



Kost, motion og prostatakræft

Oplæg ved projektsygeplejerske Brigitta R Villumsen,
Urinvejskirurgisk afdeling, Regionshospitalet Gødstrup

Baggrund/CV

- 2003: bachelor i sygepleje fra Ringkøbing Amts Sygeplejeskole, Holstebro
- 2008: Kandidat i sygepleje (Cand. Cur.), Institut for Sygeplejevidenskab, Aarhus Universitet
- 2019: Ph.d. i Sundhedsvidenskab, Health, Aarhus Universitet

2008 – projektsygeplejerske, Urinvejskirurgisk afdeling, Regionshospitalet Holstebro/Gødstrup

Baggrund



Speaker for Astellas Pharma





... "115 videos (77%) contained potentially misinformative and/or biased content within the video or comments section with a total reach of > 6 million viewers".

available at www.sciencedirect.com
journal homepage: www.europeanurology.com



Platinum Priority – Brief Correspondence

Editorial by Benedito Carneiro and Don S. Dizon on pp. 568–569 of this issue

Dissemination of Misinformative and Biased Information about Prostate Cancer on YouTube

Stacy Loeb^{a,b,c,*}, Shomik Sengupta^d, Mohit Butaney^e, Joseph N. Macaluso Jr.^f, Stefan W. Czarniecki^g, Rebecca Robbins^b, R. Scott Braithwaite^b, Lingshan Gao^a, Nataliya Byrne^{a,b,c}, Dawn Walter^{a,b,c}, Aisha Langford^b

^a Department of Urology, New York University, New York, NY, USA; ^b Department of Population Health, New York University, New York, NY, USA; ^c Manhattan VA Medical Center, New York, NY, USA; ^d Eastern Health Clinical School, Monash University, Box Hill, Australia; ^e Royal College of Surgeons in Ireland, Dublin, Ireland; ^f LSU Health Center, Department of Urology & LSU Health Foundation, New Orleans, LA, USA; ^g HIFU Clinic, Prostate Cancer Center, Warsaw, Poland

Article info

Article history:
Accepted October 31, 2018

Associate Editor:
James Catto

Keywords:
YouTube
Prostate cancer
Social media
Dissemination
Misinformation

Abstract

YouTube is a social media platform with more than 1 billion users and >600 000 videos about prostate cancer. Two small studies examined the quality of prostate cancer videos on YouTube, but did not use validated instruments, examine user interactions, or characterize the spread of misinformation. We performed the largest, most comprehensive examination of prostate cancer information on YouTube to date, including the first 150 videos on screening and treatment. We used the validated DISCERN quality criteria for consumer health information and the Patient Education Materials Assessment Tool, and compared results for user engagement. The videos in our sample had up to 1.3 million views (average 45 223) and the overall quality of information was moderate. More videos described benefits (75%) than harms (53%), and only 50% promoted shared decision-making as recommended in current guidelines. Only 54% of the videos defined medical terms and few provided summaries or references. There was a significant negative correlation between scientific quality and viewer engagement (views/month $p = 0.004$; thumbs up/views $p = 0.015$). The comments section underneath some videos contained advertising and peer-to-peer medical advice. A total of 115 videos (77%) contained potentially misinformative and/or biased content within the video or comments section, with a total reach of >6 million viewers.

Patient summary: Many popular YouTube videos about prostate cancer contained biased or poor-quality information. A greater number of views and thumbs up on YouTube does not mean that the information is trustworthy.

Hvilke kostråd skal man følge?

De syv kostråd – godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand



Læs mere på altomkost.dk



Proteiner

Bælgfrugter er alternativ til kød:

- Linser
- Bønner
- Ærter



Middelhavskost

Kendetegn:

- Lavt indhold af mættet fedt
- Højt indhold af umættet fedt fra planteolier



<https://hjerteforeningen.dk/2020/09/8-sydlandske-tips-faa-hemmeligheden-bag-middelhavsmad/>

Middelhavskost

Består af:

- Planteolier
- Oliven
- Nødder
- Fjerkræ
- Bælgfrugter
- Grøntsager
- Frugt
- Krydderurter
- Fisk
- Avokado



<https://hjerteforeningen.dk/2020/09/8-sydlandske-tips-faa-hemmeligheden-bag-middelhavsmad/>

Middelhavskost

"...Mediterranean Diet (MD) being one of the most effective dietary strategies to reduce diabetes, cardiovascular diseases and cancer."



