

Senfølger og Tarmdysfunktion

FSUIS årsmøde 2023

Birthe Thing Oggesen

Afdelingslæge i Kirurgi

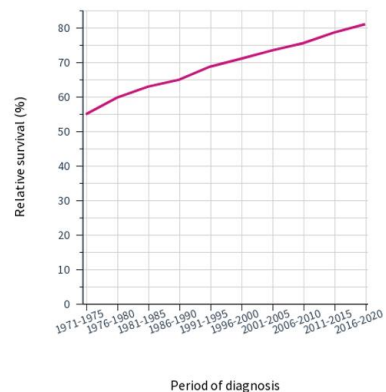
Herlev hospital

Mine patienter tør godt fortælle om senfølger

Senfølger – hvorfor? 5 års overlevelseskurver

5-year age-standardised relative survival (%), Males
Bladder and urinary tract
Denmark

Blære og urinveje

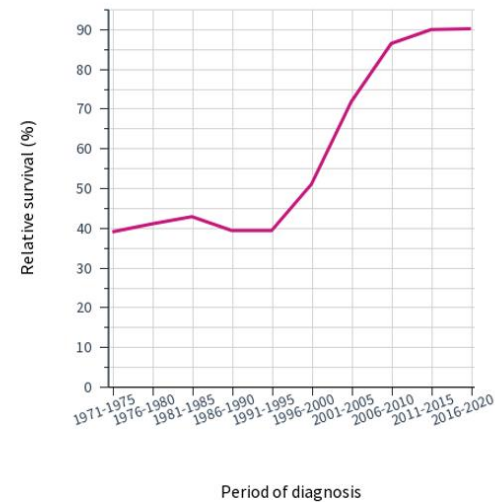


NORDCAN | IARC - All Rights Reserved 2023 - Data version: 9.2 - 23.06.2022



5-year age-standardised relative survival (%), Males
Prostate
Denmark

Prostata



NORDCAN | IARC - All Rights Reserved 2023 - Data version: 9.2 - 23.06.2022



