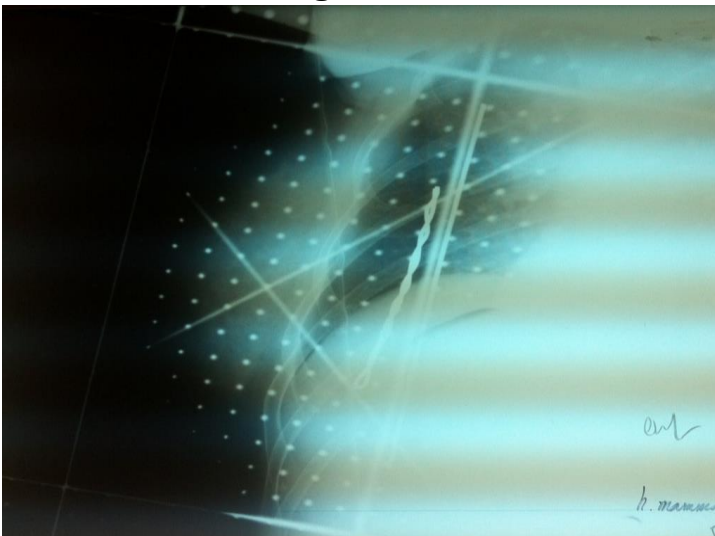


Seneffekter og kunnskapsgrunnlag

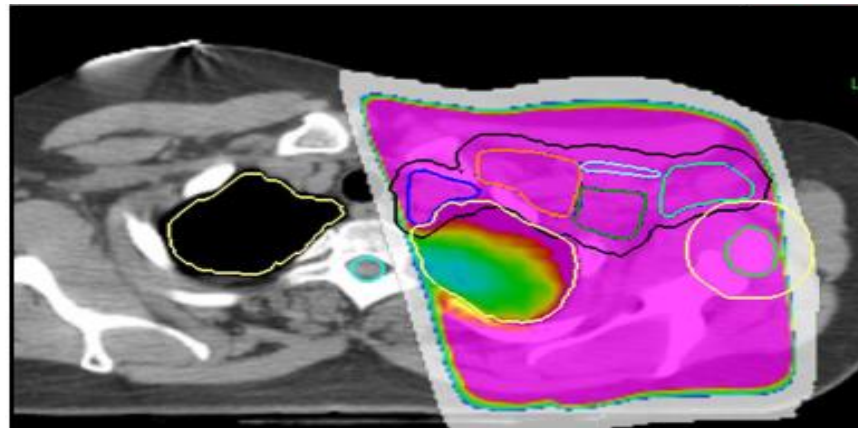
Dagens kunnskap basert på data fra pasienter behandlet med

