



SENFØLGERFORENINGEN

- Et godt liv efter kræft 

# Senfølger efter kræft -og hvor kan jeg få hjælp

*NET-dag den 10. november 2019*

*Dette power point lægges ud på [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)*

Ved Marianne Nord Hansen

Formand for Senfølgerforeningen

***Danish Cancer Survivorship and Late Effects Group***

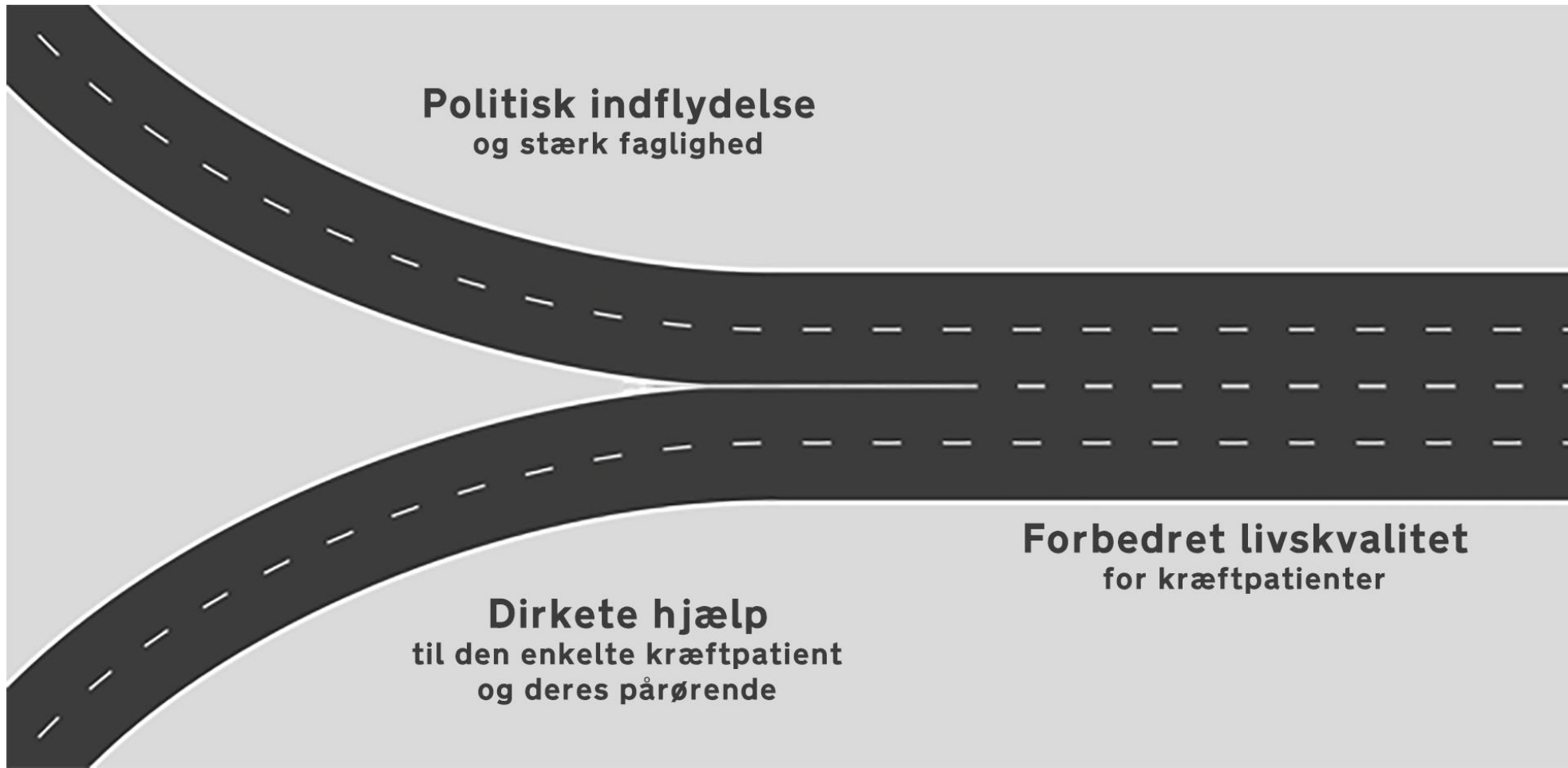
Sygeplejerske, cand.scient.soc.

Hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse

Kræftudvalget i Sundhedsstyrelsen

Styregruppen for de tre nationale forskningscentre om senfølger

# Senfølgerforeningens arbejde





SENFØLGERFORENINGEN  
- Et godt liv efter kræft ♥

Vi  
indsamler viden  
om senfølger

Vi  
formidler viden  
om senfølger

Vi  
øger forståelsen  
for senfølger

Vi  
påpeger problemer  
i systemet

ARTICLE  
Changes in Brain Structural Networks and Cognitive Functions in Testicular Cancer Therapy  
Ali Asadi, S. M. Haid Hussaini, Alexander Lerman, Mads Agnerbeik, Lisa M. Wu, Robert Zambanian

**PAIN**  
Chemotherapy-induced pain and neuropathy: a prospective study in patients treated with adjuvant oxaliplatin or docetaxel  
Lise Versterl, Anders B. Jensen, Anja B. Jensen, Steen S. Jensen, Kirsten B. Stormøt

Senfølgerforeningen  
- Et godt liv efter kræft ♥

Forside » Personlige historier om senfølger » Fortæl din historie

Forside

» Har jeg senfølger?  
» Hjælp og rådgivning  
» Personlige historier om senfølger  
» Læs personlige historier  
» Fortæl din historie  
» Seneste nyt  
» Video om senfølger  
» Om foreningen

Fortæl din historie om senfølger  
Oplysningerne behandles fortroligt og bringes anonymt.

