



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft



Oplæg den 15. marts 2025 – PROPA Aalborg -

Ved Marianne Nord Hansen

Senfølgerforeningen

Sygeplejerske, sociolog

Publicerer om senfølger i lærebøger og skriver debatartikler

Sidder i nationale udvalg på senfølgeområdet

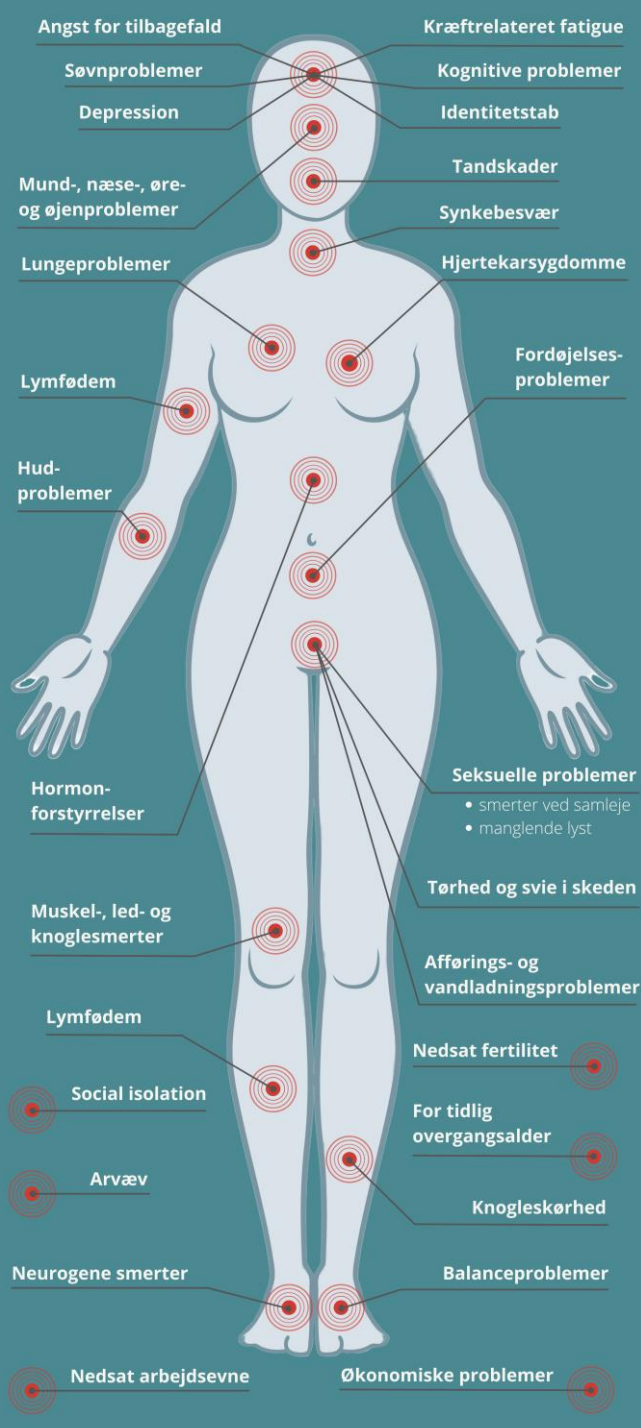
Medlem af Kræftudvalget i Sundhedsstyrelsen



Du skal være informeret om senfølger

- Så du rettidigt og forbyggende kan reagere på dine senfølger
- Så du i tide kan få professionel hjælp
- Så du ved, hvor du kan få hjælp
- Så du kan drage omsorg for dig selv





Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

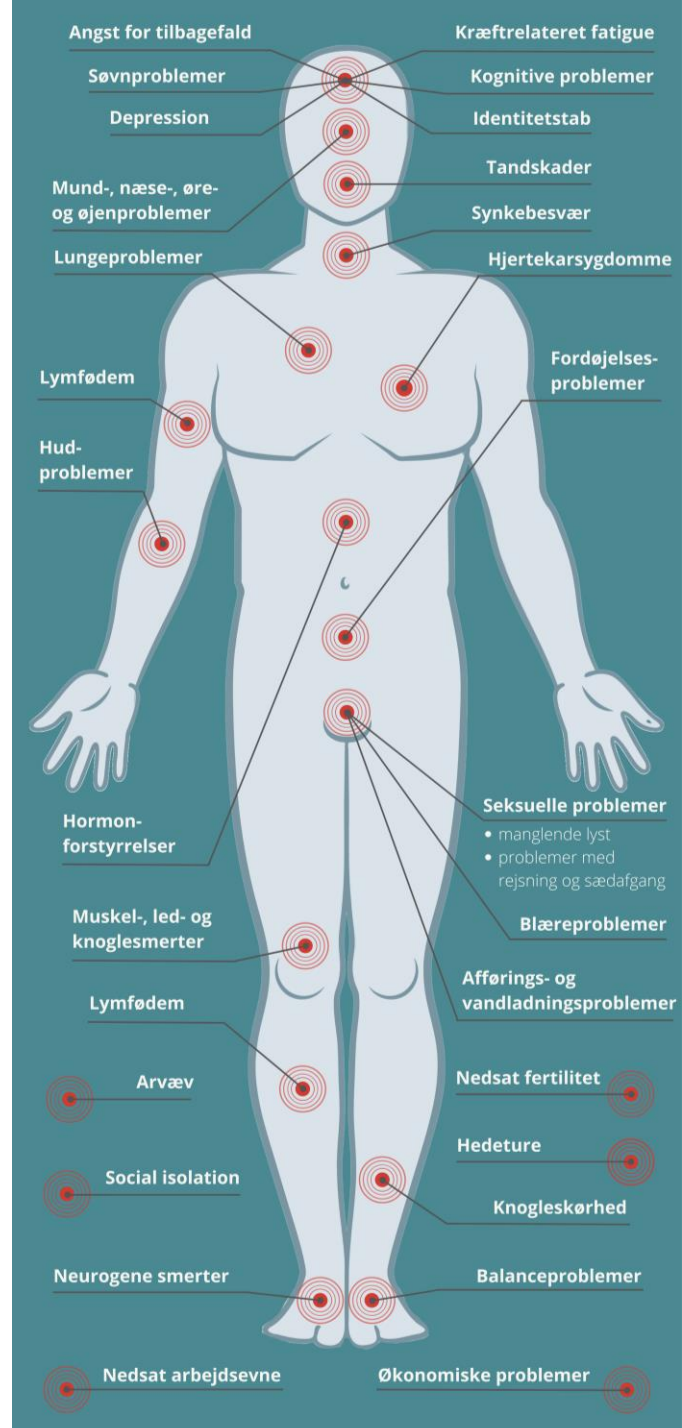
DEFINITION

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.

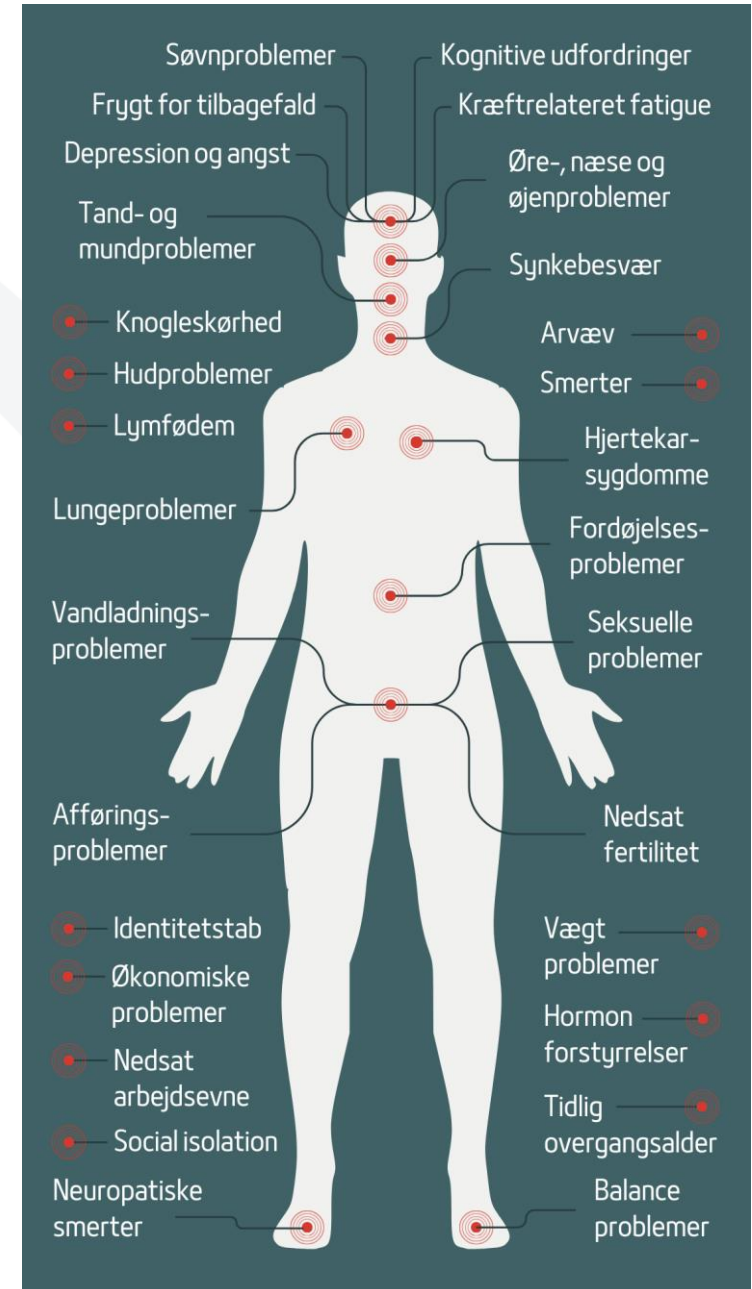
Senfølger omfatter også ny primær kræftsygdom.