- mer omfattende kirurgi
- annen systemisk terapi
- gammeldags stråleterapi

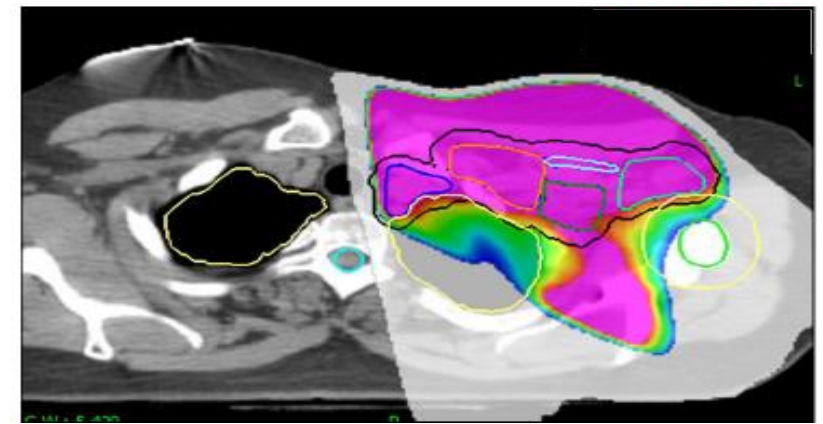
Direkte innstilling



3D-CT

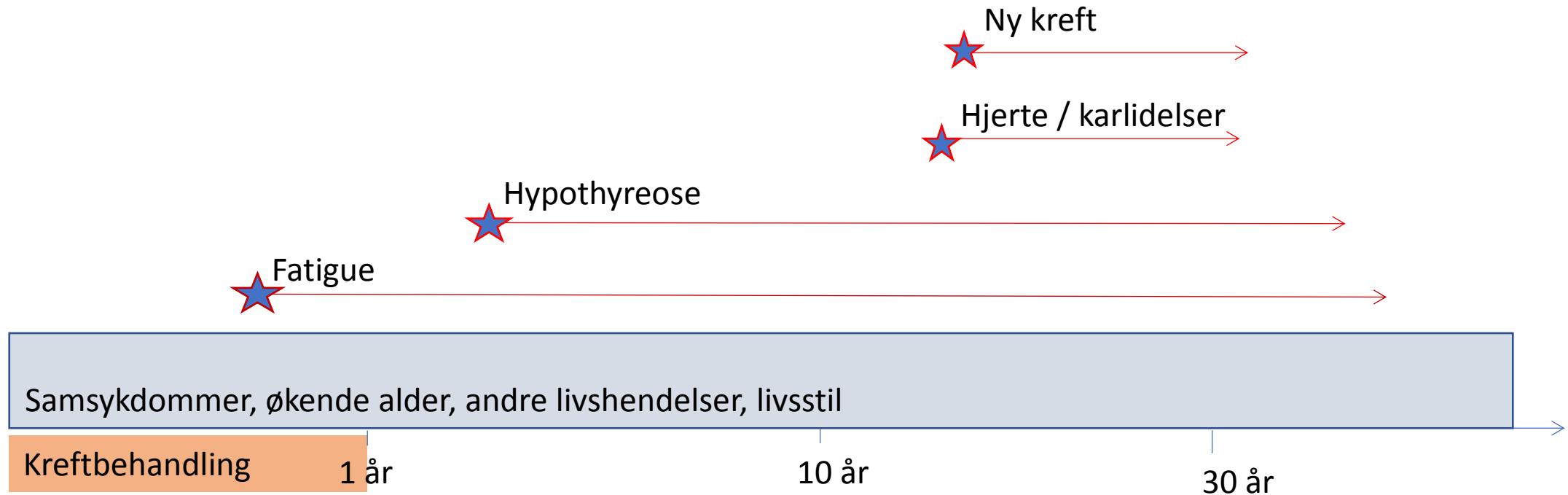


IMRT



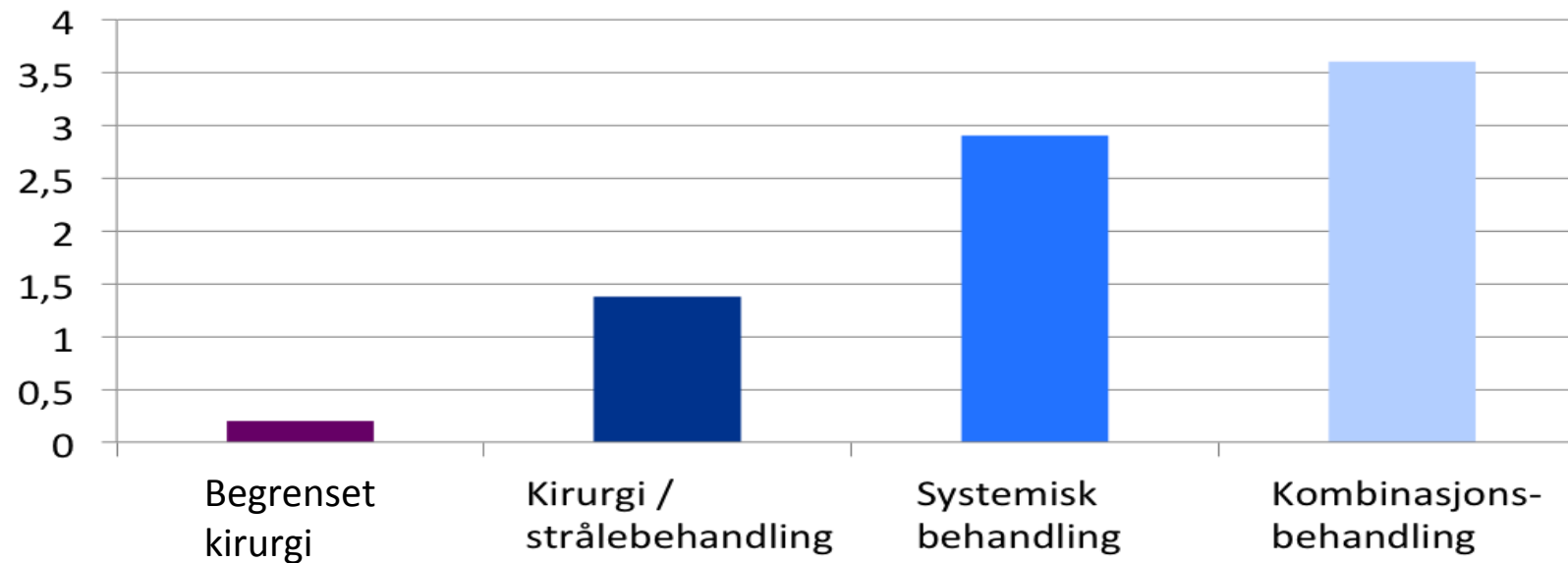
95% - ROSA
90% - BLÅ
20 GY - HVIT

Utfordringer knyttet til seneffekter



Antall seneffekter – selvrapportert av kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år) 1985 – 2009, uten tilbakefall (N=1048) – relatert til behandling

Antall seneffekter (gjennomsnitt)



Diagnoser:

Malignt melanom

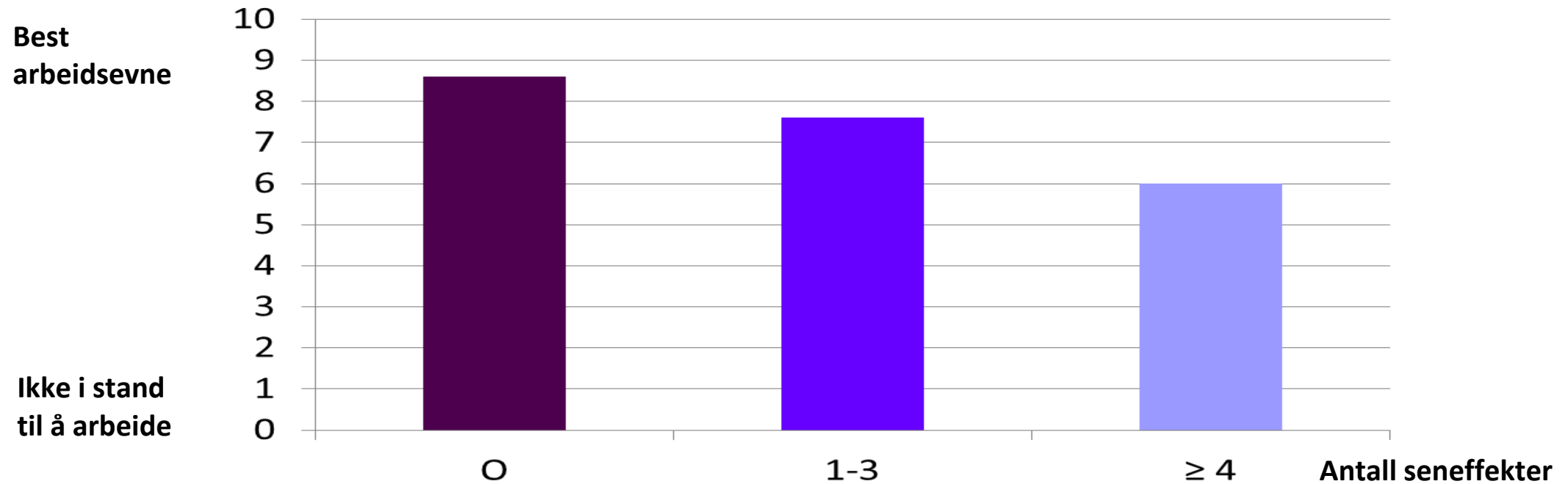
Brystkreft st I-III

Lymfekreft/blodkreft

Tykkertarm/endetarmskreft

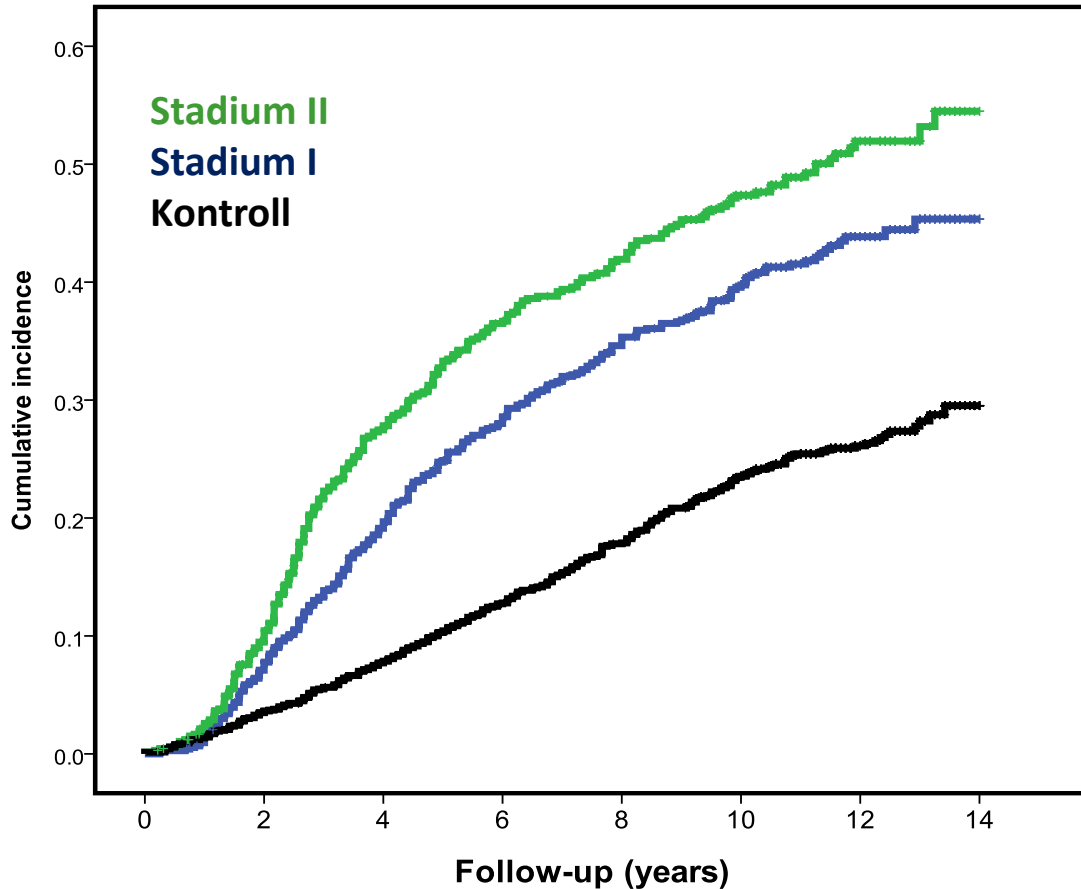
Arbeidsevne relatert til antall seneffekter

- selvrappport av kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år, 1985 – 2009, N=1048)