OPEN ACCESS

EDITED BY
Marwan El Ghoch,
Beirut Arab University, Lebanon

REVIEWED BY
Emilia Vassilopoulou,
International Hellenic
University, Greece
Emmanouella Magriplis,
Agricultural University of
Athens, Greece

*CORRESPONDENCE
Annamaria Colao
colao@unina.it

"Planeterranea": An attempt to broaden the beneficial effects of the Mediterranean diet worldwide

Claudia Vetrani^{1,2†}, Prisco Piscitelli^{3†}, Giovanna Muscogiuri^{1,2,3}, Luigi Barrea^{2,4}, Daniela Laudisio^{1,2}, Chiara Graziadio^{1,2}, Francesca Marino¹ and Annamaria Colao^{1,2,3*} on behalf of UNESCO Chair on Health Education and Sustainable Development

Frugt og grønt

Fytokemikalier:

- fremmer kroppens afgiftningsprocesser
- styrker immunforsvaret
- virker som antioxidanter
- bekæmper bakterier og virus



Frugt og grønt

Fytokemikalier findes i:

- Broccoli
- Kålplanter
- Sojabønner
- Grove grøntsager
- Fuldkorn. Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner for eksempel knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel.



Tomater

Indeholder lycopopen.

Indtag af 21-25 gram dåsetomater og tomater stegt i olie > 4 gange ugentligt kan reducere risikoen for udvikling af prostatakræft.

Gælder IKKE for:

- Rå tomater
- Tomatsuppe
- Tomatsauce
- Tomatjuice.



Cancer Causes & Control (2020) 31:341–351
<https://doi.org/10.1007/s10552-020-01279-z>

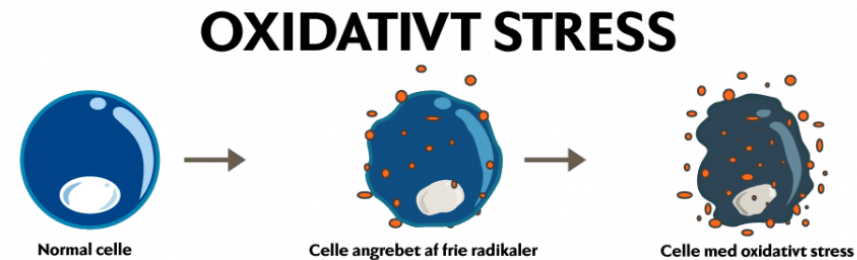
ORIGINAL PAPER

Tomato consumption and intake of lycopene as predictors of the incidence of prostate cancer: the Adventist Health Study-2

Gary E. Fraser¹ · Bjarne K. Jacobsen² · Synnøve F. Knutsen¹ · Andrew Mashchak¹ · Jan I. Lloren¹

Frie radikaler

- Ustabile molekyler
- Kobler sig på raske celler og ødelægger dem (oxidativ stress)
- Dannes ved/af
 - Cigaretrøg
 - Alkoholindtag
 - Solens stråler
 - Forurening
 - Stress
 - Fed kost
 - Infektioner



Antioxidanter - cellepolitiet

- Fanger frie radikaler
- Opretholder cellernes og kroppens sundhed
- Produceres af kroppen og fås gennem kosten
- Der dannes flere ved sygdom
- For mange antioxidanter kan beskytte kræftceller mod behandling



Antioxidanter - cellepolitiet

Findes i

- Fuldkorn
- Blåbær
- Aroniabær (surbær)
- Havtorn
- Hyben
- Broccoli
- Blomkål
- Hvidkål
- Og mange andre frugter og grøntsager



Kalk/calcium

Ordineres som kombinationspræparat sammen med D vitamin til mænd i medicinsk kastrationsbehandling pga. bivirkninger (behandlingsfremkaldt osteoporose).