Kilde: Christoffer Johansen: Videns opsamling på senfølger efter kræft hos voksne, Sundhedsstyrelsen 2017



Senfølger kan opstå som følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.

- kan udvikle sig til **kroniske** tilstande
- manifesterer sig som **fysiske, psykiske eller sociale** forandringer
- Senfølger omfatter også ny **primær kræftsygdom**



Bivirkninger vs. senfølger

Bivirkninger:

Bivirkninger opstår i forbindelse med selve kræftbehandlingen og forsvinder normalt igen, når behandlingen er slut.



Senfølger:

Senfølger er oftest varige gener. De kan opstå under eller efter behandlingen – også måneder og år efter. Kan også opstå uden behandling.



Fysiske senfølger

Arvævsdannelse
Balanceproblemer
Diarré eller forstoppelse
Hjerteproblemer og blodpropper
Knogleskørhed
Kramper
Lymfeødem
Nedsat immunforsvar
Nedsat muskelkraft og bevægelighed
Nedsat syn
Nerveskader og -smerter
Permanent hårtab
Nedsat fertilitet og tidlig menopause
Rosen
Seksuelle problemer
Smerter
Spise- og synkeproblemer
Svært ved dagligdagsaktiviteter
Søvnproblemer
Tandskader
Tinnitus
Træthed (fatigue)
Tørre slimhinder
Vandladningsproblemer
Vejrtrækningsproblemer
Vægtøgning/vægttab
Væskeophobning

- Over 360.000 danskere lever **med** eller **efter** en kræftdiagnose. Tallet er stigende.
- Kræftramte vil leve længere efter deres diagnose.

Mentale og kognitive senfølger

Angst
Angst for tilbagefald
Depression
PTSD
Hukommelsesproblemer
Koncentrationsproblemer
Ændret kropsopfattelse
Bekymring for børn
Sorg
Eksistentielle kriser
Følelsesløshed
Ensomhed
Manglende psykisk overskud
Lavere stresstærskel
Identitetstab

70%

af alle kræftoverlevere
oplever en eller flere
senfølger

Sociale og økonomiske senfølger

Parforholdsproblemer
Vanskelighed ved sociale relationer
Social isolation og udsathed
Nedsat arbejdsevne
Nedsat økonomisk formåen





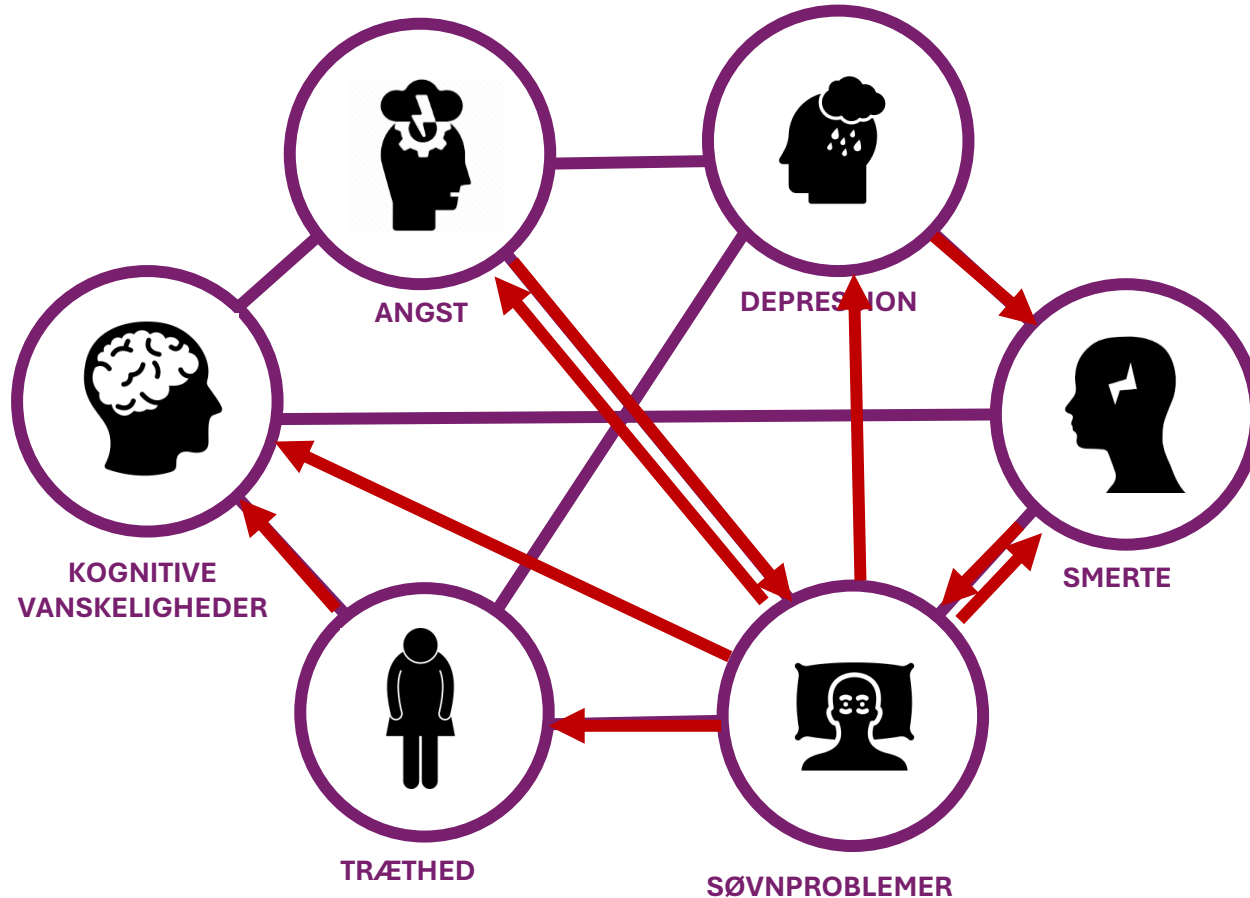
Hyppige senfølger på tværs af kræftbehandlinger

- **Fatigue**
- **Søvnforstyrrelser**
- **Hukommelse- og koncentrationsbesvær**
- **Seksuelle problemer**
- **Neurogene smerter og føleforstyrrelser**
- **Frygt for tilbagefald**

Clusters – klynger af senfølger

- ➡ Samtidige senfølger som er indbyrdes relateret til hinanden og forstærker hinandens effekt
- ➡ Et velkendt symptom-cluster: kræftrelateret træthed (fatigue), søvnproblemer, frygt for tilbagefald, kognitive problemer inkontinens, impotens, depression, tab af muskel- og knoglemasse

En senfølge kommer sjældent alene!



Zachariae, 2020

I forhold til **generelle senfølger**:

- Hvad er vigtigst for patienten?
- Hvad vil patienten helst have hjælp til?
- Hvad er årsagskæden?
- Hvad skal behandles først?
- Hvem tager ansvar?

Og i forhold til **sygdomsspecifikke senfølger** ?

27.857 kræftoverlevere
med bryst-, lunge-,
prostata og tarmkræft

30% har svære smerter
32% oplever svær
påvirket fysisk funktion
32% oplever åndenød
19% oplever
søvnproblemer

12 år efter
kræftbehandling

> [Cancer Med.](#) 2023 Oct;12(19):20150–20162. doi: 10.1002/cam4.6596. Epub 2023 Sep 29.