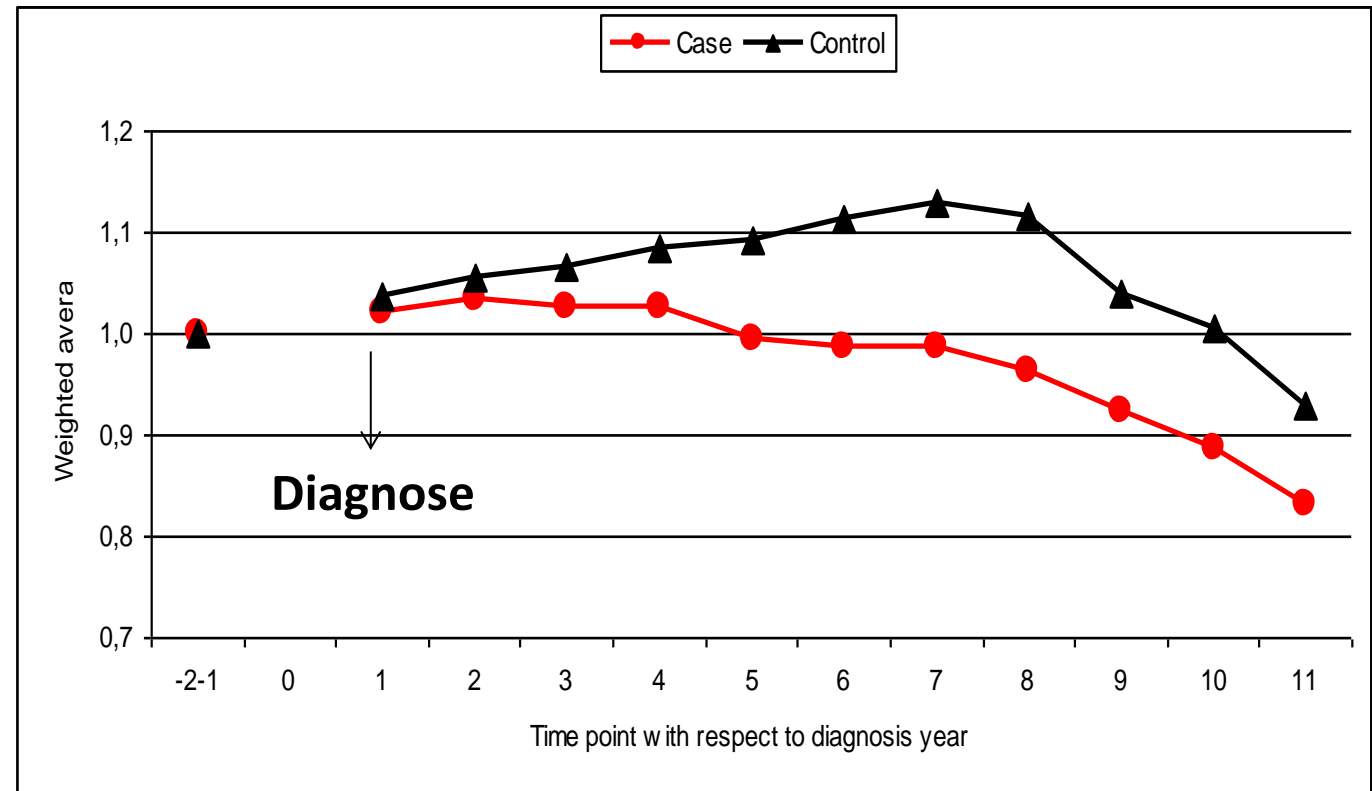


Arbeidsliv etter brystkreft

Uføretrygd



Inntekt



Data koblet mellom krefregisteret og SSB, FD trygd

Hauglann 2015

Fatigue etter kreft

- Hva er fatigue?
- Forekomst
 - i den generelle befolkningen
 - under kreftbehandling
 - etter kreftbehandling
- Årsaker og assosierte faktorer
- Tiltak



Reinertsen KV, Loge JH, Brekke M, Kiserud C, Tidsskriftet 2017

Hva er fatigue etter kreft?

...”en plagsom, varig og subjektiv følelse av fysisk, emosjonell og/eller kognitiv tretthet/utmattelse relatert til kreft eller kreftbehandling. Følelsen er ikke proporsjonal med aktivitetsnivå og påvirker daglig funksjon”.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN), USA
(oversatt til norsk av M. Seland)

Hva er fatigue?



- Et **symptom** – ikke diagnose
- Et normalt symptom i sammenheng med fysiske og psykiske påkjenninger og ved mange sykdomstilstander
- Avgjørende er **grad, varighet og hvordan livsutfoldelsen begrenses**

Inndeling av fatigue

Akutt

- Varighet < 6 måneder
- Ved akutt sykdom/belastning.
- Del av sykdomsatferd
- Vanlig under kjemo- og stråleterapi

Kronisk

- Varighet \geq 6 måneder
- Vedvarer etter at utløsende stimuli er borte
- Reduseres lite/ikke av hvile
- Kan bli bedre

Konsekvenser av fatigue

- Pasientene synes fatigue er det mest plagsomme symptomet¹
- Påvirker livskvalitet²
- Reduserer arbeidsevne³

