

NEXT

HARJOITUSOHJELMA ETURAUHAS-
SYÖPÄÄN SAIRASTUNEILE MIEHILLE,
JOTKA SAAVAT HORMONIHOITOA

**MITÄ NEXT TARJOAA
POTILAALLESISI?**

MIKÄ ON NEXT-OHJELMA

NEXT-liikuntaohjelma on suunniteltu erityisesti niille eturauhassyöpöpotilaille, jotka saavat hormonihoitoa. Koska liikunta parantaa yleistä hyvinvointia ja estää mahdollisia hoidon haittavaikutuksia, kaikkien tulisi liikkua mahdollisuuksiensa mukaan. Liikuntaharrastuksen aloittamisen ja jatkamisen helpous edesauttaa liikunnan tulemistä pysyväksi osaksi potilaan päivärutiineja.

MITEN SINÄ JA KOLLEGASI VOITTE KÄYTTÄÄ NEXT-OHJELMAA?

NEXT auttaa lääkäreitä, sairaanhoitajia ja fysioterapeutteja motivoimaan ja kannustamaan potilaitaan liikkumaan turvallisesti ja tehokkaasti. Tieto oikeanlaisen liikunnan myönteisistä terveysvaikutuksista motivoi terveydenhuollon ammattilaisia kannustamaan potilaita aloittamaan liikunta NEXT-ohjelman avulla ja myöhemmin jatkamaan harjoittelua itsenäisesti.

MITÄ NEXT TARJOAA POTILAILLESISI?

NEXT-ohjelman perusajatuksena on luoda pysyvä, pitkäaikainen harjoittelurutiini, joka auttaa potilasta ottamaan itse vastuuta omasta terveydestään.

MITÄ NÄYTTÖÄ ON LIIKUNNAN ROOLISTA OSANA ETURAUHASSYÖPÖPOTILAAN AKTIIVISTA HOITOA?

Miehet, joilla on edennyt eturauhassyöpä, elävät nykyisin pidempään - tämä tarkoittaa pidempää altistumista hoidosta aiheutuville haittavaikutuksille.¹ On olemassa vahvaa tieteellistä näyttöä siitä, että liikunta lieventää antiandrogeenihoiton haittavaikutuksia.²

Eurooppalaisen suosituksen mukaan (EAU Guidelines 2019) ADT-hoitoa saaville miehille tulisi tarjota ohjattua harjoittelua 12 viikon ajan.²

Recommendations	Strength rating
Offer men on androgen deprivation therapy, twelve weeks of supervised (by trained exercise specialists) combined aerobic and resistance exercise.	Strong

NEXT - POHJOISMAISTA YHTEISTYÖTÄ

Materiaali on kehitetty Pohjoismaissa lääkärin ja fysioterapeuttien yhteistyönä.

Viitteet:

1. James ND et al. Eur Urol. 2015;67(6):1028-1038.
2. EAU Guidelines 2019 in Prostate Cancer.

NEXT

YHTEISTYÖSSÄ

Peter Busch Østergren
MD, PhD
Department of Urology
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Anne-Mette Ragle
Physiotherapist
Department of Occupational- and Physiotherapy
Herlev and Gentofte Hospital
Denmark

Mats Börjesson
Professor, Chief Physician
Sahlgrenska University Hospital/Östra &
Institute for neuroscience and physiology & CHP,
Gothenburg University
Sweden

Olof Akre
Professor, Chief physician Urology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Anders Kjellman
MD, PhD, Senior Consultant
Patient Area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University hospital, Huddinge
Sweden

Markus Aly
Assistant Chief Physician Urology, FEBU, PhD
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Andrea Porsrud
Specialist physiotherapist oncology
Patient area Pelvic Cancer
Theme Cancer
Karolinska University Hospital, Solna
Sweden

Astellas Pharma a/s

Kajakvej 2
DK-2770 Kastrup
+45 43 43 03 55
kontakt.dk@astellas.com
www.astellas.dk

Astellas Pharma

Hagaløkkveien 26
NO-1383 Asker
+47 66 76 46 00
kontakt.no@astellas.com
www.astellas.no

Astellas Pharma AB

Box 21046
SE-200 21 Malmö
+46 40 650 15 00
info.se@astellas.com
www.astellas.se

Astellas Pharma

Vaisalantie 2-8
FI-02130 Espoo
+358 9 8560 6000
info.fi@astellas.com
www.astellas.fi