Jerntilskud

Kan desværre ikke behandle træthed i forbindelse med medicinsk kastrationsbehandling.



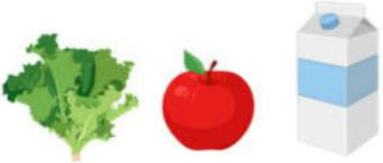


Medicinsk kastrationsbehandling og vægtøgning

- Omfordeling af fedt og muskelmasse
- 5-10 kg. vægtøgning er normal
- Kroppen tænker vægtøgningen som den nye normalvægt



Medicinsk kastrationsbehandling og vægttab

	Guideline uden vægttab	Guideline med vægttab
 Aerobic training	150 min. ugentlig motion af moderat intensitet eller 75 min. hård motion.	300 min. ugentlig motion af moderat intensitet eller 150 min. hård motion.
 Resistance training	Minimum to sessioner pr. uge.	Minimum to sessioner pr. uge.
 Nutritional intake	Meget frugt og grønt Minimal mættet fedt	2100-4200 kJ underskud

Medicinsk kastrationsbehandling og det metaboliske syndrom

Komponent	Værdi
Taljemål	≥ 94 cm
Triglycerid	≥ 1.7 mmol/l
HDL-kolesterol (det gode kolesterol)	< 1.0 mmol/l
Blodtryk	130/85 eller igangværende behandling for forhøjet blodtryk
Blodsukker	≥ 5.6 mmol/l Eller eksisterende Type 2 diabetes

Afsluttende pointer om kost

1. Spis mere fiber
2. Spis mere fisk og mindre rødt kød
3. Spis mindre mættet fedt
4. Begræns mængden af salt og sukker
5. Spis mindre forarbejdet mad/færdigretter

SPIS VARIERET

Motion



Motion

Motion er den enkeltstående vigtigste faktor til at modvirke bivirkningerne til medicinsk kastrationsbehandling

Motion gør det lettere at tåle behandling for prostatakraft – f.eks. kemoterapi

Motionsanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

Anbefalinger for fysisk aktivitet for ældre (+65 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.

Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Motionsanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen

Intensitet:

Hård	Moderat	Mild
Forpustet.	Lettere forpustet.	Svag forpustet.
Kun muligt at tale i korte sætninger	Samtale er muligt	Flydende samtale er muligt

Kommunal kræftrehabilitering – et sted at begynde



Kræftrehabilitering

”Det overordnede formål med samarbejdsaftalen er at sikre sammenhængende rehabiliteringsforløb på tværs af sektorerne for patienterne og ikke mindst sikre, at patienterne tilbydes en rehabiliterende indsats, der tager udgangspunkt i de behov, den enkelte patient har”.

Kræftrehabilitering

“WHO’s definition af rehabilitering, hvor rehabilitering defineres som en række indsatser byggede på WHO’s biopsykosociale model: “Rehabilitering kan defineres som en række indsatser, der støtter det enkelte menneske, som har eller er i risiko for at få nedsat funktionsevne, i at opnå og vedligeholde bedst mulig funktionsevne, herunder at fungere i samspil med det omgivende samfund”

Behovsvurdering

“Hospitalet og kommunerne forpligter sig til systematisk at vurdere patienternes behov for rehabilitering ved hjælp af behovsvurderingsskemaet”.

Vurder dine behov – lige nu: Udfyldes af patienten

Navn + CPR-nr:

Dato:

Sæt så mange kryds som nødvendigt:

Du kan sætte kryds i både "Områder" og "Brug for støtte". Hvis du har brug for det, kan personalet hjælpe, vejlede og evt. henvise til støtte udenfor afdelingen.