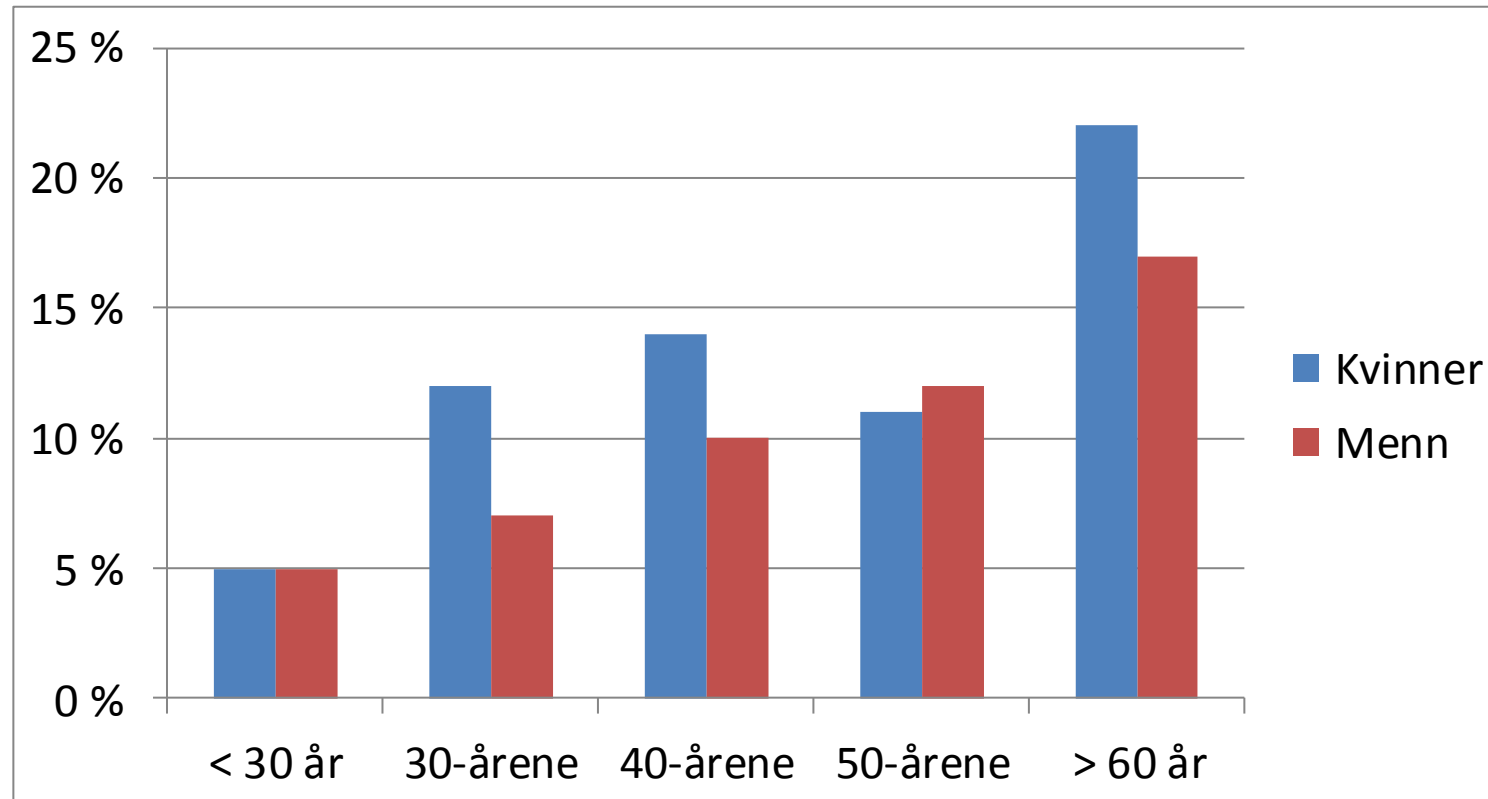
¹ Stone, Ann Oncol 2000

²Hjermstad, Eur J Cancer 2006

³Behringer, J Clin Oncol 2017

Forekomst i den generelle befolkning

Forekomst av kronisk fatigue i Norge: 5-20%

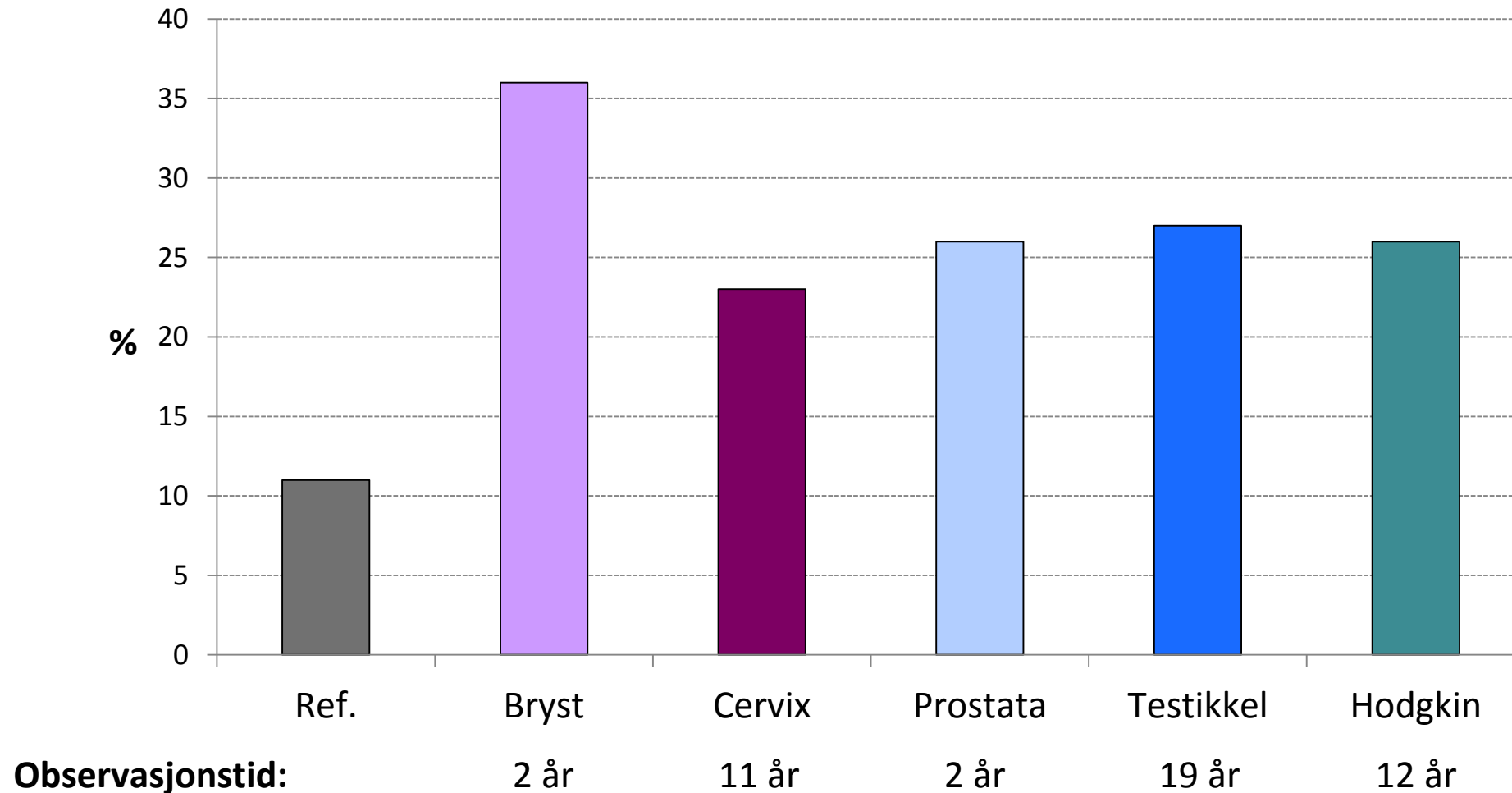


Loge et al, J of Psychosom Research, 1998

Forekomst hos kreftpasienter

- Hyppigste symptom hos kreftpasienter generelt
- Under kjemoterapi: > 50%
- Under stråleterapi: > 50%
- Hyppigste symptom i lindrende fase: 80-90%