Social inequality in cancer survivorship: Educational differences in health-related quality of life among 27,857 cancer survivors in Denmark

Anne Katrine Graudal Levinsen ¹, Trille Kristina Kjaer ¹, Lau Caspar Thygesen ²,
Thomas Maltesen ³, Erik Jakobsen ⁴, Ismail Gögenur ⁵ ⁶, Michael Borre ⁷,
Peer Christiansen ⁸ ⁹, Robert Zachariae ⁸, Peter Christensen ¹⁰, Søren Laurberg ¹⁰,
Peter de Nully Brown ¹¹, Lisbet Rosenkrantz Hölmich ¹², Christoffer Johansen ¹³,
Susanne K Kjaer ¹⁴ ¹⁵, Lonneke van de Poll-Franse ¹⁶ ¹⁷, Lena Saltbaek ¹ ¹⁸,
Susanne Oksbjerg Dalton ¹ ¹⁸

Nyt studie, som er det største danske studie i senfølger
nogensinde

Kilde: Kræftens Bekæmpelse oktober 2023



Vi ved, at

dine senfølger
ikke dokumenteres i
en opfølgningsplan

du mangler
løbende
information om
senfølger

du ikke har en
patientansvarlig
sundhedsfaglig

du ikke ved, hvor
du kan henvende dig
med dine senfølger



du sjældent
bliver lyttet til af
sundheds-
personalet

du oplever manglende
samarbejde mellem
sygehus, egen læge og
kommune

Frygt for tilbagefald

Er helt naturligt efter en kræftdiagnose

Kan ses som en beskyttende faktor

- Mild grad med at opleve tanker om tilbagefald -ind imellem
- Moderat frygt uden ekstern trigger og kommer oftere og oftere. Ledsages af mangel på kontrol med stort ubehag
- Svær grad hæmmer funktionsniveauet og livskvaliteten



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft



Frygt for tilbagefald hænger sammen med:

- Øget tjekkeadfærd
- Kræftoverlevende, som har træthed, søvnforstyrrelser, smerter, ændring af kropsbilledet og kognitive forstyrrelser, depression (svært at skelne senfølgerne fra hinanden)
- Højt niveau af bekymringer – kører negativt i ring
- Begrænset evne til at lægge planer for fremtiden
- Oplevelsen af nedsat livskvalitet
- Pårørendes frygt for tilbagefald



Frygt for tilbagefald og
angst for PSA anxiety

er til stede flere år efter
diagnosen

Er associeret med
ringe livskvalitet og mentale
sundhedsproblemer

"PSA anxiety beeing a unike problem in prostate
cancer"

Screening for livskvalitet anbefales i kommende
guidelines



► Support Care Cancer. 2022 Feb 1;30(7):5577–5589. doi: [10.1007/s00520-022-06876-z](https://doi.org/10.1007/s00520-022-06876-z)

Fear of cancer recurrence and PSA anxiety in patients with prostate cancer: a systematic review

[Callum James](#)¹, [Oliver Brunckhorst](#)^{1,✉}, [Omar Eymech](#)¹, [Robert Stewart](#)^{2,3}, [Prokar Dasgupta](#)^{1,4}, [Kamran Ahmed](#)^{1,5}

Anbefalinger

Ofte vil patienten have gavn af konkrete eksempler på hvilke symptomer, der er alvorlige, og skal give anledning til at opsøge læge, og hvilke symptomer, der ikke er alvorlige.

Hvad tilbyder:

Kræftens Bekæmpelse

PROPA

Senfølgerforeningen

Lære strategier til at kontrollere bekymringerne, frakoblet opmærksomhed, udvikle hensigtsmæssig tjekke-adfærd, erkende den usikkerhed kræftdiagnosen har bragt med sig.

Hvilke værdier er vigtige for dig og sæt værdibaserede mål for fremtiden



Klinisk retningslinje for de regionale klinikker i Danmark

En national klinisk retningslinje for

National klinisk retningslinje for frygt for tilbagefald er under udarbejdelse i Danmark

Frygt for tilbagefald – Klinisk vejledning

Målgruppe

De Regionale Klinikker for Senfølger efter kræft

Anbefalinger

- Screen for/spørg ind til Frygt for tilbagefald tidligt i forløbet – også hos de pårørende (benyt evt. spg. 53-61 i EORTC QLQ-SURV100)
- Normaliser og psyko-education om frygt for tilbagefald
- Giv patienten klare og tydelige fakta og anbefalinger i forhold til risiko for tilbagefald, hvilke symptomer, der skal holdes øje med og hvor ofte. Gerne så konkret som muligt.
- Er der symptomer på svær frygt for tilbagefald bør patienten henvises til psykologisk behandling.



Kræftrelateret træthed – fatigue

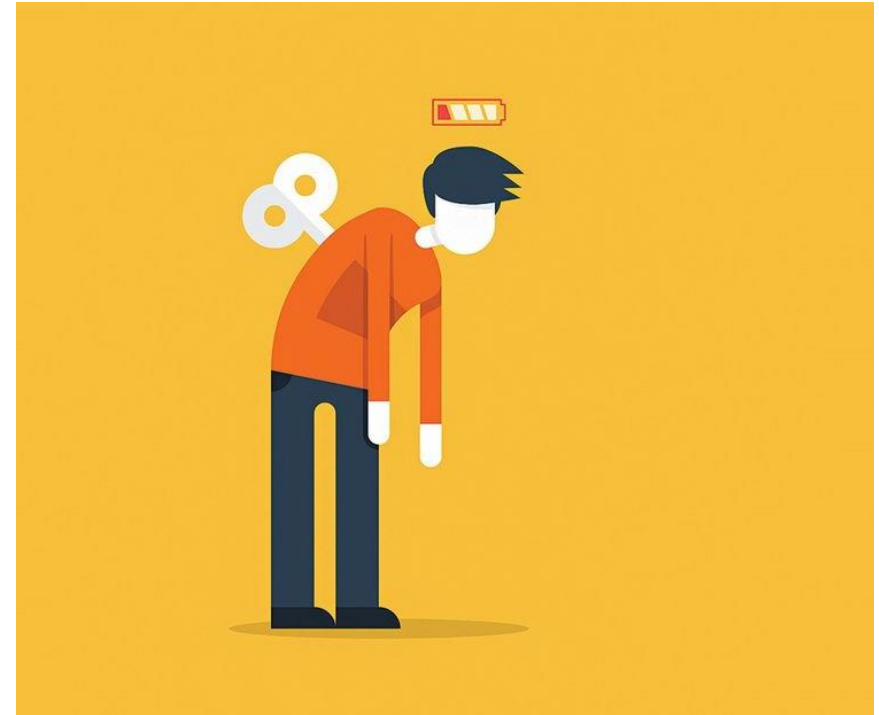
- Er en belastende, vedvarende oplevelse af fysisk, psykisk og kognitiv udmattelse
- 40% oplever vedvarende træthed efter afsluttet behandling
- Omkring 25-33% oplever vedvarende træthed 10 år eller mere efter diagnosen





Symptomer og reaktioner:

- Massiv og pludseligt indsættende træthed
- Trætheden kan ikke soves væk – ikke udhvilet
- Koncentrationsbesvær og dårlig korttidshukommelse
- udholdenhed
- Følelsesmæssig påvirkning
- Risiko for depression
- Smerter forstærkes
- Søvnforstyrrelser
- Nedsat arbejdsevne



Risikofaktorer

- Depression, angstlidelser
- Træthed inden påbegyndt behandling
- Personer med bekymringer og rumination (gruble og negative tanker) og B-mennesker, gigt, diabetes, hjertekar-lidelser)
- Fysisk inaktivitet
- Forhøjet BMI
- Inflammatoriske processer
- Androgen behandling



*Kilder: Sundhedsstyrelsen. Vidensopsamling efter kræft hos voksne. 2017.
Livet efter kræft. Red. Bobby Zachariae og Mimi Tung Mehlesen. Senfølger og andre
udfordringer efter afsluttet kræftbehandling. FAD*



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

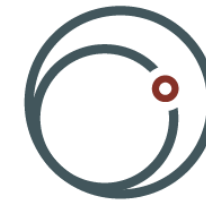
søvnforstyrrelser

- Hyppig rapporteret senfølger og noget tyder på, at søvnforstyrrelser **ikke** aftager med tiden – men fortsætter i lang tid efter behandling
- Forekommer hos 30-50% af kræftoverlevende og ses i sammenhæng med kræftrelateret træthed, angst og depression



Søvnløshed og prostatakræft-forløb

- Heri beskrives og udforskes sammenhængen mellem androgen terapi og søvnløshedssymptomer
- Og nær sammenhæng til kognitive problemer
- Mænd med større grad af træthed havde mere udtalt sammenhæng mellem androgen behandling og sværhedsgraden af søvnløshed og mændene havde dårligere opfattet kognitiv funktion



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

> [Cancer](#). 2021 Dec 15;127(24):4656-4664. doi: 10.1002/cnrc.33850. Epub 2021 Aug 19.