Navn: \*  
Dit fornavn og efternavn \*

Vejnavn: \*  
Vejnavn \*

Postnr.: \* By: \*  
Postnr. \* By \*

Personlige historier om senfølger

Søg i alle  Vælg sygdom

Sorter på periode  Eller vælg datointerval

Vælg periode  Fra dato  Til dato

**Brystkræft. Senfølger: Lymfedøm**  
12-07-2017

Senfølger og et godt liv efter kræft  
Overlæge og næstformand i Senfølgerforeningen Rikke Heisted fortæller om senfølger, om at tackle senfølgerne og om et godt liv efter kræft.  
(April 2016)

**Analkræft. Senfølger: Inkontinens afføring/urin, smerter ved samleje m.m.**

Hvad ved vi i dag om livet efter kræft  
Interview med Forskningsleder Christoffer Johansen om hans forskning i livet efter kræft.  
(December 2014)

**Brystkræft. Senfølger: Prikken/stikken i fingre, tæer, angst m.m.**  
25-03-2017

Kvinde født i 1963. Senfølger: Prikken/stikken i fingre, tæer, angst, posttraumatisk stress, vandladningsproblemer.



DEBAT 5

**Giv brystkræftframte kvinder ærlig information om bivirkninger**

SENFØLGER  
MARIANNE NORD HANSEN og SUSANNE HVAL DAM  
DET ER EN STØR UDFORDRING AT GIVE EN  
STØRRE ROLLE TIL KVINDEPÅRØRTE  
MÅLTILBUDNINGER I SENFØLGERFORENINGEN

DET VAR MED GLÆDE, at vi senfølgerforeninger har  
de omstændige krav af hver kvinde. Det er  
behandling af de psykiske og sociale  
sammen med den fysiske behandling. Det er  
de fleste kvinder, som får en rigtig god  
med brystkræft og har svært ved at  
klarere sig, om de andre bivirkninger.

DE RIGTIGT BEDSTE, og de færreste får ikke  
ret om de mange bivirkninger, som kommer  
DETT ER EN STØR UDFORDRING AT GIVE EN  
STØRRE ROLLE TIL KVINDEPÅRØRTE  
MÅLTILBUDNINGER I SENFØLGERFORENINGEN

DE RIGTIGT BEDSTE, og de færreste får ikke  
ret om de mange bivirkninger, som kommer  
DETT ER EN STØR UDFORDRING AT GIVE EN  
STØRRE ROLLE TIL KVINDEPÅRØRTE  
MÅLTILBUDNINGER I SENFØLGERFORENINGEN

# Evidens om senfølger


Vidensopsamling på  
de hyppigste senfølger  
på tværs af kræftdiagnoser

[www:senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)



# Bedre viden om senfølger

- <https://www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger/>




Bedre Viden  
Om Senfølger

OM SAMARBEJDET OM SENFØLGER FORSKNINGSCENTRE NYHEDER VIDEN

MENU ☰


## Kræftens Bekæmpelses Nationale Forskningscentre for Senfølger

Finansieret af Knæk Cancer-midler blev der i 2018 etableret tre nationale senfølgecentre. Centrene skal give os ny viden om, hvordan vi opsporer, forebygger og behandler senfølger efter kræft.



**Senfølger efter kræft i bækkenorganerne**


Kræftens Bekæmpelses Nationale Forskningscenter for senfølger efter kræft i bækkenorganerne



**Senfølger efter brystkræft**

Kræftens Bekæmpelse: Nationalt center for Brystkræftsenfølger

**Om centret**



**Generelle senfølger efter kræft**

Kræftens Bekæmpelses Nationale Center for Senfølger hos kræftoverlevende (CASTLE)

