

**NEXT** TRENINGSPROGRAM FOR MENN  
MED PROSTATAKREFT I  
KASTRASJONSBEHANDLING

**HVA KAN NEXT TILBY  
DINE PASIENTER?**

## HVA ER NEXT?

NEXT er et bredt treningsprogram som retter seg mot pasienter med prostatakraft som gjennomgår kastrasjonsbehandling. De som har forutsetninger for å trene bør trene, både for å forbedre det generelle velværet og for å forebygge eventuelle bivirkninger. Derfor må det være enkelt å komme i gang og fortsette med treningen. Alt for at det skal bli en del av den daglige rutinen.

## HVORDAN KAN DU OG KOLLEGENE DINE BRUKE NEXT?

NEXT gjør det lettere for leger, sykepleiere og fysioterapeuter å motivere pasientene til å trene på en sikker og effektiv måte. Gjennom kunnskap om helseeffektene av mosjon hos disse pasientene blir dere bedre i stand til å hjelpe dem med å komme i gang med treningsprogrammet og fortsette på egen hånd etter at programmet er slutt.

## HVA KAN NEXT TILBY DINE PASIENTER?

Den gjennomgripende tanken med NEXT er å skape en varig, langsiktig treningsrutine som gir pasientene mulighet til å ta kommandoen over sin egen helse.

## HVILKEN EVIDENS STØTTER BRUK AV MOSJON SOM AKTIV BEHANDLING?

Menn med fremskreden prostatakraft fortsetter å leve lenger – noe som også betyr lengre eksponering for behandlingsrelater- te bivirkninger.<sup>1</sup> Det finnes sterk vitenskapelig støtte for at mosjon kan lindre bivirkningene av kastrasjonsbehandling.<sup>2</sup>

De europeiske retningslinjene (EAU Guidelines 2019) anbefaler:<sup>2</sup>

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

## HVEM STÅR BAK INNHOLDET I NEXT?

Materialet er utarbeidet i samarbeid med leger og fysio- terapeuter i de nordiske landene.

### Referanser:

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

# I SAMARBEID MED

---

**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

Arne Jacobsens Allé 15  
DK-2300 Copenhagen S  
+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

Hatsinanpuisto 8  
FI-02600 Espoo  
+358 9 8560 6000  
info.fi@astellas.com  
www.astellas.com/fi

