

## Hvad du skal vide om

# METASTATISK KASTRATIONSRESISTENT PROSTATAKRÆFT

## Hvad er prostatakræft?

Prostatakræft er en af de mest almindelige kræftformer hos mænd. Prostatakræft starter ved, at celler i prostata begynder at vokse ukontrolleret. Uden ordentlig behandling kan kræften sprede sig fra prostata til andre dele af kroppen. Dette kaldes "metastase".<sup>1-5</sup>

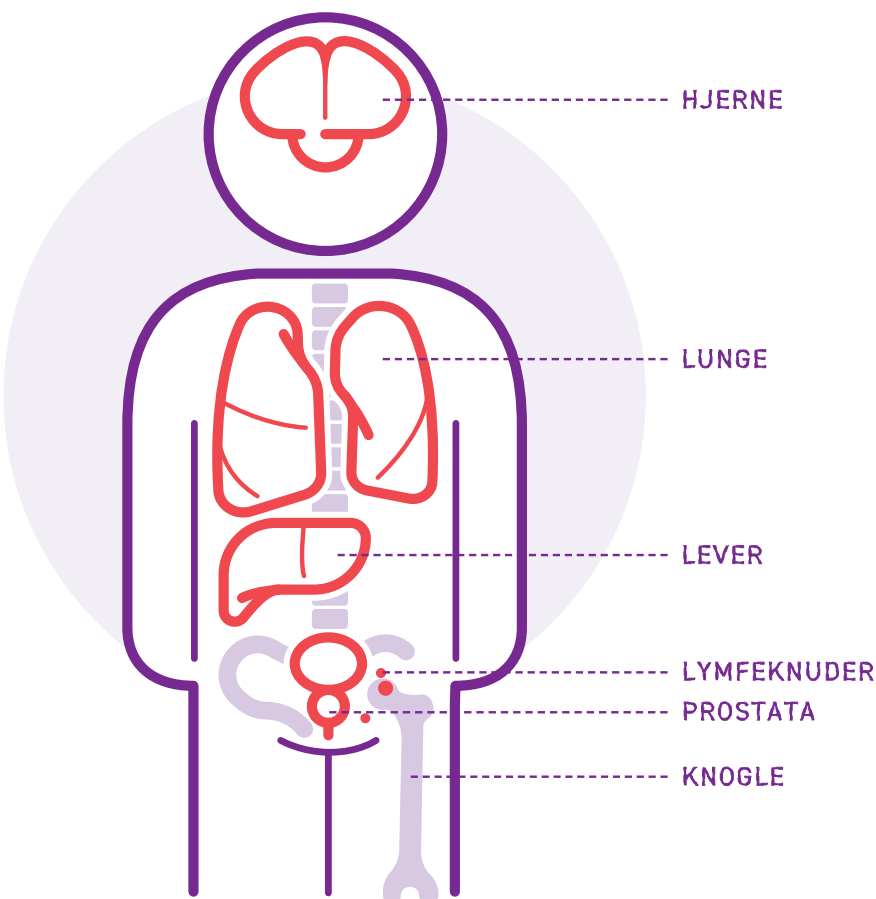


**~1 ud af 8** mænd vil blive diagnosticeret med prostatakræft i deres levetid<sup>1</sup>

Prostatakræft er ofte forbundet med ændringer i kroppens hormonniveauer.<sup>2</sup>

## Hvad er mCRPC?

Metastatisk kastrationsresistent prostatacancer, eller mCRPC, er en fremskreden form for prostatakræft, som ikke kan helbredes med nogle af de tilgængelige behandlingsmuligheder. Kastrationsresistent betyder, at kræften ikke reagerer på hormonbehandling designet til at sænke niveauet af testosteron, som kræften er afhængig af for at vokse og sprede sig.<sup>5</sup>



