

FEEL+ – Herlevs patientskole



Af Peter Busch Østergren, læge og PhD studerende, Urologisk Afdeling, Herlev Hospital

FEEL+ er et nyt og spændende initiativ, der skal øge livskvaliteten og mindske bivirkningerne for mænd med prostatakræft i kastrationsbehandling på Herlev Hospital.

At få stillet en kræftdiagnose har ofte betydelige sociale og følelsesmæssige følger for patienten og dennes pårørende, det gælder også for mænd, der får konstateret prostatakræft. I den situation stiller mange sig selv spørgsmålet "hvad kan jeg som patient selv gøre?". På Urologisk Afdeling, Herlev Hospital, forsøger vi nu at hjælpe den enkelte med at finde et

svar på netop det spørgsmål. Ved hjælp af et nyt tværfagligt tilrettelagt program med patientundervisning og et superviseret træningsforløb, stræber vi efter bedre livskvalitet og mere energi til patienterne samt at reducere uønskede bivirkninger ved kræftbehandlingen. Idéen er at give deltagerne redskaber til selv at gøre noget.

Kastrationsbehandling og håndtering af bivirkninger

Kastrationsbehandling gives enten som tillæg til helbredende strålebehandling eller som livsforlængende behandling, når prostatakræften har spredt sig. Kastrationsbehandling er en del af den antihormonelle behandling og består i at nedsætte produktionen af det mandlige kønshormon testosteron. Dette kan gøres enten medicinsk eller kirurgisk. Uanset metoden bremser kastrationsbehandling udvikling af kræftsygdommen og har vist sig at være væsentligt livsforlængende.

Nogle af de bivirkninger, der kan forekomme i forbindelse med kastrationsbehandling er følelsen af mindre daglig energi og en ændring af kroppens energiomsætning. Sidstnævnte medfører, at man nemmere tager på i vægt, får tendens til at tabe muskelmasse og kan være i øget risiko for at udvikle sukkersyge.

Flere studier har vist, at fysisk træning kan modvirke disse bivirkninger. Det er primært vist at man gennem fysisk aktivitet kan mindske den cancer- og behandlingsrelaterede træthed, øge muskelmassen samt øge den overordnede livskvalitet. Formentlig har de fleste former for fysisk aktivitet gavnlige effekter, men umiddelbart opnås de bedste resultater, når der indgår styrketræning, ligesom det er vist, at holdtræning med ligestillede kan være gavnligt. Det er dog også vist, at de gode effekter af træningen forsvinder, når man stopper træningen igen. Derfor er det vigtigt, at der bliver tale om en decideret livsstilsændring, hvori der både indgår en sund kost og fysisk træning.



FEEL+

I et lille kompendium med tilhørende DVD gives der råd omkring øvelser, ernæring, sundhed og livstil, der kan gavne mænd med prostatakræft i kirurgisk eller medicinsk kastrationsbehandling. Bogen er opbygget som et 3 måneders program til inspiration for en livsstilsændring.

På Herlev Urologisk Afdeling har vi valgt at opbygge FEEL+ programmet som en patientskole, der løber over 3 måneder. Her arbejder vi i hold af ca. 10 patienter fra målgruppen. Programmet starter med en undervisningsseance af 1½ times varighed, hvor patienterne og

deres pårørende bliver undervist af en urologisk læge og sygeplejerske samt en diætist og en fysioterapeut. Der undervises i virkningen af kastrationsbehandling samt bivirkninger til nedsat testosteron. Herefter fokuserer vi på, hvad man selv kan gøre i forhold til at mindske disse bivirkninger gennem kost og motion.

Efter undervisningen følger et 12 ugers skræddersyet træningsprogram ved fysioterapeuterne på Herlev Hospital. Deltagerne går på deres faste hold 2 gange om ugen med andre mænd, der er i samme behandling. Fokus er især på muskelstyrkende træning, men også på konditionstræning. Flere deltagere har oplevet en markant styrkelse af både kondition og fysisk formåen. Efter endt træningsforløb har

vi lavet en aftale med Fitness-World omkring fortsat træning. Herved kan de deltagere, der har gennemført FEEL+ programmet sammen fortsætte med at mødes og holde fast i træningen og det gode netværk.

At være på et hold

Træningsseancerne til FEEL+ danner også ramme for et unikt rum, hvor deltagerne kan tale med andre mænd, der har samme kræftsygdom, er i samme behandling og har samme bekymringer som dem selv. Det har været dejligt at se, hvordan mange af deltagerne har nydt godt af at være på et hold med ligesindede. Nogle af de tilbagemeldinger vi har fået er bl.a., at "det er et af ugens lyspunkter at komme på holdet... - man bliver mere optimistisk" og, at det er "meget udbytterigt at snakke om

sygdommen med andre, der er i samme situation."

Fremtiden

Indtil videre har 30 personer gennemført hele FEEL+ forløbet med stor tilfredshed og vi håber på fortsat tilslutning og opbakning fra patienterne. Vi kan allerede nu sige, at FEEL+ har en gavnlig effekt på den korte bane. Patienterne har fået større muskelstyrke og er generelt meget glade for indholdet af forløbet. Udfordringen ligger i at vedligeholde livsstilsændringen. Deltagerne bliver løbende undersøgt og deres fremgang registreret af tilknyttede sygeplejersker og fysioterapeuter i et år. Vores håb er, at de fleste deltagere bliver motiverede til at fortsætte deres træning sammen efterfølgende, og at de derved opnår en reel livsstilsændring.

- *FEEL+ er en tværfaglig patientskole med vejledning i sund kost, motion og velvære.*
- *Patienter, der følges på Herlev Urologisk Afdeling med prostatakræft i kastrationsbehandling tilbydes deltagelse via urologisk ambulatorium.*
- *Tilbuddet består af en undervisningsseance og efterfølgende et 12 ugers superviseret træningsforløb ved fysioterapeuter.*
- *Alle deltagere ses af specialudlærte sygeplejersker og fysioterapeuter hver 3. måned i 1 år.*