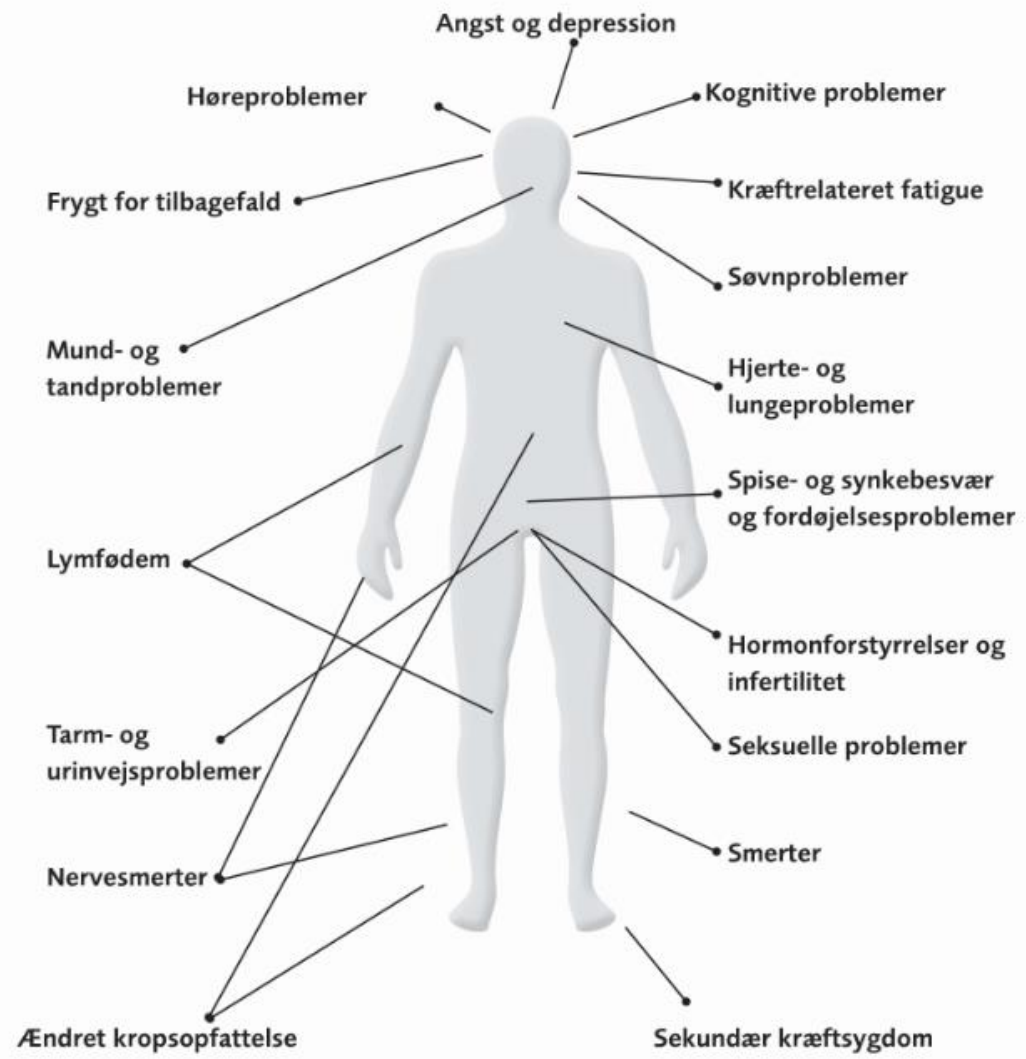
**Om centret**

# Eksempler på senfølger

- Kræftrelateret træthed også kaldet for Fatigue
- Angst for tilbagefald
- Seksuelle problemer
- Depression
- Mave-tarmproblemer

Hyppige senfølger for patienter med diagnosen Neuroendokrine tumorer

## Eksempler på fysiske og psykiske senfølger af kræft og kræftbehandling





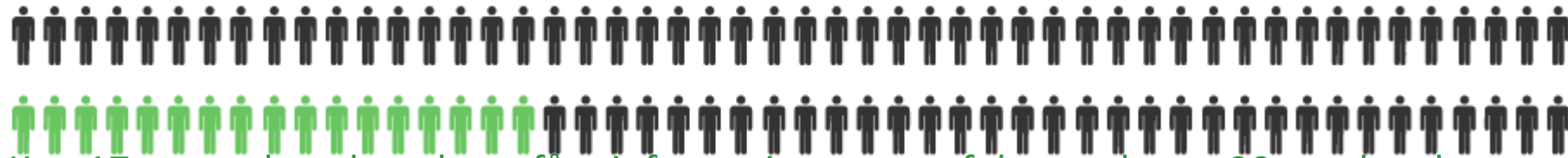
**50 % har senfølger  
efter at have fået  
kræft  
som voksen**



# Ved patienterne nok om senfølger?

Kræftpatienter giver udtryk for:

**at de ikke er tilstrækkeligt informeret om senfølger**



Kun 17 pct. oplevede at have fået information om senfølger, selv om 90 pct. havde et ønske om det

Kilde: Barometerundersøgelse II: Kræftpatienters oplevelse med sundhedsvæsenet gennem udredning og behandling. Kræftens Bekæmpelse, 2011

Kilde: Leyden S. Unmet needs in the international neuroendocrine tumor (NET) community: assessment og major gaps from the perspective of patients, patient advocates and NET healthcare professionals. Int J Cancer 2019, Sep 11.