**For mænd med mCRPC reagerer kræften ikke længere på hormonbehandling og har spredt sig til andre dele af kroppen, herunder leveren, knoglerne, lungerne og lymfeknuderne.<sup>5</sup>**

Symptomerne på mCRPC kan afhænge af, hvor kræften har spredt sig til i kroppen og størrelsen på kræften. Ikke alle med mCRPC vil opleve symptomer.<sup>5</sup> Hvis du oplever symptomer, så tal med din læge om dem. Der findes medicin, de kan give dig for at hjælpe.<sup>3</sup>

## Her er de mest almindelige symptomer, der kan relateres til mCRPC<sup>3,5-6</sup>



VANGLADNINGS-  
BESVÆR



SMERTEFULD  
VANGLADNING



BLOD I URINEN



TRÆTHED OG  
SVAGHED



VÆGTTAB



ÅNDEDRÆTS-  
BESVÆR



KNOGLE-  
SMERTER

## Hvad er målet med behandling af mCRPC?<sup>5</sup>

Det primære mål med behandlingen er at bremse væksten af kræften og kontrollere symptomerne på sygdommen. Der er flere behandlingsmuligheder, som din læge kan overveje for at hjælpe med at behandle din kræft. Din læge kan også ordinere andre behandlinger for at hjælpe med at kontrollere dine symptomer eller hjælpe dig med at bevare din livskvalitet. Din læge vil drøfte dine behandlingsmuligheder med dig for at finde frem til en behandlingsplan, der passer til dig.

Tal med din læge for at få flere oplysninger om, hvilken behandlingsmulighed der er den rigtige for dig.

**Referencer:** 1. American Cancer Society. About prostate cancer. Tilgængelig fra: <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/8793.00.pdf>. Tilgået oktober 23, 2023. 2. American Cancer Society. What causes prostate cancer? Tilgængelig fra: <https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/causes-risks-prevention/what-causes.html>. Tilgået oktober 23, 2023. 3. American Cancer Society. Prostate cancer early diagnosis, detection, and staging. Tilgængelig fra: <https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/detection-diagnosis-staging.html>. Tilgået oktober 23, 2023. 4. Mayo Clinic. Stage 4 prostate cancer. Tilgængelig fra: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stage-4-prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20377966>. Tilgået oktober 23, 2023. 5. Urology Care Foundation. Metastatic castration-resistant prostate cancer (mCRPC): what you should know. Tilgængelig fra: <https://www.urologyhealth.org/educational-materials/mcrpc-what-you-should-know>. Tilgået oktober 23, 2023. 6. American Cancer Society. What is fatigue or weakness? Tilgængelig fra: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fatigue/what-is-cancer-related-fatigue.html>. Tilgået oktober 23, 2023. 7. Cancer Research UK. Diet and prostate cancer. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotional-support/diet>. Accessed October 23, 2023. 8. Stanford Health Care. Nutrition services for cancer patients. Available at: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/reducing-cancer-risk/prostate-cancer-prevention.html>. Accessed October 23, 2023. 9. Prostate Cancer Foundation. Prostate cancer diet. Available at: [https://www.pcf.org/patient-resources/living-prostate-cancer/prostate-cancer-diet/?utm\\_source=google\\_cpc&utm\\_medium=ad\\_grant&utm\\_campaign=awareness\\_survivor\\_wellness&gad=1&gclid=EAIaQobChMIu6OZpaCogQMVW\\_TjBx2npQuTEAAYAAEgLtS\\_D\\_BwE](https://www.pcf.org/patient-resources/living-prostate-cancer/prostate-cancer-diet/?utm_source=google_cpc&utm_medium=ad_grant&utm_campaign=awareness_survivor_wellness&gad=1&gclid=EAIaQobChMIu6OZpaCogQMVW_TjBx2npQuTEAAYAAEgLtS_D_BwE). Accessed October 23, 2023. 10. United Kingdom National Health Service. Water, drinks and hydration. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/#:~:text=Daily%20fluid%20intake&text=The%20Eatwell%20Guide%20recommends%20that,pregnant%20or%20breastfeeding>. Accessed October 23, 2023. 11. American Cancer Society. Physical activity and the person with cancer. [https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html#:~:text=Avoid inactivity and return to vigorous intensity\) activity each week](https://www.cancer.org/cancer/survivorship/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html#:~:text=Avoid inactivity and return to vigorous intensity) activity each week). Accessed October 23, 2023.