Praktiske områder

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bolig | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kost | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pension | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Fritid | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Transport | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Børneopdragelse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Offentlige | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Økonomi | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Andre | <input type="checkbox"/> |

Arbejds- / skole områder

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Arbejdstid | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ledelse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Kollegaer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Uddannelse / | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Etne forventninger | <input type="checkbox"/> |

Familie områder

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Samlever / | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Børn | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Andre familieproblemer | <input type="checkbox"/> |

Fysiske områder

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kvalme | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Svimmelhed / balance | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Træthed | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Søvn | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hukommelse / | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nedsat bevægelighed | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nedsat muskelkraft | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Smerter | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vægttab eller | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tænder | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Spise / drikke | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Forstoppelse / diaré | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Problemer med syn / | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Problemer med | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Problemer med | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Problemer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Problemer med huden | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Stikken og ørikken i | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hævede arme / ben | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Livmødeme | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Feber | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Hædelse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Tørre slimhinder | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Seksuelle problemer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nedsat sexliv | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Andre fysiske problemer | <input type="checkbox"/> |

Brug for

Psykiske områder

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bekymret | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bedrøvet | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Uden håb | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Alene / ensom med | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Deprimeret | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Nervøs | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Stresset | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Anst | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Skuldfølelse | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Andre følelsesmæssige | <input type="checkbox"/> |

Åndelige / religiøse bekymringer

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> I forhold til tro | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> I forhold til eksistens | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Andre bekymringer | <input type="checkbox"/> |

Mangel ved behovsvurdering

Motion eller fysisk aktivitet er ikke nævnt på skemaet...



Kræftrehabilitering

Alle kommuner har oplysninger om kræftrehabilitering på
www.sundhed.dk

Motionstilbud er fællesnævner

Motion og prostatakræft

“...increased exercise levels were associated with a significant reduction in aggressive subtypes including incident advanced and fatal prostate cancer in a prospective cohort.”

British Medical Bulletin, 2021, 139:100–119
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab019>
 Advance Access Publication Date: 24 August 2021



Invited Review

Why exercise has a crucial role in cancer prevention, risk reduction and improved outcomes

Robert Thomas^{1,*}, Stacey A. Kenfield², Yuuki Yanagisawa³, and Robert U. Newton⁴

¹Department of Oncology, Addenbrooke's Hospital, Cambridge CB2 2QQ, UK, ²Departments of Urology and Epidemiology and Biostatistics, University of California at San Francisco, Mission Hall, Box 1695-550, 16th Street, 6th Floor, San Francisco, CA 9414, USA. ³Department of Medicine, Bedford Hospital, Kempston road.

Motion og prostatakræft

Mænd med prostatakræft i active surveillance stadie får længere tid til PSA-stigning ved at dyrke motion og spise sundt.

British Medical Bulletin, 2021, 139:100–119
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab019>
Advance Access Publication Date: 24 August 2021



Invited Review

Why exercise has a crucial role in cancer prevention, risk reduction and improved outcomes

Robert Thomas^{1,*}, Stacey A. Kenfield², Yuuki Yanagisawa³, and Robert U. Newton⁴

¹Department of Oncology, Addenbrooke's Hospital, Cambridge CB2 2QQ, UK, ²Departments of Urology and Epidemiology and Biostatistics, University of California at San Francisco, Mission Hall, Box 1695-550, 16th Street, 6th Floor, San Francisco, CA 9414, USA. ³Department of Medicine, Bedford Hospital, Kempston road.

Research

JAMA Oncology | **Original Investigation**

Effects of Exercise on Cardiorespiratory Fitness and Biochemical Progression in Men With Localized Prostate Cancer Under Active Surveillance The ERASE Randomized Clinical Trial

Dong-Woo Kang, PhD; Adrian S. Fairey, MD; Normand G. Boulé, PhD; Catherine J. Field, PhD; Stephanie A. Wharton, BSc; Kerry S. Courneya, PhD

Motion og prostatakræft

"...men undertaking 3 or more hours per week of vigorous activity had a 61% reduction in the risk of prostate-specific death compared with men who undertook vigorous activity for less than 1 hour per week."

British Medical Bulletin, 2021, 139:100–119
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab019>
 Advance Access Publication Date: 24 August 2021



Invited Review

Why exercise has a crucial role in cancer prevention, risk reduction and improved outcomes

Robert Thomas^{1,*}, Stacey A. Kenfield², Yuuki Yanagisawa³, and Robert U. Newton⁴

¹Department of Oncology, Addenbrooke's Hospital, Cambridge CB2 2QQ, UK, ²Departments of Urology and Epidemiology and Biostatistics, University of California at San Francisco, Mission Hall, Box 1695-550, 16th Street, 6th Floor, San Francisco, CA 9414, USA. ³Department of Medicine, Bedford Hospital, Kempston road.