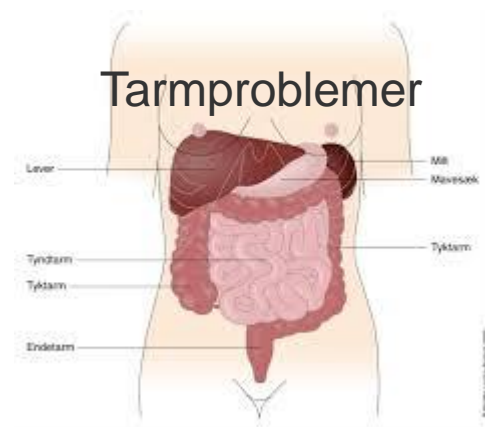


Fatigue

Senfølger



Urinvejsproblemer



Tarmproblemer

Fordøjelsesproblemer

Hjerte-lunge
problemer



Depression og angst

Frygt for recidiv

Kognitive problemer

Mund og tandproblemer



Lymfødem

Seksuel
dysfunktion



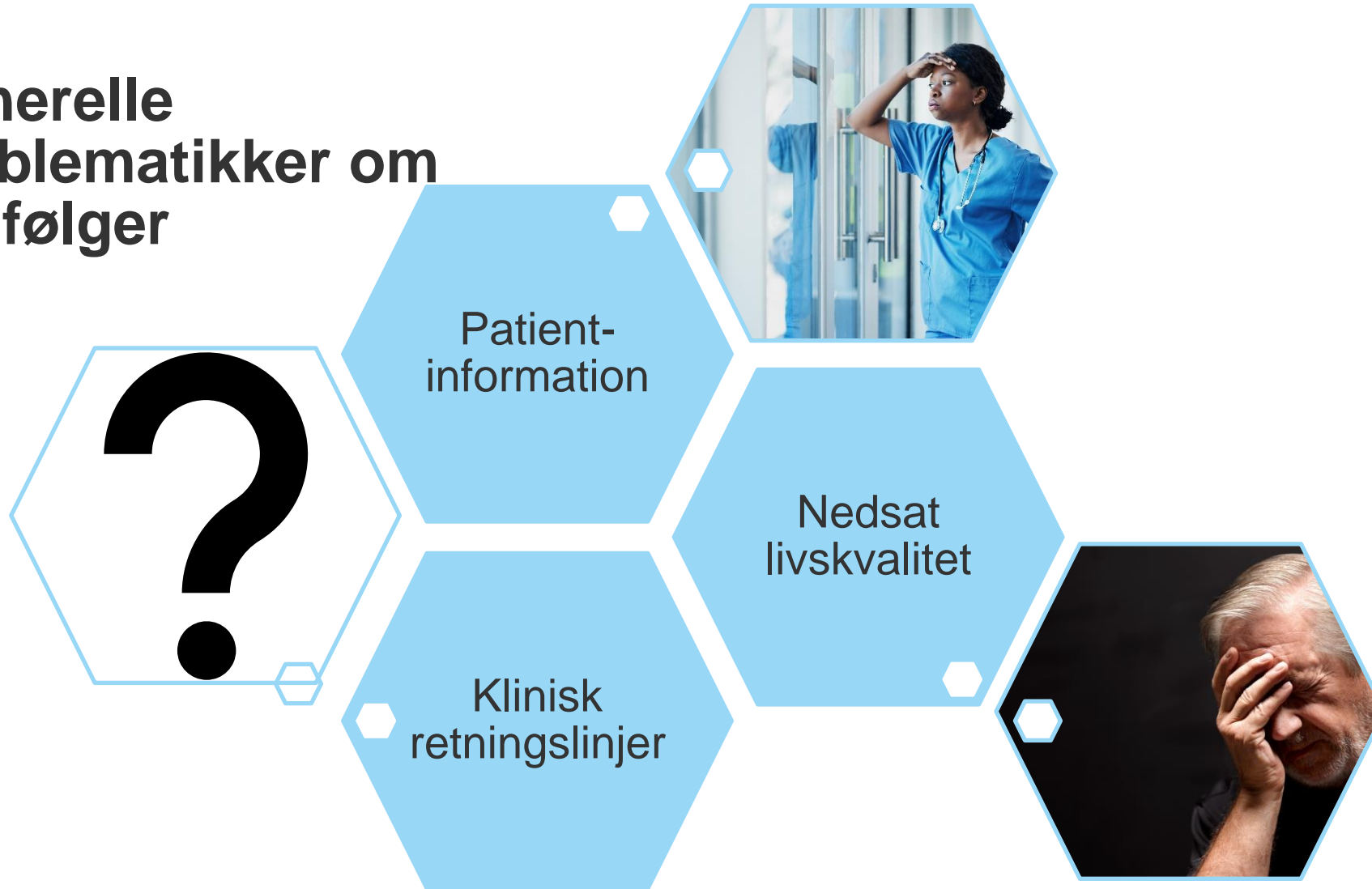
Smerter

Manglende appetit

Neuropati

Søvnproblemer

Generelle problematikker om senfølger



Senfølgeklinik Herlev hospital

- Efter kræft i tyktarm, endetarm og endetarmsåbningen
- Afhjælpe invaliderende senfølger
- Forske i senfølger
- Udbrede vores viden