# Hvad du skal vide om at BEVARE DIN LIVSKVALITET

## Hvordan vil mCRPC påvirke min livskvalitet?

At bevare din livskvalitet er en vigtig overvejelse. Kræftbehandlinger kan forårsage nogle bivirkninger\*, der kan påvirke dit fysiske og følelsesmæssige velvære. Derudover kan mCRPC forårsage nogle symptomer, der vil påvirke din livskvalitet. Hvordan behandlingen og kræften påvirker mennesker, kan variere fra person til person. Tal med din læge om alt, hvad du føler, selvom du mener, at dine symptomer er milde, da kun din læge kan vurdere, hvordan de skal håndteres.

### At bevare dit følelsesmæssige velvære



**Det er okay ikke at være okay. Det er vigtigt at passe på dit følelsesmæssige velvære. Her er nogle tips, der kan hjælpe<sup>1-4</sup>:**

- Hold dit sind aktivt, læs eller lyt til en bog, prøv puslespil eller andre kreative muligheder, såsom kunst eller musik
- Hav noget stilletid, vær nærværende, udøv meditation
- Vær fysisk aktiv med gåture eller nogle skånsomme træningsøvelser
- Hold forbindelsen med venner og familie gennem besøg eller online
- Tilbring tid udendørs; få frisk luft og se noget nyt
- Tal med en professionel, såsom en rådgiver eller psykolog

### Sådan håndterer du træthed



**Træthed, eller en følelse af overvældende udmattelse er et almindeligt problem forårsaget af selve kræften eller behandlingen. Det er svært at styre, men der er ting, du kan gøre<sup>5,6</sup>:**

- Forbliv så aktiv som muligt med korte gåture eller øvelser
- Få nok hvile; prøv at tage korte pauser på højst 30 minutter
- Balancér, hvad du skal lave på en bestemt dag, og prioritér dine opgaver
- Bed om hjælp! Du behøver ikke klare alt på egen hånd
- Spis sundt og drik masser af vand

### Tips til kost og ernæring



**Din appetit kan variere, men det er vigtigt at spise godt. Vælg sunde fødevarer og drikkevarer for at opretholde kalorie- og proteinindtaget. Prøv at vælge<sup>7-10</sup>:**

- En masse frugt og grøntsager for vitaminer, og nødder og bønner for protein
- Fødevarer med højt fiberindhold (f.eks. fuldkornsprodukter)
- Magert kød uden fedt eller skind. Prøv fisk eller magert fjerkræ
- Drik 6-8 kopper/glas om dagen med vand, fedtfattig mælk, te og usødede læskedrikke

### At motionere og forblive aktiv



**Motion kan hjælpe med at reducere svaghed, muskeltab, depression og angst samt øge knoglesundheden. Det kan hjælpe dig til at føle dig bedre tilpas, mens du er hjemme under behandlingen<sup>11</sup>**

- Hav en enkel træningsrutine som du kan arbejde med dagligt
- Pres ikke dig selv. Lyt til din krop og hvil efter behov
- Gør fysisk aktivitet til en del af din daglige rutine (f.eks. at gå en tur efter middagen, slå græs, vaske din bil)
- Undgå inaktivitet; træen flere gange om ugen i mindst 10 minutter ad gangen
- Find en ven eller makker til at hjælpe dig med at træne
- Drik rigeligt med væske

\*Bivirkninger er uønskede reaktioner på behandlingen, og de kan variere fra milde til svære.