Forekomst kronisk fatigue – norske studier

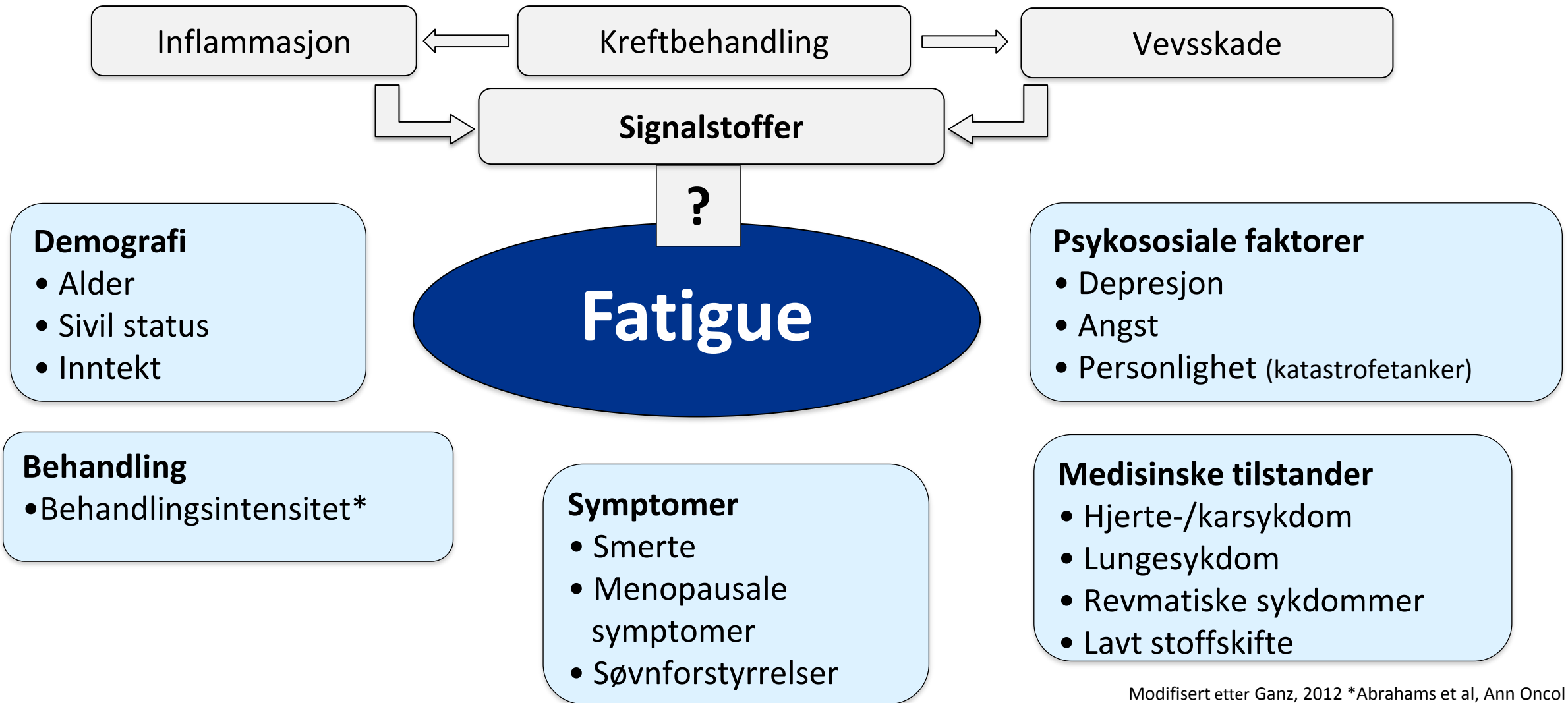


Loge 1998 / Reinertsen 2017 / Steen 2017 / Kyrдалen 2010 / Sprauten 2015 / Loge 1999

Årsaker og assosierte faktorer

- Vi kjenner ikke direkte årsaker til fatigue
- Vi vet en god del om bidragende/assosierte faktorer

Fatigue - et multifaktorielt fenomen



Modifisert etter Ganz, 2012 *Abrahams et al, Ann Oncol 2016

Kartlegging og utredning - fatigue

- **Pasientens beskrivelse/opplevelse**
 - Debut, utvikling
 - Variasjon, hva gjør det bedre/verre
 - Tanker om plagen
- **Andre plager**
 - Smerter, hetetokter, angst, depresjon, tungpustet, annet
- **Tidligere kreftsykdom og behandling, status nå**
- **Biologiske rytmer og fysisk aktivitet**
- **Individuelt rettet utredning**

Tiltak og råd - fatigue

- **Behandling av underliggende årsak**
 - hormonforstyrrelser, angst, depresjon, hjertesykdom, lungesykdom, annet?
- **Regelmessig livsførsel, tilpasset aktivitet, hvile og søvn**
 - oppretthold normal døgnrytme, bli «kjent med seg selv»
 - bruk krefter hensiktsmessig – på det som er viktigst
- **Tilpasset fysisk aktivitet**
 - gå tur, kondisjonstrening, styrketrening
- **Kognitiv terapi/mestringsstrategier/stressreducerende teknikker**
- **Realistiske forventninger og aksept**
 - ikke gjenvunnet samme fysiske form som før behandling
 - ikke forvent rask bedring



Tidsskriftet
DEN NORSKE LEGEFORENING

Kronisk tretthet hos voksne kreftoverlevende



Illustrasjon: iStock

KV Reinertsen et al, 2017



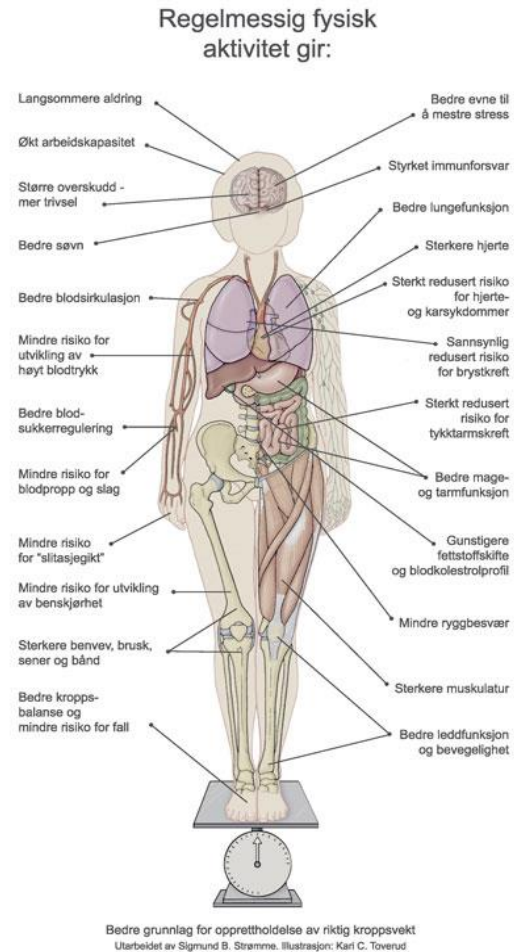
Seneffekter etter kreft – hva kan gjøres ?

- Livsstil
- Hva finnes av tilbud for kreftoverlevende med seneffekter ?
- Informasjon

Hvorfor sunn livsstil?

- **Kreftbehandling kan gi økt risiko for helseplager:**
 - Hjerte- karsykdom
 - Ny kreft
 - Redusert livskvalitet
 - Overvekt/fedme
 - Osteoporose (benskjørhet)
 - Angst/depresjon
 - Fatigue

En del av disse plagene kan vi påvirke med livsstilen vår



- **Fysisk aktivitet under og etter kreft har vist å bedre:**
 - Hjerte- og lungekapasitet
 - Muskelstyrke
 - Livskvalitet
 - Vekt/BMI
 - Selvfølelse
 - Angst/depresjon
 - Fatigue
 - Lymfødem
- **Sunt kosthold har vist å bedre:**
 - Kostholdskvalitet
 - Ernæringsrelaterte biomarkører
 - Vekt

- Forebygge tilbakefall av kreft?
- Påvirke overlevelse?
= foreløpig kun observasjonsdata....

Anbefalinger for kreftoverlevende



Livsstilsråd for kreftoverlevende – samme anbefalinger som til befolkningen for øvrig

✓ **Stump røyken**

✓ **Fysisk aktivitet:** - minst 150 minutter per uke med moderat intensitet eller 75 min med høy intensitet
- 2 ganger per uke aktivitet som styrker musklene
- reduser stillesitting

✓ **Variert og sunt kosthold:** - 5-om-dagen (grønnsaker og frukt)

- fisk 2-3 g/uke

- grove kornprodukter

- belgvekst (linsener, bønner)

- reduserer inntak av: rødt kjøtt, sukker og salt, alkohol

✓ **Vekt:** - balanse mellom inntak og forbruk



Helsedirektoratet, 2014 , Rock et al 2012

Livsstil blant kreftoverlevende vs generelle befolkning

Kreftoverlevende

- 25-50% fysisk aktive
- 15-30% spiser 5-om dagen
- 15-20% røyker (daglig/av og til)