# Årsager til senfølger

- **Kirurgi** med øget risiko for at nervebaner, bindevæv og muskulatur bliver beskadiget
- **Kemoterapi** med øget risiko for inflammation og nedsat immunsystem, samt at kemoen bombarderer centralnervesystemet med impulser, som kan medføre, at nervesystemet bliver “omkodet” og reagerer hurtigere på impulser udefra
- **Strålebehandling** med øget risiko for skader på nerver og væv, fx celler i tarmvæg, som erstattes af arvæv
- **Antihormonbehandling**
- **Kræftdiagnose som følgesvend**

# Flere kræftpatienter skal leve med senfølger

- Det forventes, at kræft stiger 35-60% over de næste 15 år
- Kræftpatienter overlever og lever længere med sygdommen
- Befolkningen bliver ældre
- Nye behandlinger

# Definition af senfølger

Der eksisterer ikke en vedtaget international definition på senfølger

*”Senfølger er helbredsproblemer, der opstår under primær behandling og bliver kroniske, eller som opstår og manifesterer sig måneder eller år efter behandlingen er afsluttet.*

*Der er tale om fysiske, psykiske eller sociale forandringer, der er en følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.*

*Senfølger omfatter også ny primær kræftsygdom”*

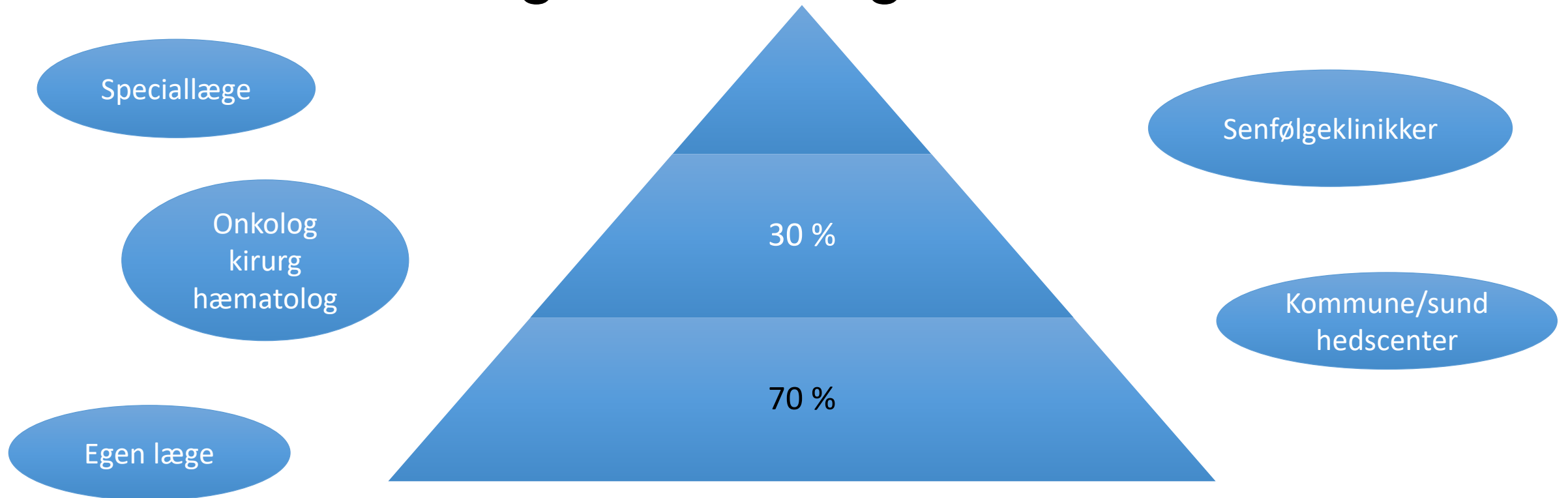
*Kilde: Christoffer Johansen: Videns opsamling på senfølger efter kræft hos voksne, Sundhedsstyrelsen 04.10.2017.*

*Kenyon M. Late effects and Long-Term Follow-Up. Springer; 2018. Chapter 14.*

# Hvad skal du være opmærksom på

- Er du informeret om eventuelle senfølger ? eller tegn på tilbagefald ?
- Hvad skal du være opmærksom på ?
- Hvor kan du hente hjælp ? Hvad findes af viden ? Gode erfaringer og gode råd ?
- Og hvad kan du selv gøre ?

# Hvem har ansvar for udredning og behandling for senfølger?



En database vil give mere nøjagtige tal

% = Engelske estimater, "Forløbsprogram for Rehabilitering og Palliation...2012", SST (s. 7,29)

Antal patienter = Sundhedsstyrelsens tal, samt af  
kilde: Marianne Nord Hansen

## På sygehusene, kommunerne og egen læge

- Patienterne bliver ikke løbende informeret om senfølger
- Patienterne bliver ikke løbende behovsvurderet på sygehus, kommune, egen læge (fysiske, psykiske, sociale og eksistentielle forhold)
- Senfølgerne bliver ikke systematisk diagnosticeret, og der er ingen fælles national dokumentation om kræftpatienters/borgernes senfølger
- Patienterne går for lang tid med deres senfølger. Patienter og pårørende får ikke rettidig hjælp – eller slet ingen hjælp

# Kræftrelateret træthed - fatigue

- At få en kræftdiagnose er lig med stress belastning
- Stresshormoner aktiveres i krop og sjæl
- Naturligt at være vågen og være i beredskab og kronisk træthed udvikles



# Kræftrelateret træthed - fatigue

Er en belastende, vedvarende oplevelse af fysisk, psykisk og kognitiv udmattelse

- 40% oplever vedvarende træthed efter afsluttet behandling
- Omkring 25-33% oplever vedvarende træthed 10 år eller mere efter diagnosen