Screening for senfølger



Operation

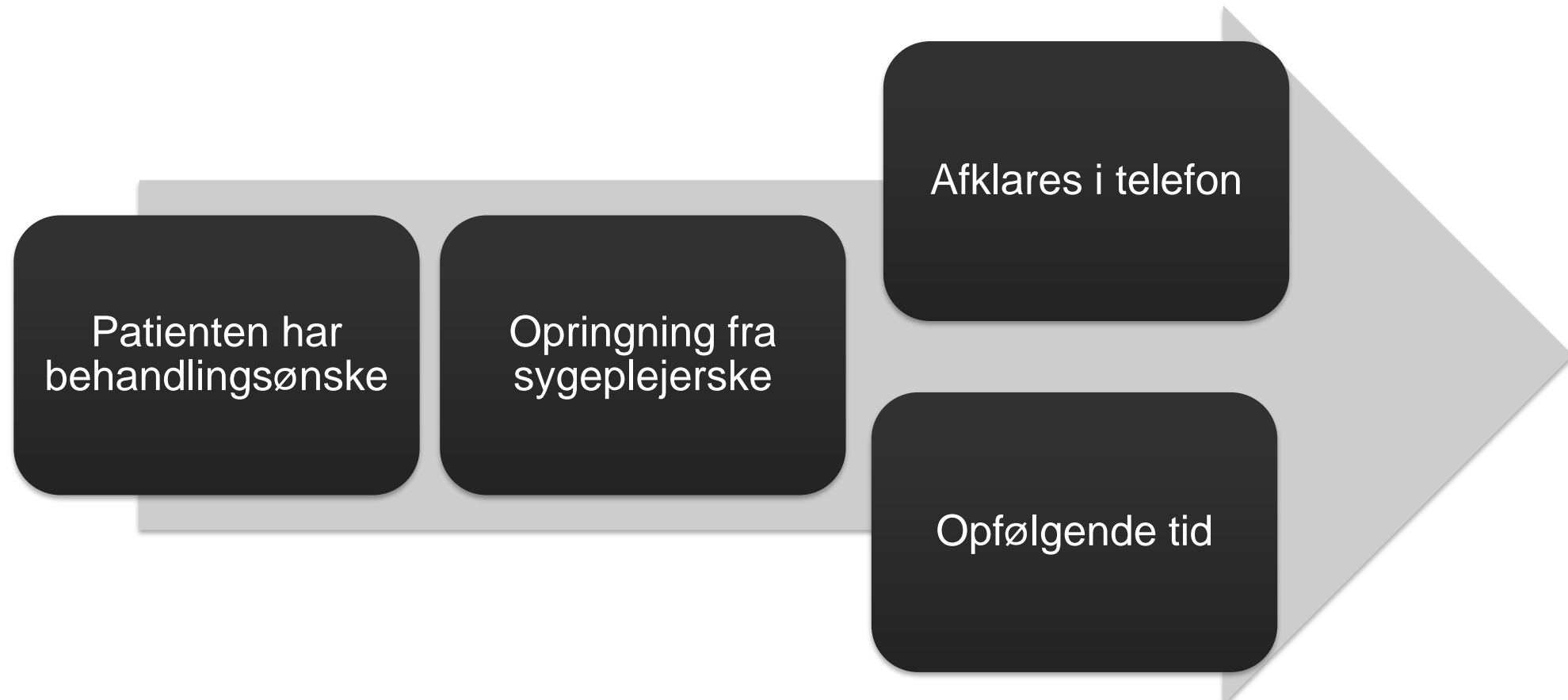


3 mdr, 6 mdr, 1 år, 2 år, 3 år

Spørgeskemaer

	Coloncancer	Rectumcancer	Analcancer
Afføring	X	X	X
Livskvalitet	X	X	X
Depression	X	X	X
Fatigue	X	X	X
Smerter		X	X
Sexuel dysfunktion		X	X
Urindysfunktion		X	X

Klinikken



Hvilke senfølger

- **Afføringsproblemer (232/332)**
- Urindysfunktion (50/332)
- Psykosocialt problemer (48/332)
- Seksuel dysfunktion (32/332)
- Smerter (29/332)
- Neuropati (19/332)
- Fatigue (17/332)
- Hudproblemer (14/332)
- Depression/angst (10/332)