A 2-year prospective analysis of insomnia as a mediator of the relationship between androgen deprivation therapy and perceived cognitive function in men with prostate cancer



Symptomer og reaktioner:

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

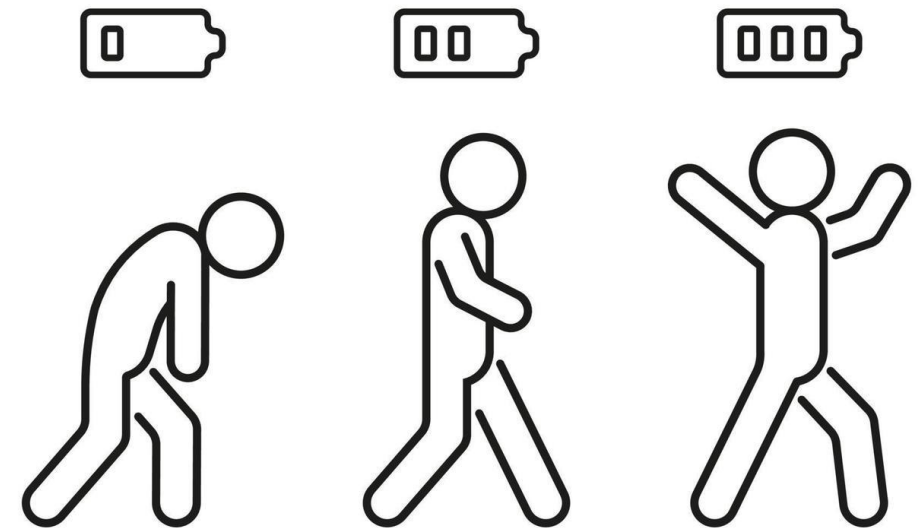




Anbefalinger:

- Kræftrelateret træthed er en **kompleks senfølge** med de mange bagvedliggende årsager, hvorfor behandlingen må skræddersys til den enkelte patient
- Akupunktur, healing, hypnose, ernærings- og vitamin-tilskud, med forskning af lav kvalitet
- Fysisk aktivitet og psykologisk behandling
- Andre gode råd?

National klinisk retningslinje på fatigue og søvnløshed er under udarbejdelse i Danmark



Er der noget om snakken?

- Hjernens netværk fungerer dårligere efter kemoterapien. Hjernen kan ikke sende information rundt lige så effektivt som før

Livet efter kræft. Red. af Bobby Zachariae og Mimi Yung Mehlsen. Senfølger og andre udfordringer efter afsluttet kræftbehandling. FADL's Forlag 2020. 1. udgave. 1. oplag.

- **Andre influerende årsagssammenhænge – VIGTIGT -**

Anæstesi, inflammatoriske cytokiner med stress i kroppens celler, stresshormoner, hormonbehandling, ”det at få diagnosen”, søvnforstyrrelser, angst, depression, stressbelastninger, 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.



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft



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
- Manglende overblik
- Vanskeligheder med at lære på trods af træning
- Nedsat arbejdstempo
- Nedsat reaktionstid



God oversigtsartikel

Der mangler valid forskning på området

Det diskuteres, hvorvidt hormonbehandling hos prostatamænd har indflydelse på mental sundhed- især relateret på de kognitive funktioner

Noget tyder på, at androgener kan påvirke kognitiv funktion i forskellige hjerneområder. Andre undersøgelser modstridende resultater

Anbefaling: udvikling af screeningsredskaber for udredning af kognitive funktioner

► [World J Mens Health](#). 2020 Jul 21;39(4):598–605. doi: [10.5534/wjmh.200092](#) 

How Does Androgen Deprivation Therapy Affect Mental Health including Cognitive Dysfunction in Patients with Prostate Cancer?

[Hyung Ho Lee](#)¹, [Sahyun Park](#)¹, [Jae Young Joung](#)¹, [Sung Han Kim](#)^{1,✉}

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#)

PMCID: PMC8443997 PMID: [32777867](#)



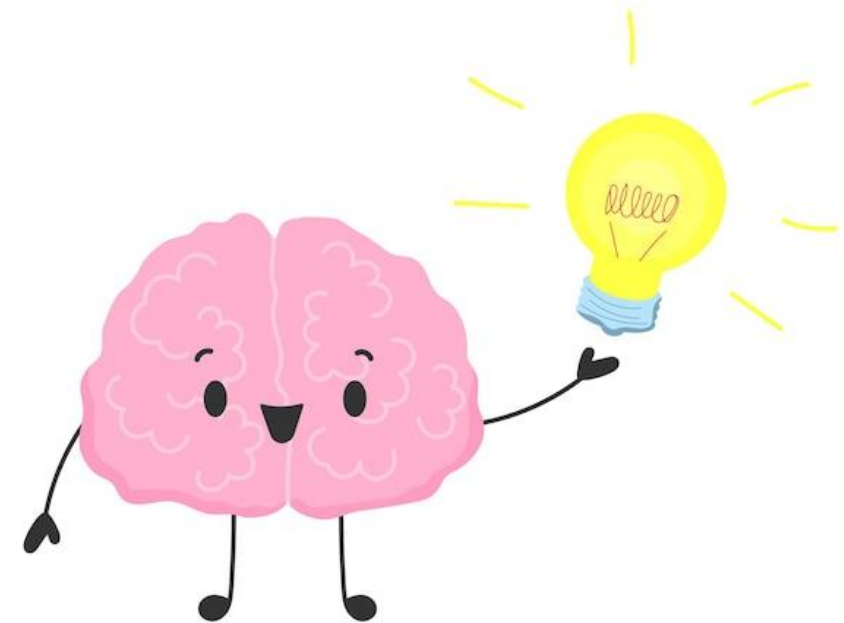
Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft



Anbefalinger:

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

National klinisk retningslinje for kognitive problemer er under udarbejdelse i Danmark



inkontinens

Både bivirkning og senfølge

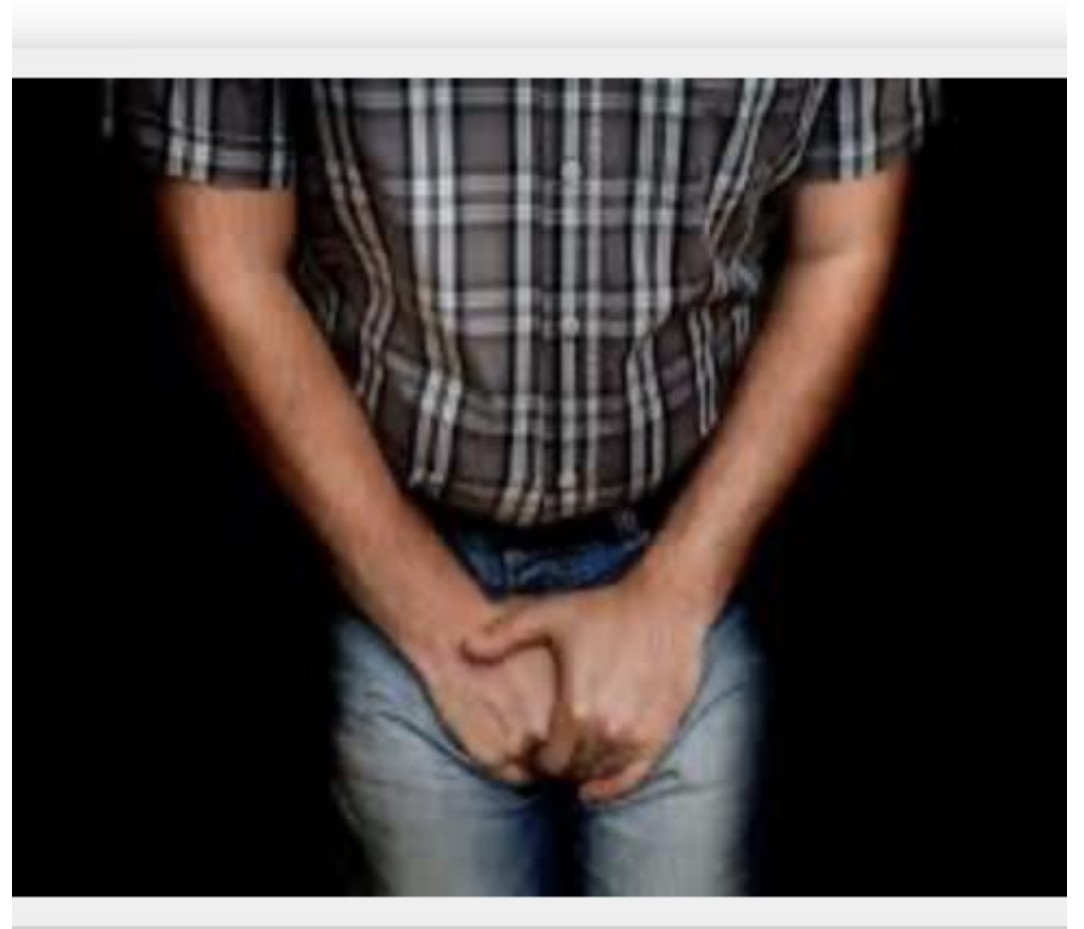
Årsag: operation og strålebehandling

- Stresser lukkemusklen (fysisk anstrengelse med læk)
- Smerter ved vandladning
- Hyppig vandladning
- Overaktiv blære (store ufrivillige vandladninger)
- Uimodståelig vandladningstrang
- Blærekramper
- smerter

Spontan bedring efter et halvdået år

Kan blive en sygdomsspecifik senfølge

Kilde: Pakkeforløb for prostatakræft. For Fagfolk. Sundhedsstyrelsen 2022



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Anbefalinger

Superviseret bækkenbundstræning frem for udlevering af instruktionsmateriale

Kilde: Klinisk retningslinje: Rehabilitering af patienter med prostatakraft, Sundhedsstyrelsen 2016.