*Kilde: Sundhedsstyrelsen. Vidensopsamling efter kræft hos voksne. 2017.*

# Kræftrelateret træthed - fatigue

- 120 patienter med neuroendokrine tumorer 12 uger efter behandling oplever 76,7% kræftrelateret træthed

*Kilde: Adams JR. Living With Neuroendocrine Tumors: Assessment of Quality of Life Through a Mobile Application. JCO Clin Cancer Inform. 2019 Jul;3:1-10.*

Patienter med med neuroendokrine tumorer oplever helt op til 27 år efter diagnosen moderat til høj grad af ikke at få hjælp for deres fatigue (111 patienter)

*Kilde: Beesley VL et al. Perceptions of care and patient-reported outcomes in people living with neuroendocrine tumours. Support Care Cancer. 2018. Sep;26(9):3153-3161.*

# Søvnforstyrrelser

- Problemer med at falde i søvn
- Problemer med at fastholde søvnen
- Søvnapnø (pauser i vejrtrækningen)
- Let og kort søvn
- Følelsen af at være udmattet
- Træthed
- Nedsat funktion i dagtimerne

*Kilde: Helbredt –Men ikke rask. Senfølgerforeningen og Kræftens Bekæmpelse 2018*

*Kilde: Haugland T et al. Symptoms , Psychosocial Factors, and Health-related quality of life in patients with neuroendocrine tumors: an integrative review. Cancer Nurs . 2018. Epub ahead of print. 10.1097.00000000000000614.*



# Kræftrelateret træthed – anbefalinger

- Undgå stimuli før sengetid (soveværelset er ”kun” til søvn og sex)
- Kun 15 minutters lur inden kl 14
- Søvnlogbog i 2 uger – man kan også sove for meget – find en balance
- Tilpasset fysisk træning, dvs. moderat – fx Hatha Yoga
- Aktivitetsplanlægning, så du bliver træt
- Yoga/mindfulness
- [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk) se foreningens 10 videofilm
- [http://www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/fatigue.pdf](http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/fatigue.pdf)

# Kræftrelateret træthed - fysisk træning

Der er evidens for, at fysisk træning før og efter diagnosen:

- Øger muskelstyrke
- Reducerer træthed
- Forbedrer livskvalitet
- Reducerer risiko for progression af brystkræft
- Reducerer risiko for nye primære tumorer
- Reducerer risiko for tilbagefald af tumor

*Kilder:*

*Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. JAMA 2005 May 25;293(20):2479-2486.*

*Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, Carmichael AR. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. Acta Oncol 2015 May;54(5):635-654.*

# Angst for tilbagefald

Forskellige undersøgelser med prævalensrater på 39-97% hos kræftoverlevende

En af de mest gennemgribende senfølger:

- Vedvarende bekymringer, som forhindrer personen i at leve det liv, som han eller hun havde drømt om at opnå efter raskmelding
- Oplevelsen af nedsat livskvalitet\* med angst, depression

*Kilder: Meyerowits et al. The psychological and emotional fallout of cancer and its treatment. Cancer J 2008; 14(6):410-3*

*Kiserud CE et al. Cancer Survivorship in adults. Recent Results Cancer Res. 2014;197:103-120.*

*Bulow et al. Conquer fear: protocol of a randomised controlled trial of a psychological intervention to reduce fear of cancer recurrence. BMC Cancer, 2013 Apr 23:201 (gennemsnit for kræftpatienter 72% (Australian guidelines).*

*\*Haugland T et al. Symptoms , Psychosocial Factors, and Health-related quality of life in patients with neuroendocrine tumors: an integrative review. Cancer Nurs . 2018. Epub ahead of print.*

10 1007 00000000000000614

# Angst for tilbagefald

Angst for tilbagefald hænger sammen med:

- Kræftpatienter, som har træthed, søvnforstyrrelser, smerter, ændring af kropsbilledet og kognitive forstyrrelser, oplever højere grad af angst for tilbagefald

*Kilder:*

*Brown MR. Pain in cancer survivors. British Journal of Pain. 2014; 8(4):139-53*

*Recommendations for the identification and management of fear of cancer recurrence in adult cancer survivors, June 2014. A clinical practice guideline developed by cancer Australia. Incorporates published evidence to May 2012.*

# Angst for tilbagefald - et tabu-område

- Vi har svært ved at verbalisere vores angst for tilbagefald
- Vi skåner os selv og vores pårørende
- Sundhedsprofessionelle skaber ikke dialog omkring patienters angst for tilbagefald – til trods for angsten ikke er ubegrundet !
- Sundhedsprofessionelle spørger ikke ind til patientens tanker og frygt

*Kilde: Jefford et al. Survivorship issues following treatment completion-results from fokus group with Australian cancer survivors and health professionals. J Cancer Surviv 2008;2:20-32.*



# Angst for tilbagefald - anbefalinger

- Vær opmærksom på smerter, depression, søvnproblemer, stress
- Henvisning til psykolog, mindfulness har forebyggende, behandlende og lindrende effekt
- Netværksgrupper –erfaringsudveksling- har god effekt
- Ny behandlingsmetode, gruppe-baseret version af Conquer Fear, er under udvikling, som har særlig fokus på kræftoverleverne med høj grad af angst for tilbagefald. Afprøves i Danmark v Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi, Kræftafdelingen, AUH v/B. Zachariae dr. med.