Patientudsagn - afføring

- Jeg må sove med ble om natten og gå med damebind om dagen, og jeg har altid skiftetøj med når jeg går ud (mand 72 år)
- Min første uge på job havde jeg 3 uheld, så jeg stoppede med at spise mad fra kl 18-12.30
- Jeg har skrevet alle offentlige toiletter ned på min rute (montør)
- Når man tørrer sig hele tiden bliver numsen helt hudløs, det gør vanvittig ondt, og så kan man jo hverken sove eller sidde op eller noget

Tarmproblemer

Urge

Hyppige afføringer lige efter hinanden (clustering)

Mangelfuld tømning

Inkontinens

Blødning efter stråleterapi








Obstipation

Diarre

Luftgener

Smerter

The Bristol Stool Form Scale

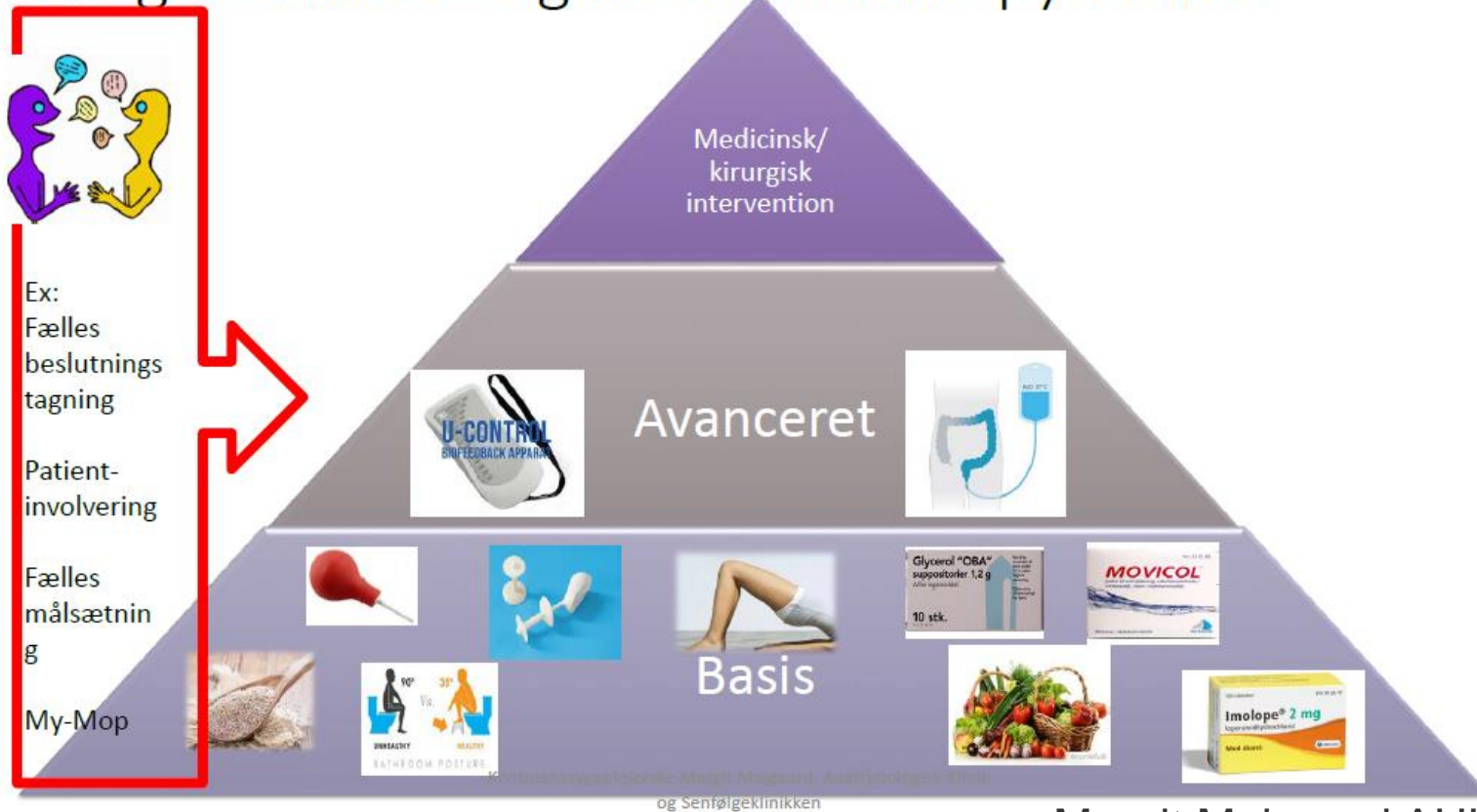
Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces ENTIRELY LIQUID