Bleer, blebukser, uridomer og urinopsamlingsaggregater

Medicin, så blæren slapper af

Penisring kan lukke for vandladningen (når I er intime) (Else Olesen)

Penispumpe kan hjælpe på let incontinens (else Olesen)

Kirurgisk behandling: Se Propas bruchre
(fyldstof, implanterbare balloner eller slynger)



Senfølgeklivnikker: Se udleverede skema herom



Afføringsinkontinens

Årsag: Ekstern strålebehandling

- Øget afføringsfrekvens
- Urgency (øget trang)

"Bowel function was worse in the radiotherapy group at 6 months"

Kilde: Donovan J et al. Patient-Reported Outcomes after Monitoring, surgery, or Radiotherapy for Prostate Cancer. N Engl J Med 2016 Oct. 13;375(15):1425-1437.

Second opinion hos Klinik for Senfølger til Kræft i Bækkenorganerne, Aarhus Universitetshospital. Se skema over landets senfølgeklinikker. Egen læge, sygehusafd, speciallæge eller kommuner



K Kristeligt Dagblad

Afføringsinkontinens - et stort tabu | K...

Anbefalinger

- Specialiseret sundhedsprofessionelle
- Gode råd ? Erfaringer ?



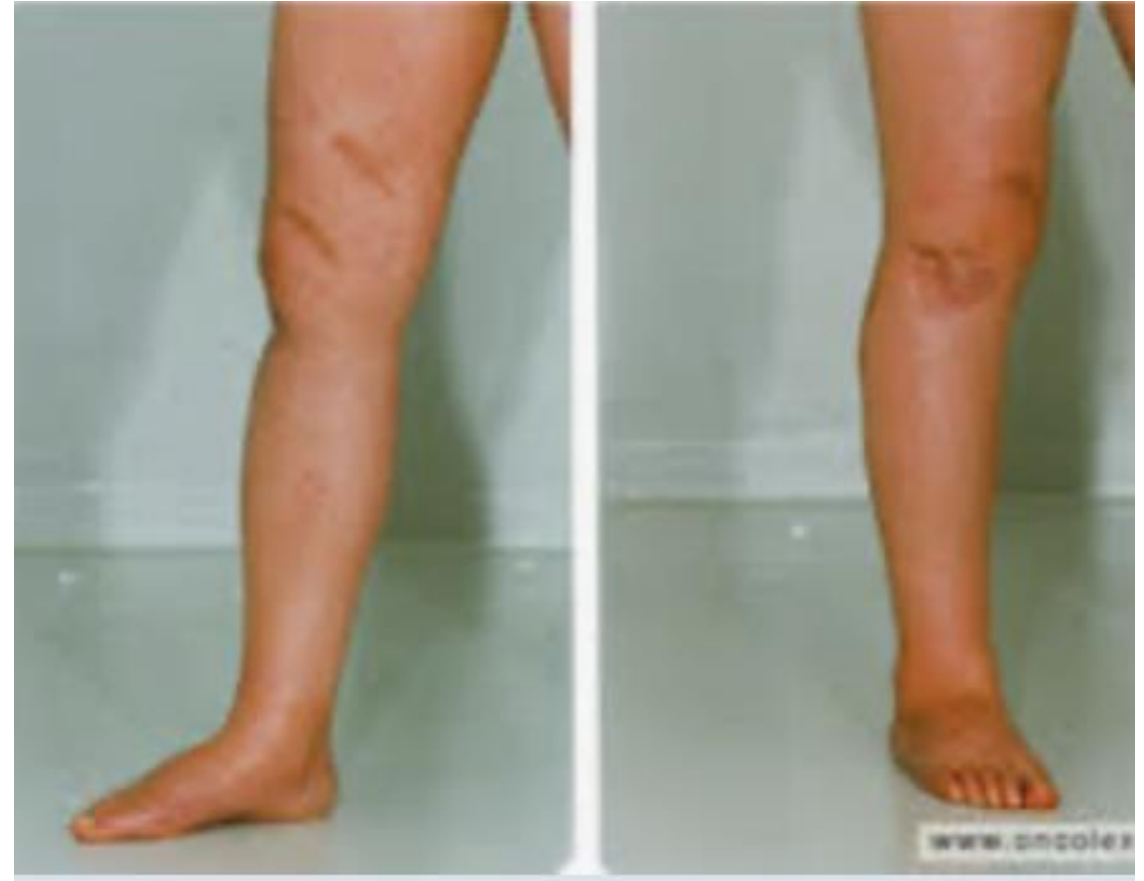
K Kristeligt Dagblad

Afføringsinkontinens - et stort tabu | K...

Risiko for lymfødem

Hvis lymfødem opstår få straks henvisning
Til specialuddannet lymfødemterapeut på
sygehus (det er en regionsopgave)

Behandling:
Drænage- bandagering og
kompressionsmateriale



Selvdrænage

VIVO fysioterapi har gode folder for selvdrænage

Se

www.vivofysioterapi.dk

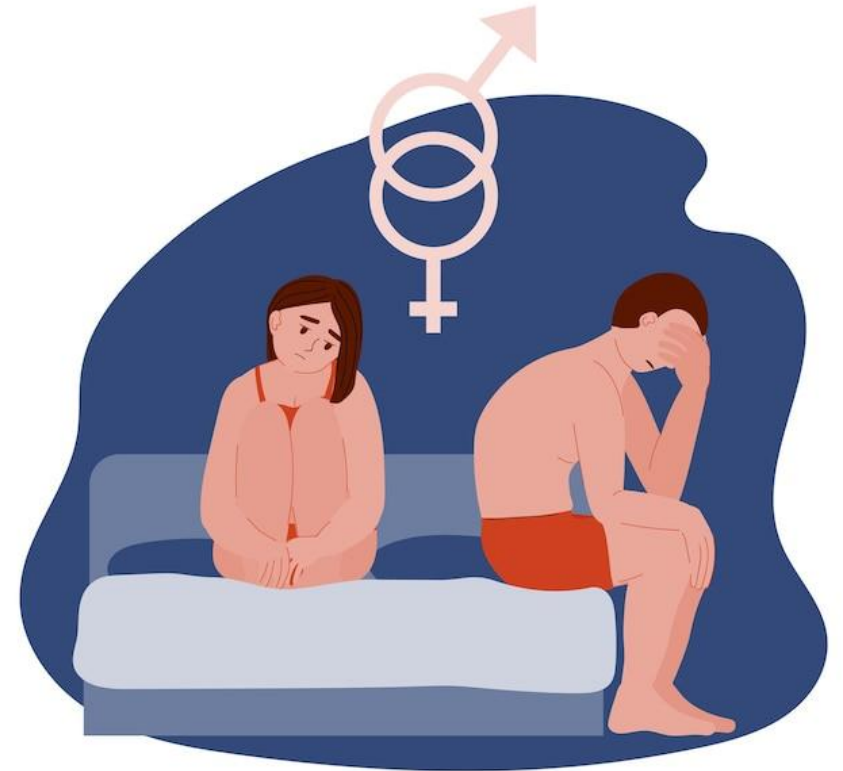




Seksuelle problemer

- Problemer med at opnå og bevare erektion
- Manglende lyst til sex
- Problemer med at blive "tændt"
- Problemer med at opnå orgasme
- Tør orgasme med nogen tilfredsstillelse, begrænset eller ingen sædafgang
- Orgasme føles anderledes end tidligere

Kilde: Zachariae B og Mimi Yung Mehlsen. Livet efter kræft. Senfølger og andre udfordringer efter afsluttet kræftbehandling. FADL's Forlag 2020.