Motion og prostatakræft

“...men with prostate cancer walking more than 3 hours a week was associated with an improved survival, but only if they tended to walk more than 3 miles per hour.”

British Medical Bulletin, 2021, 139:100–119
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab019>
 Advance Access Publication Date: 24 August 2021



Invited Review

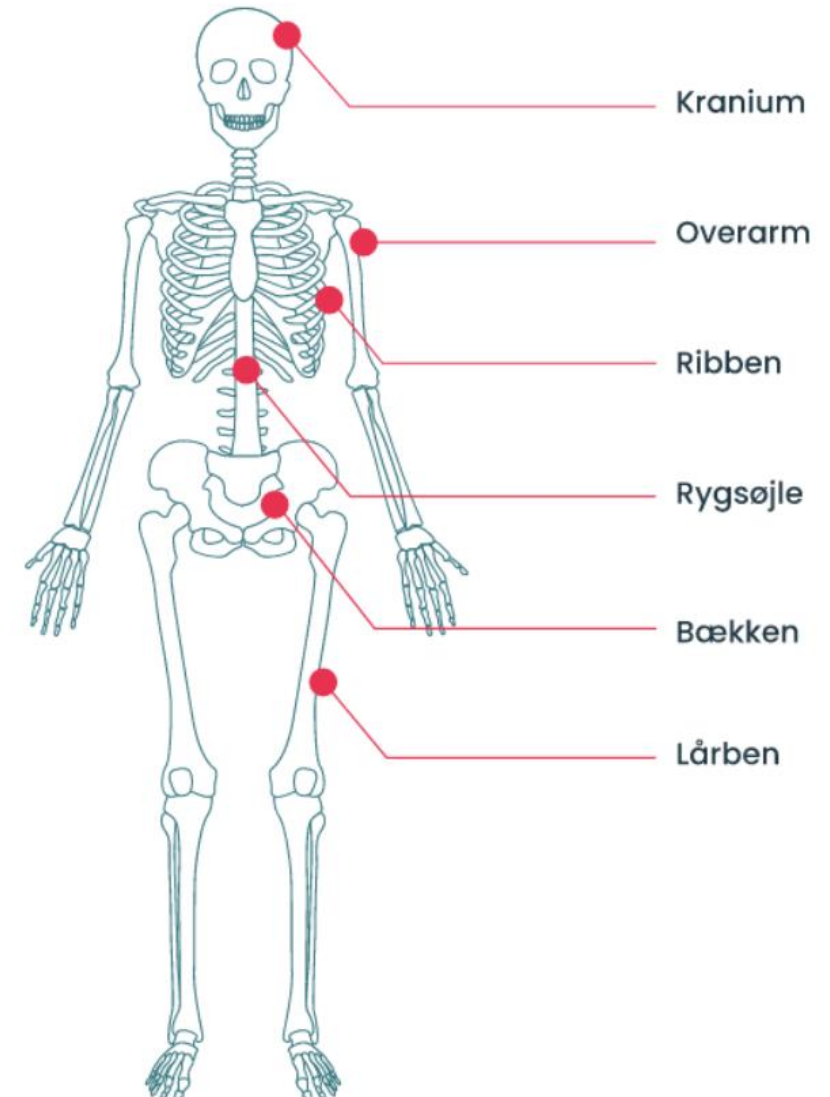
Why exercise has a crucial role in cancer prevention, risk reduction and improved outcomes

Robert Thomas^{1,*}, Stacey A. Kenfield², Yuuki Yanagisawa³, and Robert U. Newton⁴

¹Department of Oncology, Addenbrooke's Hospital, Cambridge CB2 2QQ, UK, ²Departments of Urology and Epidemiology and Biostatistics, University of California at San Francisco, Mission Hall, Box 1695-550, 16th Street, 6th Floor, San Francisco, CA 9414, USA. ³Department of Medicine, Bedford Hospital, Kempston road.