Distributed with the kind permission of Dr K. W. Heaton; formerly reader in Medicine at the University of Bristol. Reproduced as a service to the medical profession by Norgine Ltd. ©2017 Norgine group of companies.

UK/COR/0118/0853. Date of preparation: January 2018

Behandling af afføringsændringer

Dialog-redskaber og interventions-pyramide

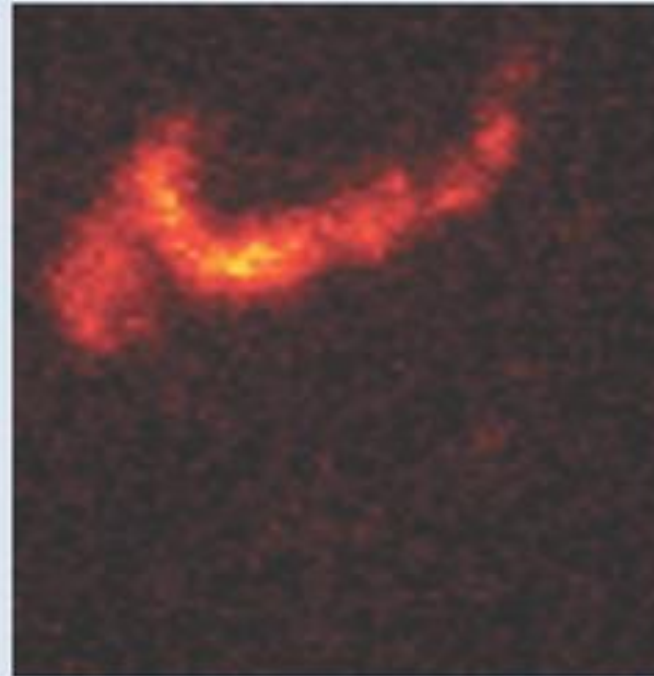


Margit Majgaard AUH

Trans anal irrigation (TAI)



Before transanal irrigation
The bowel is loaded with stool



After transanal irrigation
The descending colon and
rectum are empty of stool

Galdesyremalabsorption

- Stråleterapi
- Tarmresektion (ex. Bricker blære)
- Medicinsk behandling
 - Questran, Cholestagel eller Liraglutid
- Diætist behandling
 - Fedtreduceret kost

Blødning fra stråleskadet endetarm

- Prednisolon klysma
- Pentasa suppositorier/klysma
- Argon
- Trykkammerbehandling

Diætbehandling (Lisbeth Jensen)

- Kostanamnese (Fokus: Fedt, fibre)
- Afhængig af diagnose og symptomer



KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG (Lisbeth Jensen)

- Havregrød
- Kartoffelmos
- Banan
- Erstat rå grøntsager med kogte eller bagte grøntsager
- Erstat rugbrød med knækbrød, kiks, saltstænger og ristet lyst brød
- Saltholdig mad fx chips
- Mange små måltider i løbet af dagen
- Husk at drikke nok væske (1,5–2 liter dagligt inklusiv te og kaffe)

KOSTRÅD VED DIARRÉ UDEN EN KENDT ÅRSAG OG OPPUSTETHED – forsøg at mindske (Lisbeth Jensen):