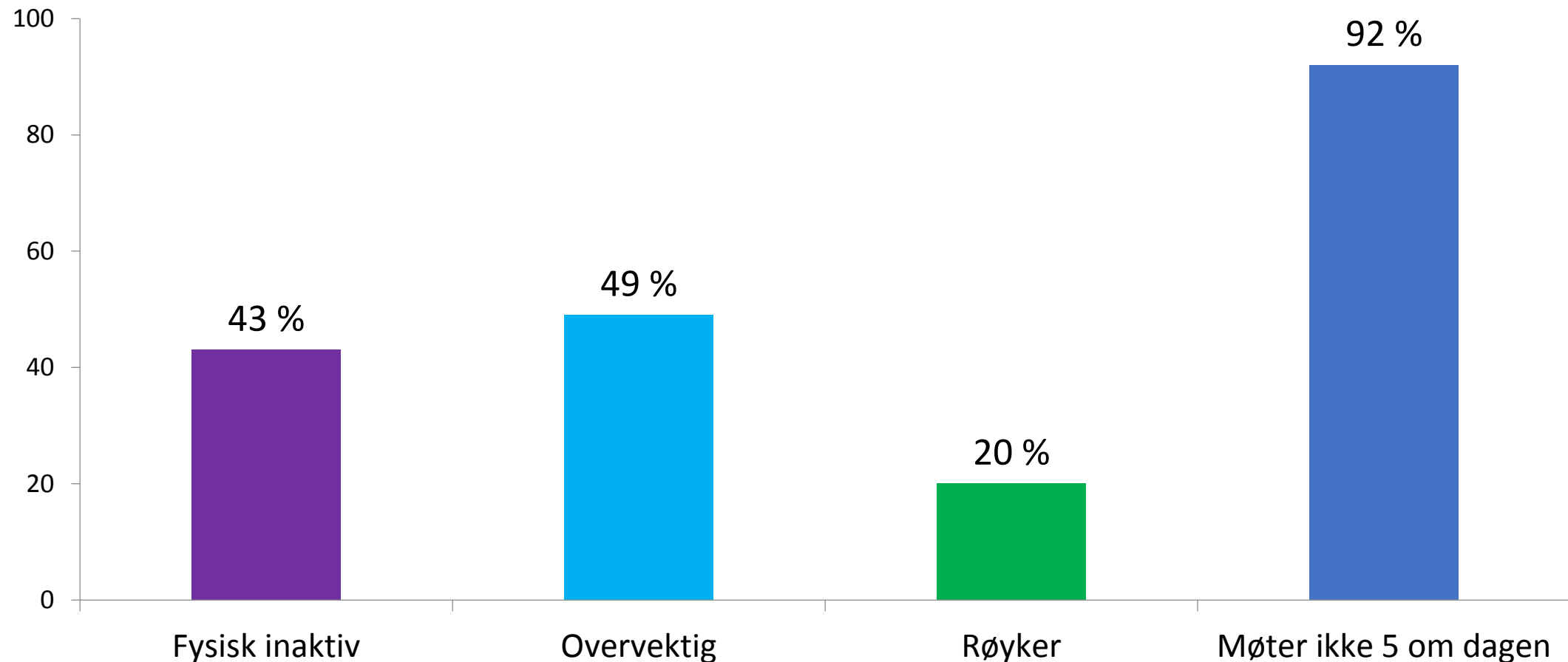
Generelle befolkning

- 32-67 % fysisk aktive (målt objektiv vs selvrappport)
- 10-20% spiser 5 om dagen
- 20% røyker (daglig/av og til)



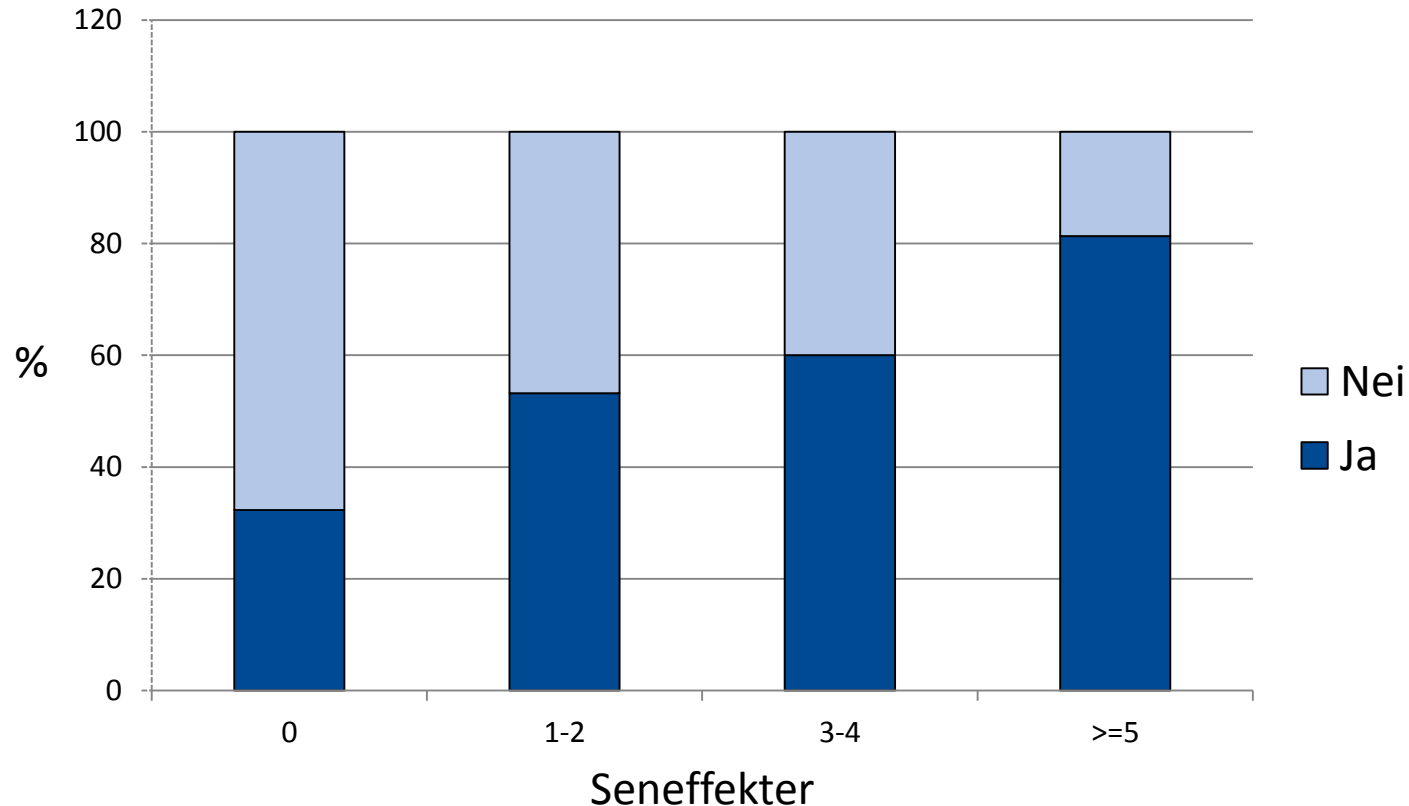
Sabiston et al 2014, Harding et al 2012, Peddle et al 2008, Lynch et al 2007, Blanchard et al 2008, Gjerset et al 2011, Blanchard et al 2008, Rogers et al 2008, Campo et al 2011, Harding et al 2012, Centers for Disease Control and Prevention 2012, Helsedirektoratet, 2015, SSB 2017

Livsstil – selvrapportert av kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år) 1985 – 2009, uten tilbakefall