*Kilder: Lebel S. et al. From normal response to clinical problem: definition and clinical features of fear of cancer recurrence: Support Care Cancer 2016 May 12.*

*MacMillan. Cured – but at what costs: Long-term consequences of cancer and its treatment. 2013.*

*Medica C, Hoening K. Mindfulness in follow Up Care After Breast Cancer. Can it prevent Recurrence? Breast*

# Seksuelle problemer

Et tabuområde hos kræftpatienter, pårørende og sundhedspersonale

Spændvidden beskrives fra 20-80% som

- Manglende lyst
- Rejsningsproblemer
- Ejakulationsproblemer
- Tørhed og svie i skeden
- Smerter ved samleje
- Angst for intimitet

*Kilder:*

*Bruhn M. : "Kræft, Senfølger og Rehabilitering" kapitel 27, red. Christoffer Johansen 2013.*

*Kilde: Bower JE, Ganz PA, Desmond KA, Rowland JH, Meyrowitz BE, Belin TR. Fatigue in Breast Survivors: occurrence, correlates, and impact on quality of life. J. Clin. Oncol, 2000;18(4):743-5.*

# Seksuelle problemer

Alle former for kræftbehandling kan have direkte eller indirekte effekt på kræftoverleveres seksualitet

Mere end hver 3. kræftpatient oplever, at de har haft behov for hjælp til at håndtere seksuelle problemer: 62% af de, der har haft behov for hjælp, svarer, at de ikke får den relevante hjælp

*Kilde: Kræftens Bekæmpelse 2013: Kræftramtes behov og oplevelser gennem behandling og i efterforløbet. Kræftens Bekæmpelses Barometerundersøgelse, 2013.*

# Seksuelle problemer - anbefalinger

- Vigtigt at få talt sammen vedrørende problemer, tanker, og hvad den anden tænker
- Afsætte tid af til nærhed, intimitet og fokus på massage og dyrke de erogene zoner, massageapparat (Se [www.Props and Pearls](http://www.PropsandPearls.com))
- Henvisning til bækkenbundstræning mhp blodgennemstrømning – hjernen får signal om lyst og signal til kroppens seksualitet og evt. fysioterapeut mhp udspænding af stramme, ømme muskler og ledbånd i bækken og balleområdet

## Gode råd vedrørende sex og samliv

- Mindfulness
- Lokale netværk for Senfølger (se [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk))
- Videofilm om seksualitet ([www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk))
- Dansk Forening for Klinisk Sexologi og træffes på telefon: 23 66 03 69 mhp at finde sexolog
- Kræftlinjen 80 30 10 30 fortrolige samtaler: hverdage 9-21 og i weekenden 12-17 (for mænd bede om at tale med Mogens Munch Nielsen)
- Senfølgerlinjen på telefon: 40 44 78 48. Hvis ikke vi lige er ved telefonen - vil du senere blive ringet op

# Depression

- Forekomsten af depression blandt kræftpatienter er 15-29% svarende til 3-5 gange større end i baggrundsbefolkningen
- Det er i perioden lige efter diagnosen og op til 2 år efter, at flest kræftpatienter oplever depression
- Kræftpatienter indlægges hyppigere pga depression sammenlignet med baggrundsbefolkningen

## Kilder:

Hartung TJ et al. The risk of being depressed is significantly across major cancer types. *European journal of cancer (Oxford, England):1990. 2017;72:46-53.*

Dalton SO et al. Risk for hospitalization with depression after cancer diagnosis: a nationwide, population-based study of cancer patients in Denmark from 1973 to 2003. *Journal of clinical oncology. 2009;27(9):1440-5.*

Long-term health-related quality of life of critically ill patients with haematological malignancies: a prospective observational multicenter study: Published online 2019 Jan 5. ved bla. *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS).*

## General anbefaling ved depression - kræftpatienter

- Kernesymptomer: 1) Nedtrykthed, 2) Nedsat lyst eller interesse, 3) Nedsat energi eller øget træthed.
- Ledsagesymptomer: 1) Nedsat selvtillid eller selvfølelse, 2) Selvbeprejdelse eller skyldfølelse, 3) Tanker om død eller selvmord, 4) Tænke- eller koncentrationsbesvær, 5) Agitation eller hæmning, 6) Søvnforstyrrelser, 7) Appetit - eller vægtændring.
- Der skal være mindst to kernesymptomer og mindst to ledsagesymptomer til stede i minimum 2 uger, før diagnosen stilles (2).
- **Evidensen på området indikerer:**
  - At psykologiske interventioner har lindrende effekt på klinisk depression hos kræftpatienter.
  - Det er på baggrund af evidensen ikke muligt at udpege én psykologisk intervention som værende mere effektiv fremfor én anden.
  - Man bør overveje at behandle cancerpatienter med en klinisk depression med antidepressiva (D).
  - Med hensyn til valg af specifikt antidepressivt middel til cancerpatienter, så er der ikke tilstrækkelig evidens til at fremhæve et præparat fremfor et andet.
  - Valg af præparat afhænger derfor af bivirkninger, patientens symptomer og prognose samt interaktioner med øvrig medicin.