- Brød med mange kerner og fuldkornsprodukter fx rugbrød
- Fed mad, særligt smør, fløde, cremefraiche, olie og mayonnaise
- Visse typer grøntsager og frugt fx løg, hvidløg, æbler og pærer
- Kaffe og alkohol
- Tyggegummi og slik and det med kunstigt sødemiddel (fx sorbitol)
- Hvis der er meget luft i maven, kan det forværres af at spise løg, hvidløg, æbler, pærer, blomkål, porrer, ærter, jordskokker og tørrede bælgfrugter

KOSTRÅD VED FORSTOPPELSE (Lisbeth Jensen)

- Spis fibre og fuldkornsprodukter fx rugbrød, havregryn, frugt og mange grønsager
- Spis 300 g frugt (3 stk) og 300 g grøntsager dagligt
- Vælg grove grøntsager som gulerødder, grønne bønner, knoldselleri, pastinak, ærter og kål fx broccoli og blomkål
- Forsøg eventuelt med et tilskud af loppefrøskaller eller 2 spsk. hørfrø
- Sørg for regelmæssige toiletbesøg
- Væske er vigtigt for at sikre en god fordøjelse. 1,5 - 2 liter dagligt inklusiv te og kaffe
- Nogle får øget luftudvikling, når mængden af fibre og fuldkorn øges
- Luft i maven kan især forværres af løg, hvidløg, blomkål, porre, ærter, jordskokker, tørrede bælgfrugter, æbler og pærer samt tyggegummi og slik med kunstigt sødemiddel (fx sorbitol)

Seksuel dysfunktion mænd

Påvirket orgasme,
nedsat sensibilitet,
retrograd ejakulation

- kraftigere stimulation, evt penis-stimulator.

Erektile dysfunktion (ED)

- Bækkenbundstræning (KB har vejledning online)
- Tidlig behandlingsstart med PDE5-hæmmere (ex. Viagra)
- Øget stimulation

Nedsat lyst

- Er årsagen erektil dysfunktion eller påvirket orgasme
- Overvej sexolog

Sexuel dysfunktion kvinder

Tørhed i skeden:

- silikone baseret glidecreme
- Lokal østrogen

Snæver skede og/eller smerter ved samleje:

- Hegarstave
- Massage af vævet

Manglende orgasme:

- Vibratorbehandling
- Stimulering

Manglende lyst:

- Sexolog

Urindysfunktion



UVI, obstipation, diabetes, ødemer behandles



Blæretræning (tis af hver 2. time)



Drikke- og vandladningspædagogik



Bækkenbunds-træning



Double og triple voiding



Indlæg underbenklæderne

Kvinder
Overvej
østrogen
behandling

Træthed eller Fatigue?

	Energi	Søvn	Socialt
Træthed	Gradvis tab af energi, som er proportionelt med anvendt energi	Søvnmønster - Udhvilet	Upåvirket
Fatigue	Tab af energi som er disproportionelt med anvendt energi	Søvnmønster - Ikke udhvilet	Må spare på energien for at kunne indgå i sociale aktiviteter

Træthed og Fatigue

- Kognitiv adfærdsterapi for insomni (CBTi)
- Kommunale tilbud
- Kræftens bekæmpelse
 - Mindfulness og senfølgegrupper

Presser Jobs Lokalforeninger Om os Søgning Søg

Kræftens Bekæmpelse

Vælg kræftsygdom Hjælp og viden | Forebyg kræft | Forskning | Nyheder | Støt os | Til fagfolk

Forside > Hjælp og viden > Hvad kan du selv gøre > Bedre søvn

Hvad kan du selv gøre

- » Kost
- » Fysisk aktivitet
- » Genoptræning
- » Alternativ behandling
- » Mentale redskaber
- » **Bedre søvn**
 - » Afspænding
- » Vær sammen med andre
- » Bivirkninger og senfølger
- » Rygestop under en kræftsygdom
- » Dittiv kursus

Bedre søvn

Kræft kan påvirke dit søvnmønster. Du kan få svært ved at sove om natten, selv om du måske føler dig meget træt. Det kan skyldes gener fra behandlingen, eller de tanker og bekymringer, sygdommen kan sætte i gang – både hos den, der har kræft, og de pårørende. Her finder du øvelser, som kan forbedre din søvn.