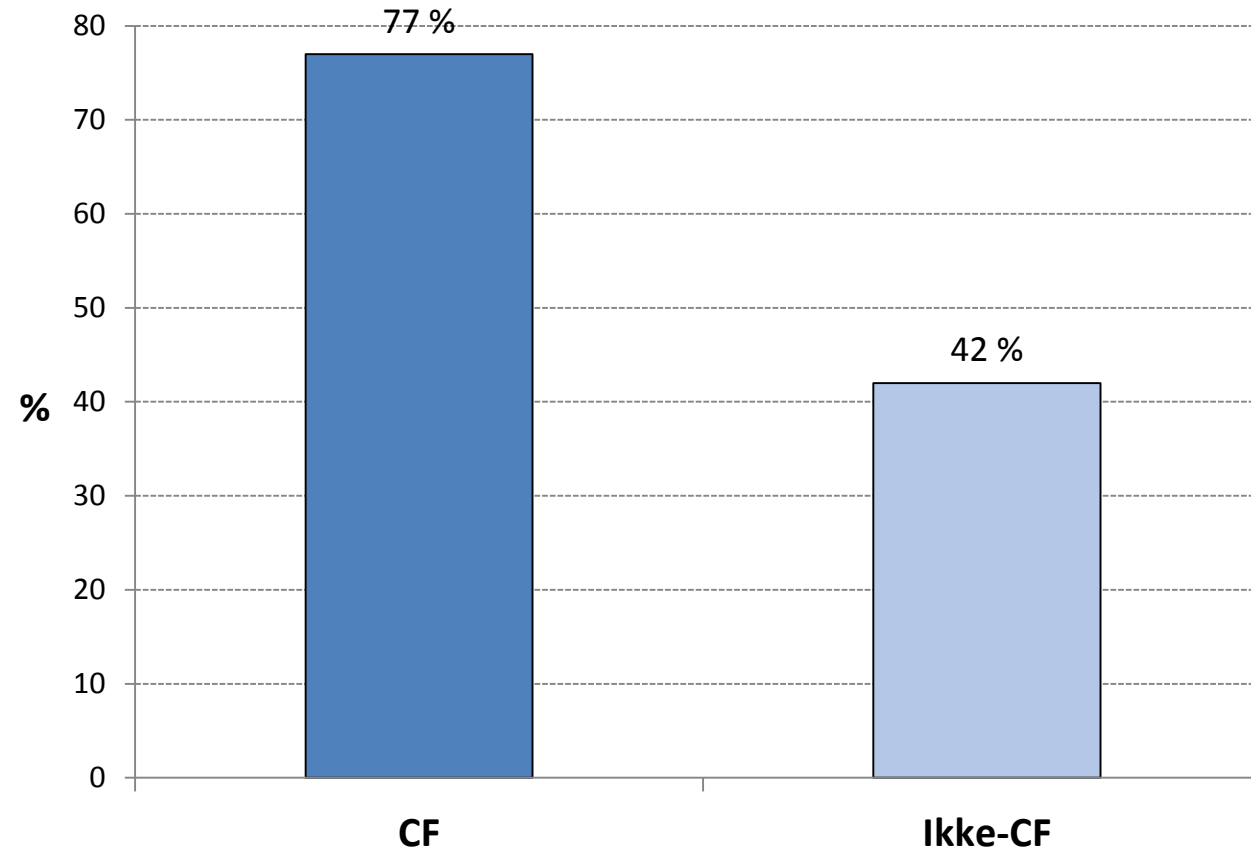


Behov for informasjon om rehabilitering relatert til antall seneffekter

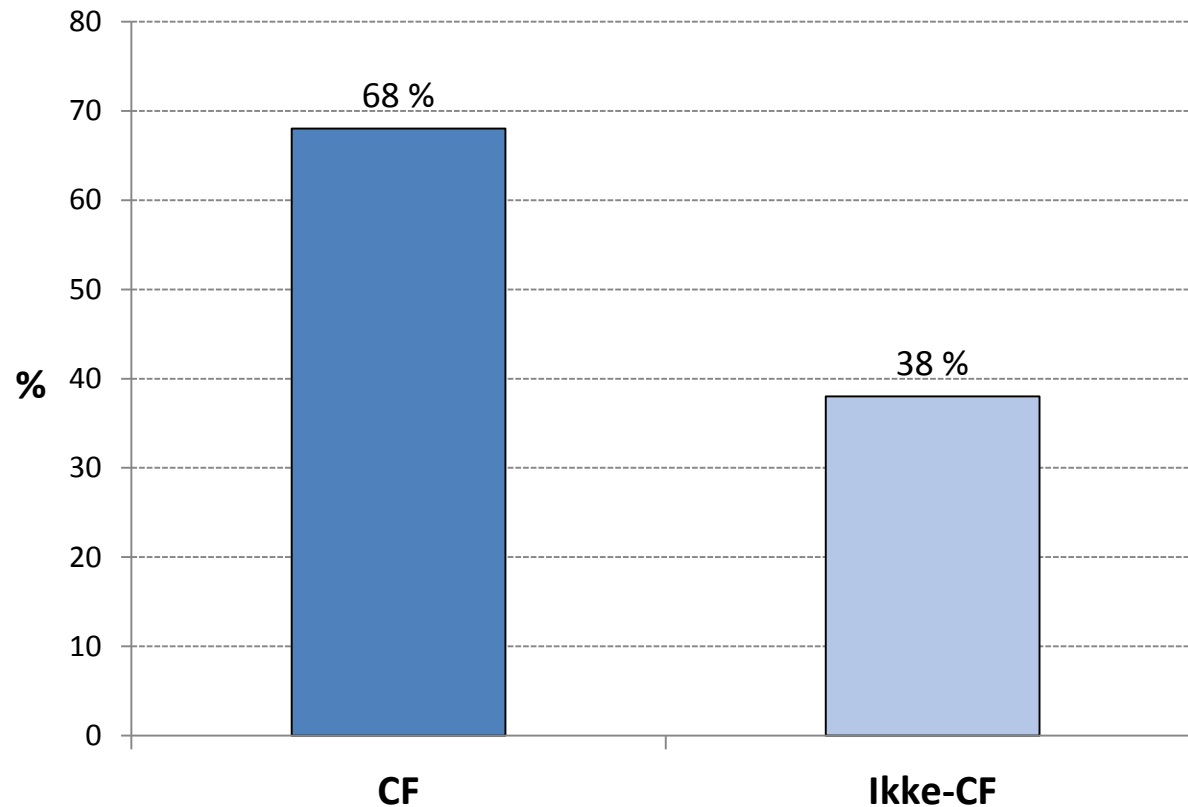
- kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år) 1985 – 2009, uten tilbakefall