Motion og knoglemetastaser

Hård motion er ok, MEN
individuel træningsprogram
med udgangspunkt i
knoglemetastasers placering
er nødvendig.



Motion og knoglemetastaser

Table 1. Modular multimodal exercise programme for patients with bone metastases

Metastases site	Resistance			Aerobic		Flexibility
	Upper	Trunk	Lower	WB	NWB	Static
Pelvis	✓	✓	✓**		✓	✓
Lumbar spine	✓		✓		✓	✓***
Thoracic spine/ribs	✓*		✓	✓	✓	✓***
Proximal femur	✓	✓	✓**		✓	✓
All regions	✓*		✓**		✓	✓***

✓, target exercise region; *, exclusion of shoulder flexion/extension/abduction/adduction – inclusion of elbow flexion/extension; **, exclusion of hip extension/flexion – inclusion of knee extension/flexion; ***, exclusion of spine/flexion/extension/rotation; NWB, nonweight bearing (e.g. cycling); WB, weight bearing (e.g. walking). Reproduced from [102].

Exercise medicine for advanced prostate cancer

Nicolas H. Hart, Daniel A. Galvão, and Robert U. Newton

Motion og knoglemetastaser

Selv i det sene stadie, hvor medicinsk kastrationsbehandling alene er utilstrækkelig, kan det betale sig at motionere.

World Journal of Urology (2021) 39:357–364
<https://doi.org/10.1007/s00345-020-03098-y>

TOPIC PAPER

Exercise prescription dose for castrate-resistant prostate cancer patients: a phase I prescription dose escalation trial

Renée Bultijnck^{1,2} · Benedicte Deforche^{3,4} · Noëmi Borrey⁵ · Jörgen Van Bauwel⁵ · Maarten Lievens⁵ · Elke Rammant¹ · Valérie Fonteyne¹ · Karel Decaestecker¹ · Adelheid Steyaert⁵ · Nicolaas Lumen¹ · Piet Ost^{1,2}

Received: 13 June 2019 / Accepted: 19 January 2020 / Published online: 1 February 2020
© Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature 2020

Motion og strålebehandling

Motion forbedrer bl.a.
vandladningsgener
efter strålebehandling

International Journal of
Radiation Oncology
biology • physics

www.redjournal.org

Critical Review

Effects of Exercise During Radiation Therapy on Physical Function and Treatment-Related Side Effects in Men With Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis

Oliver Schumacher, MSc, ^{*}† Hao Luo, MEd, ^{*}†
Dennis R. Taaffe, PhD, DSc, MPH, ^{*}† Daniel A. Galvão, PhD, ^{*}†
Colin Tang, MBBS, FRANZCR, ^{*}† Raphael Chee, MBBS, FRANZCR, ^{*}§
Nigel Spry, MBBS, PhD, FRANZCR, ^{*}|| and Robert U. Newton, PhD, DSc ^{*}†

^{*}Exercise Medicine Research Institute; [†]School of Medical and Health Sciences, Edith Cowan University, Joondalup, Western Australia, Australia; [‡]Department of Radiation Oncology, Sir Charles Gairdner Hospital, Nedlands, Western Australia, Australia; [§]GenesisCare, Joondalup, Western Australia, Australia; and ^{||}Faculty of Medicine, University of Western Australia, Nedlands, Western Australia, Australia

Received Apr 21, 2021; Revised Jun 17, 2021; Accepted for publication Jun 23, 2021

Præhabilitering – træning før operation

“The clinical value of physical fitness prior to surgery is well established. Physically fit surgical candidates have lower peri-operative complication rates and quicker recoveries compared with their less-fit counterparts”.