# Depression –evidens og ny forskning

- Evidens for at mindfulness-baseret interventioner er en effektiv behandling

*Kilde: Piet J et al. The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. J Consult Clin Psychol. 2012;80(6):1007-20.*

- Internet-leveret Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi er under afprøvning hos kvinder med brystkræft (samarbejde mellem Danmark og Sverige), som har forhøjet angst og depressions niveau

*Kilde: UNIT FOR PSYCHOONCOLOGY AND HEALTH PSYCHOLOGY. Enhed for Psyko-onkologi & Sundhedspsykologi (EPoS), Aarhus Universitets*



# Mave-tarm-problemer

- 80% af patienter med NETs carcinoid syndrome har diarree og flushing
- Har rapporteret nedsat livskvalitet, der kræver væsentlige ændringer i de daglige aktiviteter og livsstil
- Over tid udvikling af fibrose i hjerteklapperne

*Kilde: Naraev BG et al. Management of Diarrhea in Patients With Carcinoid Syndrome. Pancreas . 2019 Sep;48(8):961-972.*

*Kilde.: Tyk- og endetarmskræft af Søren Laurberg og Sidse Bregendahl I Kræft. Senfølger og rehabilitering, red af Christoffer Johansen. Hans Reitzels Forlag 1. oplag 2013.*

# Mave-tarm-problemer

- Patienter med gastroenteropancreatic neuroendokrine tumorer GEP NET har diarre
- Op mod 25% af patienterne er underernæret (mere prævalent end hidtil troet)  
Alle patienter med NETs anbefales screening for underernæring
- 40-90% har fødeintolerance
- Vitaminmangel

*Kilde oversigtsartikel vedrørende anbefalinger: Laing E et al. Nutritional complications and the management of patients with gastrenteropancreatic neuroendocrine tumours. Neuroendocrinology, 2019 Sep. doi: 10.1159/000503634.*

*Kilde: Clement DS. Nutritional and vitamin status in patients with neuroendocrine neoplasms. World J Gastroenterol. 2019 Mar 14;25(10):1171-1184.*

# Mave-tarm-problemer -anbefalinger

- Hyppig opfølgning hos dit behandlingsted
- Kontakt den onkologiske afd, kirurgiske afd, hvor du har modtaget dine behandlinger
- Skriv dine symptomer ned i forhold til døgnet – hvordan påvirker generne din hverdag og din livskvalitet
- Bed om at få henvisning til specialafdelinger- hvordan opleves og føles generne, hyppighed, varighed, intensitet.
- Ved komplekse senfølger kan din læge sende en henvisning til det nationale forskningscenter for senfølger i bækkenorganerne (se <https://www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger/>: Eller telefon ons-/torsdag kl 10 telefon vejledning hos sygeplejerske 24 99 52 23 (Margit Majgaard)

# Kemohjerne – er der noget om snakken ?

Nyere forskning viser, at kemostoffer godt kan passere blod-hjerne-barrieren og selv små koncentrationer af kemostoffer har omfattende effekt på tab af hjernemasse blandt testikelkræftpatienter

*Kilde: Ali Amidi. Cand.psyck, Ph.d., Enhed for Psyko-onkologi & Sundhedspsykologi EPoS, Aarhus Universitetshospital).*

Videnskab.dk skriver, at forskerne via avancerede hjernescanninger kan se, at hjernens netværk fungerer dårligere efter kemoterapien. Hjernen kan ikke sende information rundt lige så effektivt som før

*Post doc studie af Ali Amidi*

## Andre influerende faktorer

Anæstesi, inflammation, stresshormoner, hormonbehandling, ”det at få diagnosen”, høj alder og genetiske faktorer

*Kilde: American Society of Clinical Oncology Breast Cancer Survivorship Care Guideline. Carolyn D. Runowics et al. ACS/ASCO Breast Cancer Survivorship Guideline.*

# kemohjerne

**Gode grunde** til at interessere sig for fænomenet:

- Høj forekomst (20%-90%: Meta-analyse af 27 undersøgelser)

Selv beskedne svækkelser af kognitiv funktion kan have store konsekvenser for:

- Livskvalitet
- Arbejdsevne
- Familie og det sociale liv

*Kilde: Ali Amidi. Cand.psyck, Ph.d., Enhed for Psyko-onkologi & Sundhedspsykologi EPoS, Aarhus Universitetshospital*

# Hukommelse- og koncentrationsbesvær

Symptomer og reaktioner:

- Problemer med korttidshukommelsen
- Det tager længere tid at udføre rutineopgaver
- Svært ved verbal hukommelse fx at huske en samtale
- Svært ved at lære nyt
- Følelsen af mental tåge
- Vanskeligheder med at lære på trods af træning
- Nedsat arbejdstempo
- Nedsat reaktionstid

*Kilder:*

*Silverman DH et al: "Altered front cortical, cerebellar, and basal ganglia activity in adjuvant-treated breastcancer survivors 5-10 years after chemotherapy. Breast Cancer research and Treatment 2007;103(3):303-311.*

*Stanton AL, Rowland JH, Ganz PA. Life after diagnosis and treatment of cancer in adulthood: contributions from psychosocial oncology research. Am Psychol. 2015;70(2):159-174.*