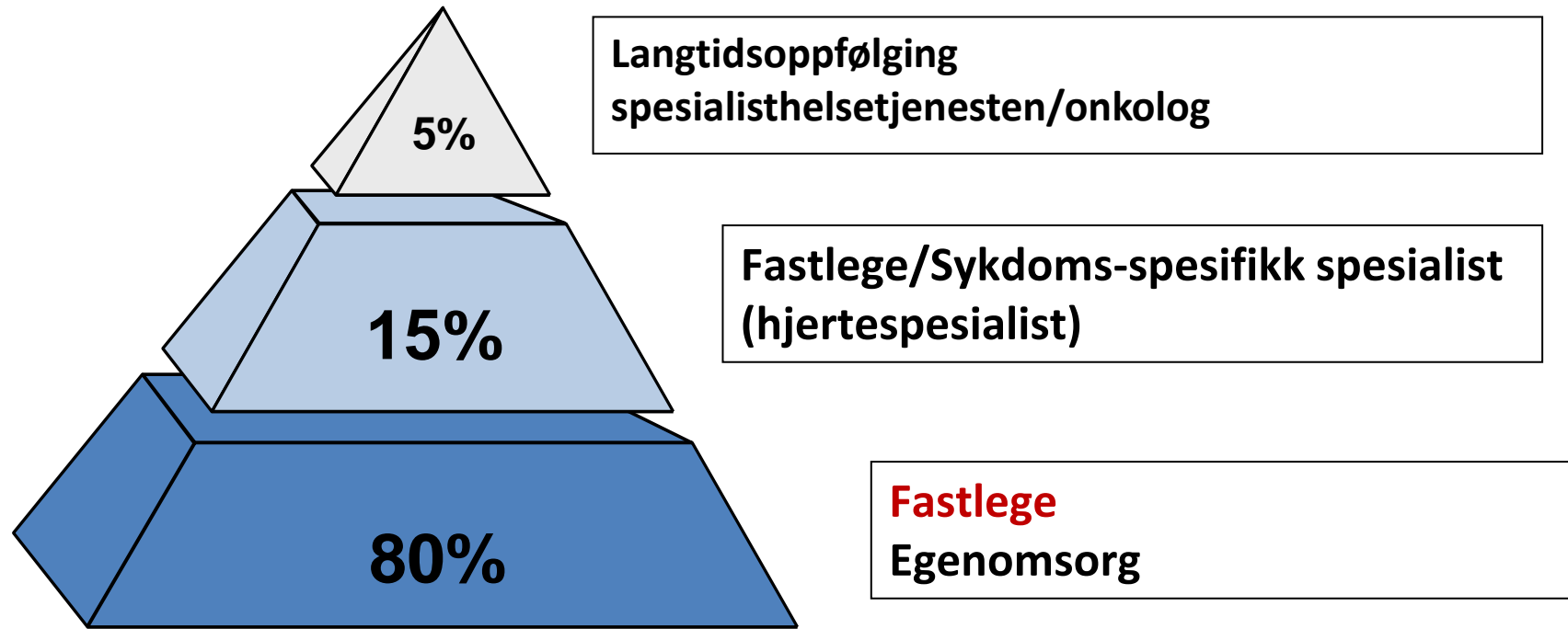
Behov for informasjon om rehabilitering



Behov for informasjon om fysisk aktivitet



Oppfølging av kreftoverlevende



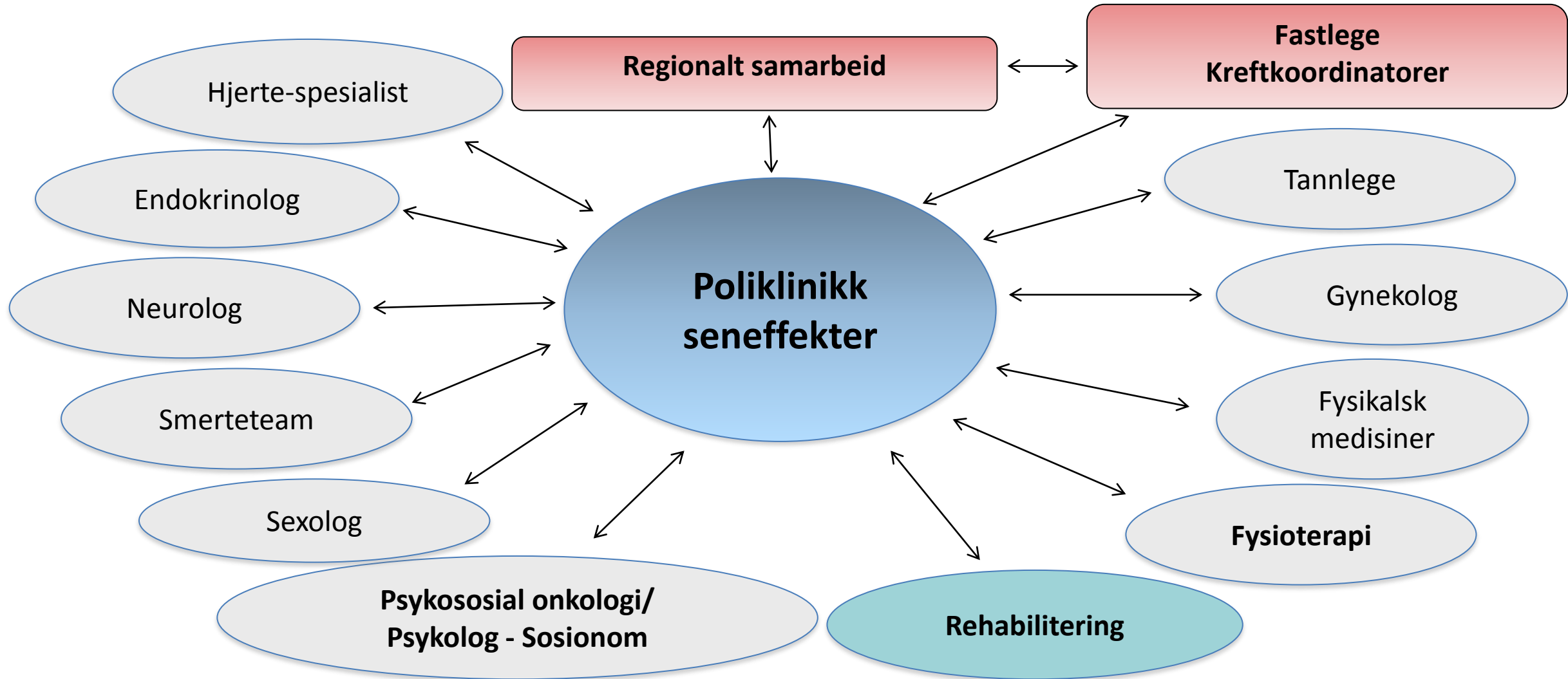
Poliklinikk / regionalt senter for seneffekter i hver helseregion / HSØ, HMidt

Samarbeid fastlege / onkolog / kirurg

Skriftlig individuell oppfølgingsplan

<https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/kreftklinikken/avdeling-for-kreftbehandling/seksjon-for-seneffekter#les-mer-om-seksjon-for-seneffekter-og-poliklinikk-for-seneffekter>

Organisering av spesialisert klinisk tilbud - samarbeid med andre spesialiteter og ressurser – regionalt samarbeid



Ressurser: Primærhelsetjenesten (kommune)

- **Fastlege**
- **Fysioterapeut**
 - Mange med «Aktiv instruktør» utdanning - kompetanse på trening etter kreft
<https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktur/>
 - Lymfødem-kompetanse
- **Ernæringsfysiolog? Psykolog? Ergoterapeut?**
- **Kreftkoordinator**
- **Frisklivssentral**

Ressurser: Spesialisthelsetjenesten - sykehus

«Lavterskel-tilbud»

- **Lærings og mestringstilbud (LMS)** – f.eks.
 - Oslo universitetssykehus: Mestringskurs fatigue, seneffekter
 - Diakonhjemmet: Kurs - mestring av vedvarende utmattelse
- **Pusterom** - treningstilbud for kreftpasienter
- **Vardesentrene** <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>



Poliklinisk kreftrehabilitering

- **Kreftrehabiliteringssenteret, Aker – OUS**

Spesialisthelsetjenesten - rehabiliteringssenter

- Mange rehabiliteringssentre tilbyr rehabilitering etter kreft
 - Døgnopphold
 - Noen har også dag-/poliklinisk tilbud
- Også rehabiliteringstilbud dersom *seneffekter* etter kreft
- Helsenorge.no – velg behandlingssted

helsenorge.no

- <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/ventetider-for-behandling?bid=331>
- Henvisning fra fastlege (evt. fra kreftlege på sykehus)

Montebellosenteret

- Nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende
- Stiftelse, ligger i Ringsaker kommune, Hedmark
- Livsmestring etter kreftsykdom – pasient / pårørende / familie
- **Kursbaserte tilbud** – ofte over en uke
 - Diagnosebaserte kurs
 - Temabaserte kurs
- Henvisning fra lege, liten egenandel
- <https://www.montebellosenteret.no/>



Informasjon om seneffekter

Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Kontakt oss

→

<u>For pasienter</u>	<u>Seneffekter</u>	<u>Forskning</u>	<u>Om oss</u>
Om kompetansetjenesten	Om seneffekter	Nye forskningsresultater	Ansatte
Kurstilbud	Utdrag fra boka Kreftoverlevende	Forskningsprosjekter	Årsrapporter
Pasientforeninger		Publikasjoner	In English
Nyttige lenker			

- <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonal-kompetansetjeneste-for-seneffekter-etter-kreftbehandling>

Informasjon om seneffekter



Oppsummering – tiltak og tilbud til kreftoverlevende med seneffekter

- Seneffekter – et bredt spekter av tilstander
- Informasjon til pasient og fastlege
- Ved kontroll / fastlege
 - Kartlegg problemene. Tiltak?
 - Videre utredning hos spesialist?
- Finnes det **gode tilbud i kommunen/bydelen**? Frisklivssentral – fysioterapeut
- Kreftkoordinator
- **LMS-kurs og Pusteromstilbud** ved sykehusene
- **Montebellosenteret**
- **Poliklinisk rehabilitering**
- **Rehabiliteringssentre** med døgn og evt. dagtilbud,

[Helsenorge.no](https://helsenorge.no) – Velg behandlingssted – Rehabilitering – Kreftsykdommer

- **Pakkeforløp hjem**
- **Pasientforløp for seneffekter**

Takk for oppmerksomheten!



E Munch