British Medical Bulletin, 2021, 139:100–119
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab019>
Advance Access Publication Date: 24 August 2021



Invited Review

Why exercise has a crucial role in cancer prevention, risk reduction and improved outcomes

Robert Thomas^{1,*}, Stacey A. Kenfield², Yuuki Yanagisawa³, and Robert U. Newton⁴

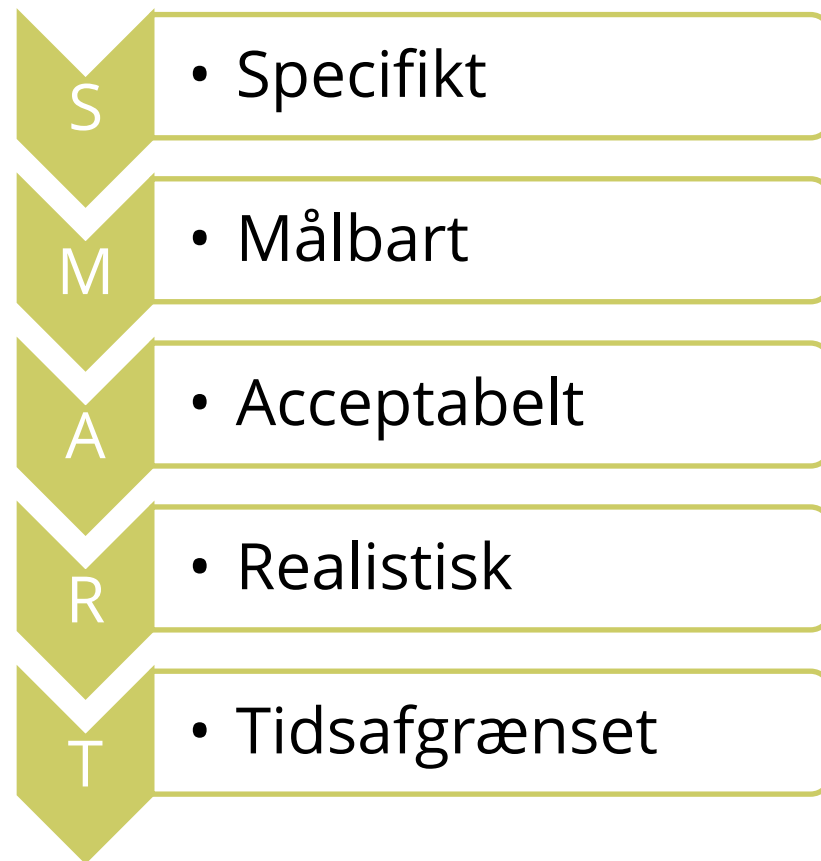
¹Department of Oncology, Addenbrooke's Hospital, Cambridge CB2 2QQ, UK, ²Departments of Urology and Epidemiology and Biostatistics, University of California at San Francisco, Mission Hall, Box 1695-550, 16th Street, 6th Floor, San Francisco, CA 9414, USA. ³Department of Medicine, Bedford Hospital, Kempston road.

Motion og prostatakræft

Forskningens paradoks:

Der er megen og tiltagende evidens for timing og intensitet i motionsprogrammer, men implementering er sporadisk...

Motivation til livsstilsændringer ved hjælp af SMART-modellen



Indhold

- Hvad planlægger jeg at gøre: *gå i 15 min. eller mere 3 gange ugentlig*
- Hvornår planlægger jeg at gøre det: *mandag, onsdag og fredag efter arbejde*
- Hvem planlægger jeg at gøre det sammen med: *partner og/eller hunden*
- Hvor planlægger jeg at gøre det: *i nabolaget*
- Hvorfor er min plan vigtig: *fordi den hjælper med at kontrollere risikoen for at blive syg og reducerer træthed*
- Hvad kan komme i vejen: *dårligt vejr*

Motivation for udendørs motion om vinteren

- Udnyt de lyse timer midt på dagen
– evt. gåtur i frokostpausen
- Træningsmakker



Afsluttende pointer om motion

1. Fysisk aktive mænd har lettere ved at klare og gennemgå behandling for prostatakkræft
2. Motion giver længere overlevelse
3. Mænd med knoglemetastaser kan sagtens dyrke motion, men det skal skræddersyes med udgangspunkt i, hvor metastaserne sidder i skelettet
4. Start i det små og gerne via kommunal Kræftrehabilitering.

Kontakt

Brigitta R Villumsen
Regionshospitalet Gødstrup
Urinvejskirurgisk afd.
Tlf. 78430607
E-mail: brigvill@rm.dk