*Kilde: Ali Amidi. Cand.psyck, Ph.d.,Enhed for Psyko-onkologi& Sundhedspsykologi(EPoS, Aarhus Universitetshospital.*

# Hukommelse- og koncentrationsbesvær -anbefalinger

- I hvilke situationer er problemet udtalt –at forebygge
- Kommunikere vanskelighederne til andre
- Brug kalender og de gule sedler
- Ryd op og lav systemer
- Gør kun en ting af gangen
- Tal højt med dig selv
- Brug kamera fx hvor parkerede du mv.
- Få styr på søvnen
- Få styr på humøret
- Fysisk aktivitet
- Dyrk en hobby
- Se [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk) under gode råd om hukommelsesproblemer

## Hukommelse- og koncentrationsbesvær -anbefalinger

- Fysisk aktivitet har vist effekt på hukommelse- og koncentrationsproblemerne – og virker også inflammationsnedsættende
- Yoga
- Mindfulness
- Tai Chi har vist sig at have god effekt på hukommelsen. Effekt viste sig allerede en måned efter påbegyndt Tai Chi





SENFØLGERFORENINGEN  
- Et godt liv efter kræft ♡

Vi har  
**netværksgrupper**  
- mød ligestillede



Vi har  
**Senfølgerlinjen**  
- ring og få hjælp



Vi har  
**personlige historier**  
- se andres erfaringer

**Personlige historier om senfølger**

Søg i alle  Vælg sygdom

Sorter på periode  Eller vælg datointerval

Vælg periode  Fra dato  Til dato

**Brystkræft. Senfølger: Lymfeødem**  
12-07-2017  
Kvinde født i 1952. Senfølger: Lymfeødem i venstre arm.

**Cerebral vaskulitis. Senfølger: Jeg har det som om jeg har fået tæsk, ekstremt svag m.m.**  
01-07-2017  
Kvinde født i 1963. Senfølger: Jeg har det som om jeg har fået tæsk, ekstremt svag, vandladningsproblemer, faldet i søvn hver anden time, angstanfald, jeg bliver slukket og ligger ligesom død, jeg bliver helt deprimeret og vil dø.

**Analkræft. Senfølger: Inkontinens afføring/urin, smerter ved samleje m.m.**  
17-05-2017  
Kvinde født i 1951. Senfølger: Inkontinens afføring/urin. Smerter ved samleje. Høreødssetteise. Sårnen i fingre og arm. Hukommelses- koncentrationsproblemer. Nedsat immunforsvar. Træthed.

**Livmoderkraft. Senfølger: Diarré**  
01-05-2017  
Kvinde født i 1945. Senfølger: Har helt siden afslutning af strålebehandling diarré, som er blevet kun værre med tiden.

**Brystkræft. Senfølger: Prikken/stikken i fingre, tæer, angst m.m.**  
25-03-2017  
Kvinde født i 1963. Senfølger: Prikken/stikken i fingre, tæer, angst, posttraumatisk stress, vandladningsproblemer.

**Fortæl din historie om senfølger**  
Oplysningerne behandles fortroligt og bringes anonymt.

Navn:  \*

Vejnavn: \*  \*

Postnr.: \*  \* By: \*  \*

**Senfølger og et godt liv efter kræft**  
Overlæge og næstformand i Senfølgerforeningen Rikke Heisted fortæller om senfølger, om at tackle senfølgerne og om et godt liv efter kræft. (April 2016)

# Spørg socialrådgiveren om senfølger og arbejde

- Se Senfølgerforeningens hjemmeside: [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)

Socialrådgiver Rebekka Lykke arbejder med sygedagpenge og har særlig tilknytning til kræftramte med senfølger

Rebekka **tilbyder** råd og vejledning om arbejdsmarkedtilknytning, sagsgang ved kommunen, sygehus og egen læge, økonomisk hjælp, lovgivning mv

- Eller kontakt din lokale Kræftforening -rådgivning



# Gratis telefonkonsultation om at mestre senfølger

Psykolog Inge Kaldahl: se [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)

Medlemmer tilbydes en gratis konsultation med henblik på eventuel guiding til anden rådgivning og træffes på:

Mobil: 61 65 93 96

eller på

[inge@ingekaldahl.dk](mailto:inge@ingekaldahl.dk)

# Sentølgertoreningen arbejder for at:

- Alle kræftpatienter/borgere skal løbende undersøges for senfølger ved hjælp af nationale fælles vurderingsredskaber og ved hjælp af nationale og lokale kliniske retningslinjer
- Alle kræftpatienter/borgere skal løbende informeres om senfølger og vejledes i, hvordan kræftpatienter/borgere selv kan være med til at forebygge og leve et godt liv med senfølger
- Alle kræftpatienter og borgere med risiko for/eller har senfølger skal henvises til rehabilitering og behandling på specialiseret niveau
- At der oprettes Senfølgeklinikker med tilknyttet forskning og landsdækkende database på senfølgeområdet og klare henvisningsmuligheder

*TAK*

*KONTAKT TIL*

*MARIANNE NORD HANSEN*

*MOBIL 29 82 28 74*

Husk at se de 10 videofilm om senfølger på  
[www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk) (Senfølgerforeningens hjemmeside)