Søvn er afgørende for, at vi har det godt fysisk og psykisk. Kroppen skal bruge den dybe søvn til at hvile, gendanne celler og opbygge immunsystemet. Søvn giver os også energi til dagen, så vi kan koncentrere os og finde motivation til at gøre de ting, vi sætter os for.

I forbindelse med en kræftsygdom oplever mange at have søvnproblemer, som kan påvirke livskvaliteten. Det er helt naturligt at opleve søvnproblemer, når du er i en stresset og fysisk krævende situation. Heldigvis er der meget, du selv kan gøre for at få en bedre søvn.

Få hjælp af en rådgiver

Har du eller en af dine nærmeste kræft, kan du få gratis hjælp:

Rådgivning

Støt kræftsagen

Kun 3 pct. af vores indtægter kommer fra det offentlige. Dit bidrag er afgørende.

- Bliv frivillig**
- Bliv medlem**
- Giv et bidrag**
- Køb i webshoppen**

Yoga, en gåtur eller andre former for bevægelse i hverdagen påvirker søvnen positivt, og gør det det nemmere at falde i søvn om aftenen.

Enkle råd, der kan hjælpe dig til en bedre søvn:

Neuropati

- Holde hænder og fødder varme
- Fed creme
- Trænings-øvelser
- Naturlægemidler (Onlife, Capsaicin (chilicreme) eller fiskeolie)
- Medicinsk smertebehandling
 - 1.[TCA - amitriptylin](#)
 - 2.[Gabapentin \(anti-epileptikum\)](#)
 - 3.[Pregabalin \(Lyrika\) eller Duloxetine \(Cymbalta\)](#)
 - 4.[Morfin](#)

Smerter

- Hvilken slags smerter?
 - Skade på hud grundet stråleterapi, sekreter?
 - Operationsfølger?
 - Neuropati?

Patientudsagn om psykiske udfordringer

- Der er ikke nogen der skal se mig nede eller ked af det, det skjuler jeg, folk gider ikke høre hvis det går dårligt.
- Senfølger har sat en stop for glæden, når jeg skal nogle steder
- Jeg har sår på sjælen
- Man ændrer social adfærd og bliver mere opfarende

Behandling af depressive symptomer

Ved mistanke om depressive symptomer henvisning til egen læge

Ved suicidalrisiko, psykiatrisk skadestue

Henvisning til psykolog

Selvhjælp til patienterne

- Kræftens bekæmpelse (Patientforening med mange gratis forløb)
- Senfølgerforeningen (Patientforening under KB)
- Ref 15 (kommunal regi)
- Repha (Videnscenter for rehabilitering og palliation)
- Facebook grupper

Værktøjer til kliniker

- Inspiration til hvordan man taler m seksualitet
 - Når kræft rammer seksualiteten (podcast) udgivet af DSR (faglig selskab for kræftsygeplejersker)
 - Vores viden – *Seksuel dysfunktion* (podcast) Professor i seksuel dysfunktion for mænd Mikkel Fode
 - Diverse Facebook grupper: Senfølgerforeningen, senfølger efter kræft

Patientudsagn om senfølgeklinikken

- Jeg har været glad for forløbet, nu er jeg mere tilfreds med at betale skat, selvom jeg altid har kritiseret det
- Jeg er glad for senfølgeklinikken, og det er meget trygt den findes
- Senfølgeklinikken er god fordi der er én indgangsvinkel, så kan de rede trådene ud bagved

Vi får svar på de spørgsmål vi stiller patienterne

Tak for opmærksomheden