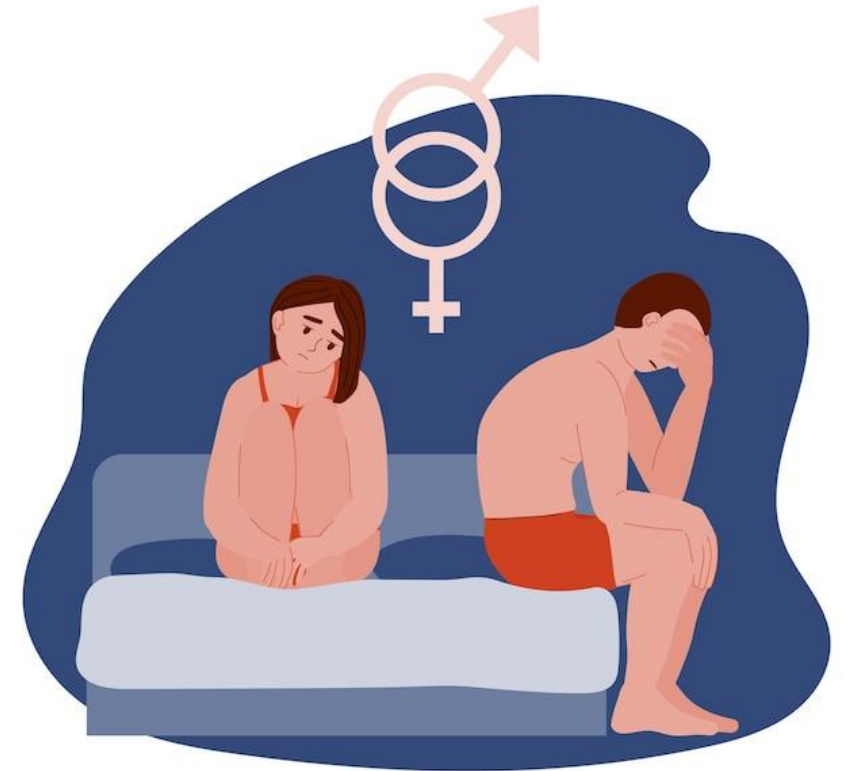




Seksuelle problemer

- Følelsesmæssig belastning
- Skammer sig over den manglende ydeevne
- Oplever sig ikke som seksuel tilstrækkende
- Skyld overfor partneren
- Negative tankemønstre
- "Dobbelt tabu"

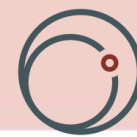
BRYD de negative tankemønstre: Hvordan ?



"Hvis seksualitet er det samme som at kunne få den op at stå, ja så har jeg ingen seksualitet. Men sådan føler jeg det ikke. Seksualitet for mig er også ømhed, kærtegn og det at være tæt ved min kæreste. Vores samliv er bestemt ikke blevet ringere."

Mand 68 år med prostatakræft

Kilde: Kræft og Seksualitet. Kræftens Bekæmpelse 2023.



*Find nye erogene zoner,
hvor det er rart at blive rørt*

*Husk kærlighedshormonet:
Oxytosin – at føle sig elsket*

*Ny partner ? Hvordan
Gode råd*



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Godt at vide ved rejsningsproblemer

Start med hjælpemidler, så tidligt som muligt med henblik på at aktivere svulmelegemerne og hyppigt brug af hjælpemidlerne

Se de mange hjælpemidler i Propas pjece



Træn derfor væv og slimhinderne

Stimuler kønsorganerne med glidecreme

f.eks, penispumpe og penisring: Se Senfølgerforeningens lifestream med Else Olesen



P. PROPAPA

Hjælpemidler

Google:

youtube og senfølgerforeningen

Kræft, senfølger og seksualitet

Her vises og forklares mange hjælpemidlerne
(ved sexolog Else Olesen)

Også hjælpemidler til egen-seksualitet

Vises og forklares

Behandlende afdeling eller egen læge kan
henvise dig til:

Aalborg Universitetshospital – Sexologisk
Center (97660443)



The poster is for a live stream event by Senfølgerforeningen. It features three circular portraits of speakers: Else Olesen, Louise Sinding Nygaard, and Anette Højer Mikkelsen. The text on the poster includes the organization's name and tagline, the topic 'KRÆFT, SENFØLGER OG SEKSUALITET', the word 'Livestream', the date and time 'Mandag d. 28.3 kl. 19.00 - 21.00', and the invitation 'Ingen tilmelding - alle er velkomne'. At the bottom, there is a 'LIVE STREAM' button with a play icon, and social media links for Facebook and YouTube.

Senfølgerforeningen
- et godt liv efter kræft

KRÆFT, SENFØLGER OG SEKSUALITET

Livestream

Mandag d. 28.3 kl. 19.00 - 21.00

Ingen tilmelding - alle er velkomne

LIVE STREAM

www.facebook.com/senfoelgerforeningen

Senfølgerforeningen på Youtube



Anbefalinger og Gode råd

- Medicinsk behandling PDE5-hæmmere
- Injektion i svulmelegemet
- Stikplile eller gele i urinrøret
- Penispumpe og penisring
- Indopereret erektionspumpe
- Penisprotese
- Psykoseksuel behandling startende med seksualrådgivning for at føle sig mere tryk og sikker. Sammenhæng mellem tanker -følelser og kropslig funktion
- Sensualitetstræning
- Bækkenbundstræning

– bryd tabuet –





Anbefalinger:

- Opfodre til samtale om, at det er vigtigt, at parret får 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)
- Henvisning til bækkenbundstræning
- fysioterapeut mhp udspænding af stramme, ømme muskler og ledbånd i bækken og balleområdet





Anbefalinger og Gode råd

- Opsøg hjælp: Læge, psykolog, grupper af ligesindede.
- Videofilm om seksualitet (www.senfoelger.dk)
- Dansk Forening for Klinisk Sexologi og træffes på telefon: 23 66 03 69
- **Kræftlinjen** 80 30 10 30 fortrolige samtaler: hverdage 9-21 og i weekenden 12-17

(for mænd: bede om at tale med læge Mogens Munch Nielsen)

- **Senfølgerlinjen på telefon: 40 44 78 48**

– bryd tabuet –



Endokrine senfølger, herunder kastrationsbehandling

- Nedsat insulinoverfølsomhed
- Øget fedtmasse
- Hjertekarsygdomme
- Gynækomasti
- Hedeture
- Nedsat muskelmasse
- Mindre lyst til aktiviteter
- Afklakning af knogler
- Frakturrisiko

*Kilde: Pakkeforløb for Prostatakræft. For fagfolk
Sundhedsstyrelsen 2022.*



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

anbefalinger

- Spørg til DXA-scanning
- Regelmæssig undersøgelse for hjertekarsygdomme

-
- Medicinsk behandling (hedeture)

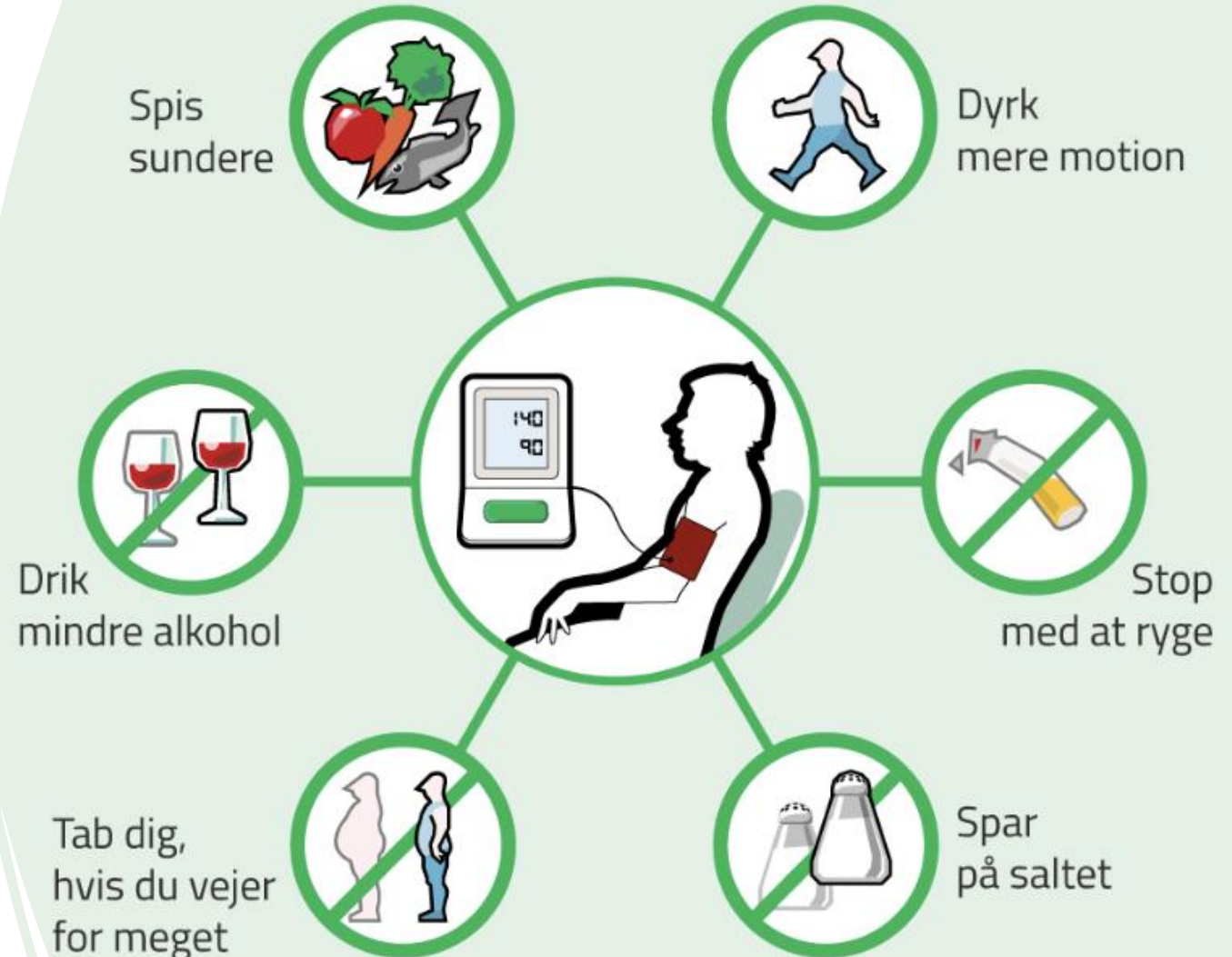
- Andre gode råd ?

"Det er en god praksis at patienter med prostatakræft skal tilbydes en individuel eller gruppebaseret rehabilitering"

Kilde: Klinisk Retningslinje. Rehabilitering af patienter med prostatakræft. Sundhedsstyrelsen 2016

Skal dit blodtryk ned?

6 ting du selv kan gøre



Hvorfor er fysisk træning så effektiv?

- undgår, at sygdommen udvikles
- bevarer muskel- og knoglemassen
- øger modstandskraften
- vægtregulerer og stabiliserer blodsukkeret
- får følelsen af vitalitet,
- bedre sexliv,
- husker bedre,
- føler sig mindre trist og deprimeret

Kilde: Borre Mette og Michael Borre. Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft. PROPA 2013.

Kan anbefales !





Træning - rehabilitering?

Husk: alle kræftpatienter skal være fysisk aktive og træne

Anbefaling:

"Patienter, der påbegynder kastrationsbaseret behandling tilbydes moderat til intensiv, superviseret træning", "som skal tilpasses individuelt efter patientens funktionsniveau, ressourcer, sygdomsgrad og præferencer"

Kilde: Klinisk retningslinje. Rehabilitering af patienter med prostatakræft. Sundhedsstyrelsen 2016.



Depression

Det er god praksis regelmæssigt at vurdere alle patienter med prostatakræft for depression

Kilde: Klinisk retningslinje: Rehabilitering af patienter med prostatakræft, Sundhedsstyrelsen 2016

Mellem hver 3. og 4. kræftpatient udvikler angst og tristhed. Hver 5. kræftpatient får en behandlingskrævende depression

Kilde: Nead KT et al. Association and androgen deprivation therapy and depression in the treatment of prostate cancer: a systematic review and meta-analysis. Urol Oncol.2017 Nov;35(11):664.



Neurogene smerter – føleforstyrrelser

Symptomerne udvikler sig typisk symmetrisk i hænder og fødder, samt i mundområdet og i tarmen:

- Brændende, Svidende og stikkende smerter
- Smerter ved berøring eller smerter fx når sko skal tages på, svært ved at knappe, problemer med finmotorikken
- Følelsesløshed og nedsat følesans og ændret temperatur-opfattelse
- Nedsat kraft i musklerne
- Gangforstyrrelse, dårlig balance, nedsat muskelkoordinering
- Kramper, tremor og rysten



Kilder: Lise Ventzel, læge, Ph.d. Ansat på: Danish Pain research Center, Aarhus Universitet. Tlf: 7846 3380.

Francesca De Iuliis et al. Taxane Induced neuropathy in patients affected by breast cancer: Literature review. Critical Reviews in: Oncology Hematology 96 (2015):34-45.



Særlig info:

Nerveskader, som er af **kronisk karakter** med meget høj grad af smerteintensitet.

Det er velkendt, at **smerterne forværres** ved angst for tilbagefald, overbelastning af kroppen ved fx. havearbejde og ferie, som giver de såkaldte eftersensationer.

Der er erfaring for, at patienter med neurogene smerter skal have en **specialiseret, aktivitetsbaseret og skånsom genoptræning**.





Risikofaktorer

- Type kemobehandling har betydning - kombinationsbehandlinger
- Stigende alder
- Allerede neuropati
- Arvelige neuropatier

OBS: Nervesmerterne kan opstå lang tid efter behandlingerne





Anbefalinger:

- Henvisning til smerteklinik
- Mindfulness og yoga
- Henvisning til fysioterapeut
- Balance- og koordineringsøvelser
- Træning og udspænding af muskler





Anbefalinger – medicinsk:

Første valg af medicinsk behandling (ordineres og styres bedst på Smerteklinik)

- Duloxetine i mindre dosis (mindre dosis antidepressiv medicin)
- Gabapentin
- Lyrica

Weak for

- Tramadol
- Stærke opioder



Forskning inden for neuropatiske smerter

- Balance –og muskel udstrækning anbefales

Randomized Controlled Trial > [Cancer Nurs.](#) 2020 Jul/Aug;43(4):269-280.

doi: 10.1097/NCC.0000000000000693.

A Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of Muscle Strengthening and Balancing Exercises on Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathic Pain and Quality of Life Among Cancer Patients

Shelly Dhawan¹, Rachel Andrews, Lalit Kumar, Sanjay Wadhwa, Garima Shukla

Affiliations + expand

4. Hvad kan du gøre hvis du har senfølger?

Medium til høj effekt af ikke-medicinsk behandling af senfølger

Senfølge	Kræfttype	Intervention	Antal studier	Effekt
Smerter	Brystkræft	Blandet	16	0.36
Smerter	Blandet	Blandet	38	0.34
Søvnproblemer	Blandet	Kognitiv adfærdsterapi	8	0.77
Søvnproblemer	Blandet	Fysisk træning	17	0.27
Træthed	Blandet	Fysisk træning	56	0.45
Træthed	Brystkræft	Yoga	7	0.51
Subj. kognitive udfordringer	Blandet	Blandet	11	0.41
hukommelsesudfordringer	Blandet	Blandet	11	0.21
Depression	Blandet	Fysisk træning	20	0.41
Depression	Blandet	Mindfulness	9	0.44
Depression	Brystkræft	Fysisk træning	14	0.38
Depression	Brystkræft	Yoga	7	0.69
Angst	Blandet	Mindfulness	9	0.37
Angst	Brystkræft	Yoga	7	0.77
Frygt for tilbagefald	Blandet	Blandet	23	0.51

Patienteres rettigheder ved senfølger

"Ved konstatering af senfølger, er det den afdeling, som på det givne tidspunkt, har patienten i behandling eller i et opfølgningsforløb, som er ansvarlig for, at senfølgerne vurderes af de relevante fagpersoner fra de relevante specialer"

Kilde: Du skal google: pakkeforløb og din kræftdiagnose (på Sundhedsstyrelsens hjemmeside –heri ser du de senfølger, som du er i risikoen for at udvikle



 Sundhedsstyrelsen
Pakkeforløb for prostata



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Opsamling af evidens

Kilde: Vidensopsamling på
senfølger efter kræft hos voksne
Sundhedsstyrelsen 2017

Vidensopsamling på senfølger efter kræft hos voksne



2017



En af de bedste
fagbøger om
senfølger

også til patienter
og pårørende



Vigtige anbefalinger

Heri ses evidensbaseret
viden i relation til
anbefalingerne



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Hvilken grad af senfølger har du?



4. Hvad kan du gøre, hvis du har senfølger?

Vis dette skema til din læge

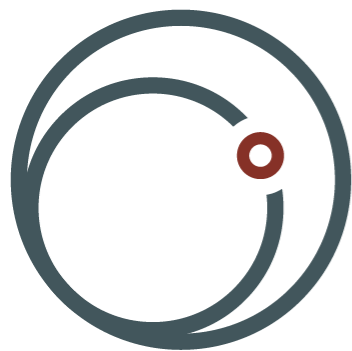
Overzicht senfølgeklinikker



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Senfølger	Senfølgeklinik	Tilbud	Optageområde	Henvises af
Alle former for kræftsenfølger	Klinik for Senfølger efter Kræft i Roskilde, Sjællands Universitetshospital Roskilde	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Sjælland	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for Senfølger efter kræft, Odense Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, Sygehusafdeling Speciallæge, Sygepleje, Fysioterapeuter
	Klinik for Senfølger efter kræft Vejle Sygehus, Sygehus Lillebælt	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for Senfølger efter kræft Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling, speciallæge, kommuner
	Klinik for Senfølger Sygehus Sønderjylland, Sønderborg	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge, kommuner
Senfølger til brystkræft	Det nationale forskningscenter for brystkræft og Rådgivningsenheden for brystkræftsenfølger UH	Udredning, viderehenvisning	Hele Danmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for senfølger efter kræft Herlev Hospital	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Kun dem som hører til Herlev Hospital	Onkologisk læge i brystkræft amb. Herlev; På sigt Praktiserende læge
Senfølger til kræft i bækkenorganer	Klinik for senfølger til kræft i Bækkenorganer Aarhus Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning	Region Midt, second opinion hele Danmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til kræft i bækkenorganer	Klinik for Senfølger til Kræft i Bækkenorganerne Aalborg Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning	Region Nordjylland	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til kræft i tyk- og endetarm	Klinik for Senfølger for kræft i tyk- og endetarm Herlev Hospital, klinik 3	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Hovedstaden	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til hoved/halskræft	Senfølgeklinik i afdeling for kræftbehandling. Herlev Hospital, klinik 1	Udredning, behandling, viderehenvisning, henvisning til regionalt kommunikationscenter	Region Hovedstaden. Med hoved/halskræft, som er i forløb på Herlev.	Kommuner, intern henvisning fra eget ambulatorium
Senfølger til Immunterapi	Klinik for senfølger efter Immunterapi Herlev Hospital, klinik 5.	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Kun dem som hører til Herlev Hospital	Sygehusafdeling

Information indsamlet af Senfølgerforeningen oktober 2023



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Vi er en patientforening for alle med kræftsenfølger

Senfølgerforeningen arbejder for at:

1. tilbyde **viden, vejledning, aktiviteter og fællesskab** til alle senfølgeramte, samt til deres pårørende.
2. sikre at senfølgeramtes **behov for anerkendelse, udredning, behandling**, bliver sat øverst på den sundheds- og socialpolitiske politiske dagsorden.
3. **udbrede kendskab til senfølger** efter kræft i den danske befolkning.



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Mød andre med senfølger: Online



Senfølgerforeningens tilbyder
fællesskab og erfaringsudveksling i
online netværksgrupper for
senfølgerramte



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

**Charlotte
Hammer**

Online faglig vejledning: viden og

Online professionel vejledning i:

1. socialrådgivning
2. Smerter
3. Hukommelse og koncentrationsbesvær
4. Fysioterapi
5. Seksuelle senfølger
6. Generelle senfølger

www.senfoelger.dk/aktiviteter

Har du kræftrelaterede smerter?

Online faglig vejledning om smerter

21. september kl. 17.00-18.30
25. oktober kl. 17.00-18.30

Få viden, redskaber og strategier til at håndtere hverdagslivet med smerter og del dine erfaringer med en håndfuld ligesindede. Senfølgerforeningen og læge Niels-Henrik Jensen afholder et online teammøde, hvor fokus er på alle former for kræftrelaterede smerter.

Se mere på www.senfoelger.dk

Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du ondt i økonomi, job- eller boligsituation?

Online faglig vejledning: Socialrådgivning

3. oktober kl. 19.00-20.30
14. november kl. 19.00-20.30

Mange senfølgerramte har behov for socialfaglig vejledning, på grund af problemer i forhold til f.eks. jobsituation, økonomi og pension. Vejledningen varetages af Rebecca Lykke Møjlhed, socialrådgiver.

Se mere på www.senfoelger.dk

Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du svært ved at koncentrere dig?

Online faglig vejledning om kognitive udfordringer

11. oktober kl. 16.00-18.30
21. november kl. 16.00-18.30

Har du brug for viden, redskaber og strategier til at håndtere hverdagslivet med hukommelse- og koncentrationsproblemer? Senfølgerforeningen og fagprofessionelle/sygeplejersker afholder et online forløb, for dig der gerne vil styrke din hukommelse og koncentration.

Se mere på www.senfoelger.dk

Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du lymfødem, muskel- eller ledsmerter?

Online faglig vejledning: Fysioterapi

10. oktober kl. 17.00-18.30
5. december kl. 17.00-18.30

Senfølgerforeningen tilbyder online faglig vejledning i fysioterapi, hvor du kan få vejledning og øvelser, som kan lindre dine senfølger. Der vil derfor ikke være tale om behandling. Vejledningen varetages af Katrine Pedersen, fysioterapeut.

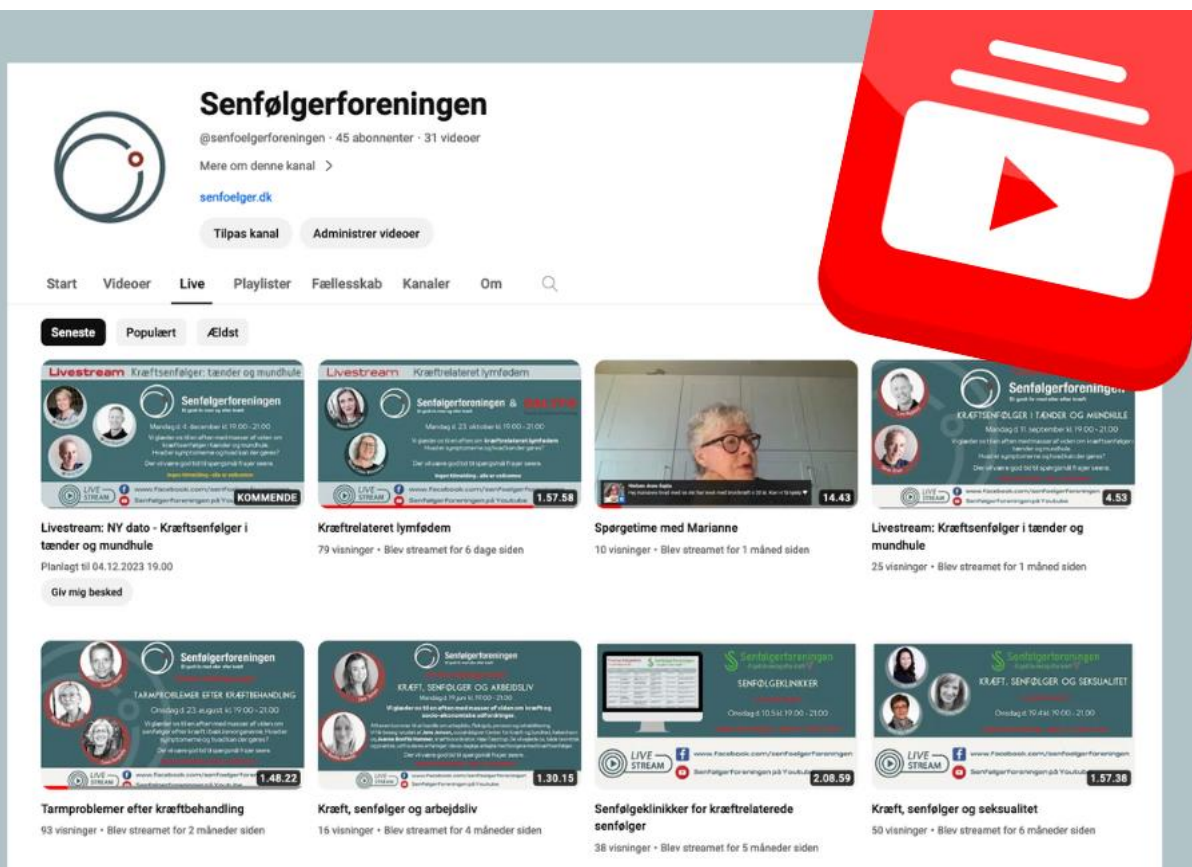
Se mere på www.senfoelger.dk

Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Aktiviteter: Livestreams og andre faglige streams

Se alle vores
udsendelser på
Senfølgerkanalen



Senfølgerkanalen
www.youtube.com/@senfoelgerforeningen



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Telefonrådgivning og Brevkasser



Ring til Senfølgerlinjen: 40 44 78 48

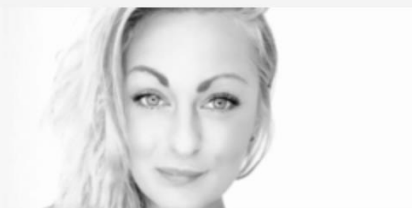
På Senfølgerforeningens telefonlinje tilbyder vi rådgivning, støtte og hjælp til, hvordan du takler dine senfølger. Ring 40 44 78 48, telefonid onsdag kl. 19-21.

Kontakt os, hvis du har spørgsmål:

Senfølgerlinjen 40 44 78 48

Du kan også skrive spørgsmål til vores socialrådgiver og sexolog

Få hjælp til dine senfølger



Spørg vores socialrådgiver

Socialrådgiver Rebecca Lykke svarer på spørgsmål om økonomi, arbejdsmarked, lovgivning mv.

> [Send dit spørgsmål til vores socialrådgiver](#)

> [Læs svar fra socialrådgiveren](#)



Spørg vores sexolog

Sexolog og sygeplejerske Else Olesen svarer på spørgsmål om seksualitet og samliv efter kræft.

> [Send dit spørgsmål til vores sexolog](#)

> [Læs svar fra sexologen](#)



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Skriv dig op til vores NYHEDSBREV

Her vil du:

- Få den nyeste viden om senfølger, leveret direkte i din mailboks.
- Få vores kommende arrangementer og aktiviteter, med direkte tilmeldingslinks.



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Meld dig ind... Det koster årligt det samme som 3 kopper café-
kaffe

Som medlem får du adgang til vores arrangementer, mange af vores aktiviteter og al vores viden.

Vi arbejder for at alle får et godt liv med og efter kræft!

Er du medlem af en anden kræft-patientforening? Så er det gratis at være medlem af Senfølgerforeningen!



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft