

Kræft i klinikken

Morten Quist, Ass. Prof. , PT, PhD,
Copenhagen University Hospital,
Rigshospitalet, Denmark
morten.quist@regionh.dk





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR



TO UD AF TRE
BLIVER PÅRØRENDE TIL
EN MED KRÆFT



FIRE UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE KAN
FOREBYGGES



TO UD AF TRE
OVERLEVER KRÆFT





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR



FIRE UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE KAN
FOREBYGGES



TO UD AF TRE
OVERLEVER KRÆFT





Hyppigste kræftformer hos kvinder i 2019

Alle kræftformer:	21.930
Bryst	5.105
Lunge (inkl. luftrør)	2.390
Tyktarm	1.707
Hjerne, CNS	1.607
Anden hud, ikke modermærke	1.542
Modermærke	1.422





Hyppigste kræftformer hos mænd i 2019

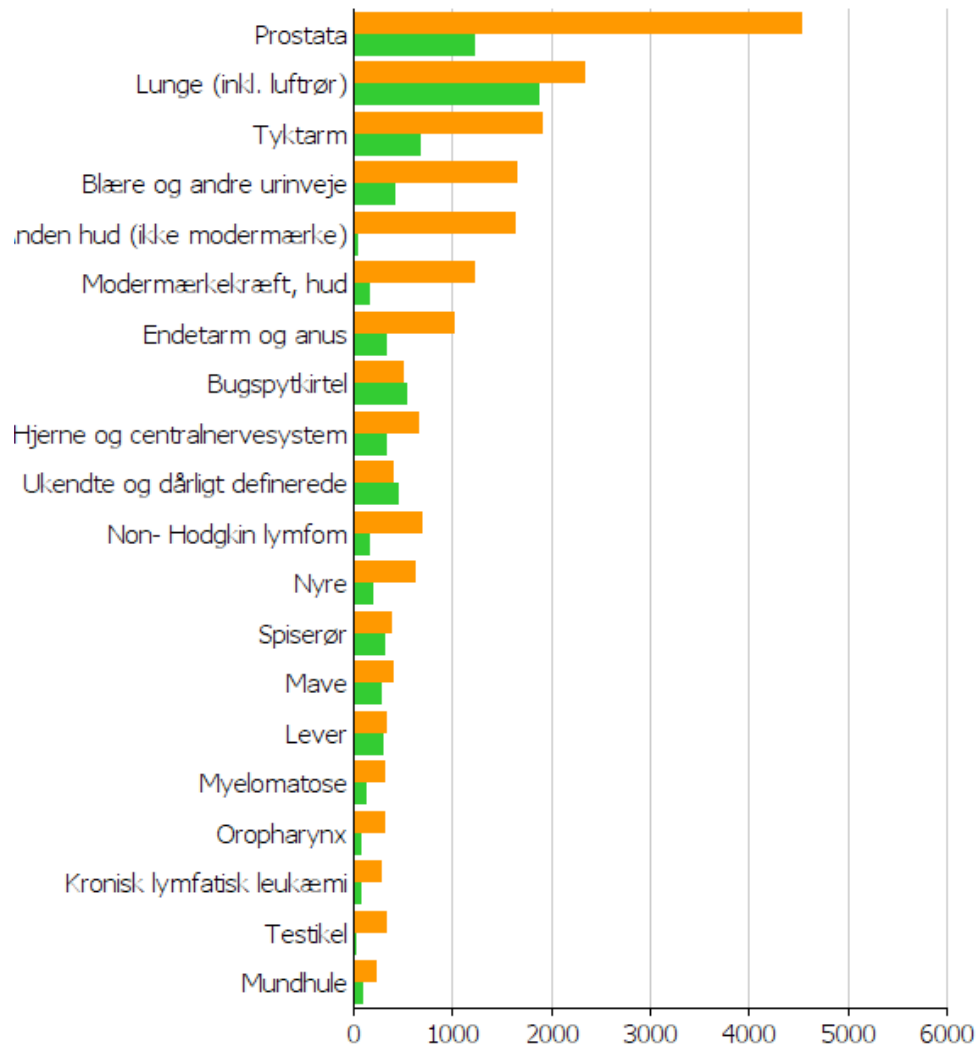
Alle kræftformer:	23.520
Prostata	4.535
Lunge (inkl. luftrør)	2.499
Anden hud, ikke modermærke	2.022
Blære og andre urinveje	1.740
Tyktarm	1.707
Modermærke	1.318





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR

Danmark (2016)
Mænd: Antal alder (0-85+)



NORDCAN © Association of the Nordic Cancer Registries (14.5.2021)

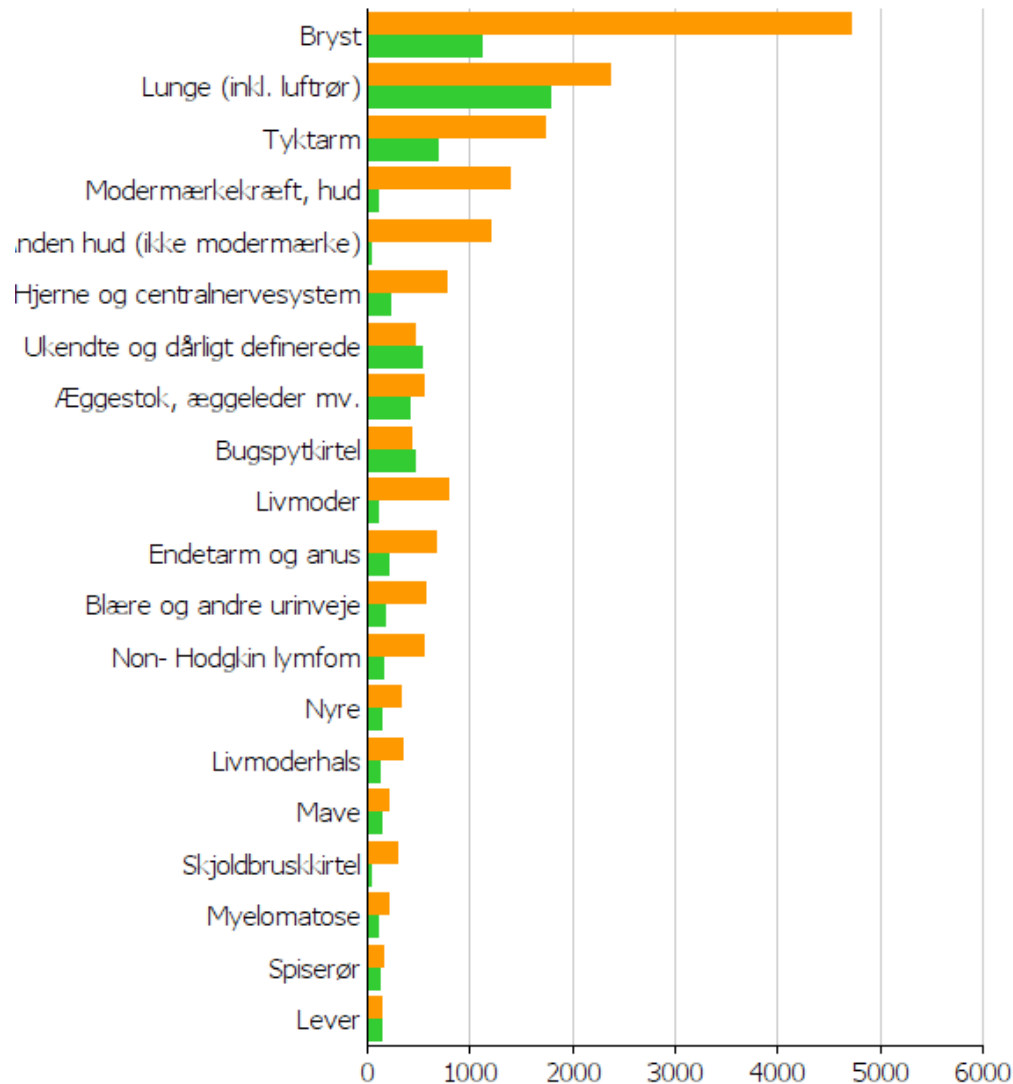
Incidens
Dødelighed





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR

Danmark (2016)
Kvinder: Antal alder (0-85+)



NORDCAN © Association of the Nordic Cancer Registries (14.5.2021)

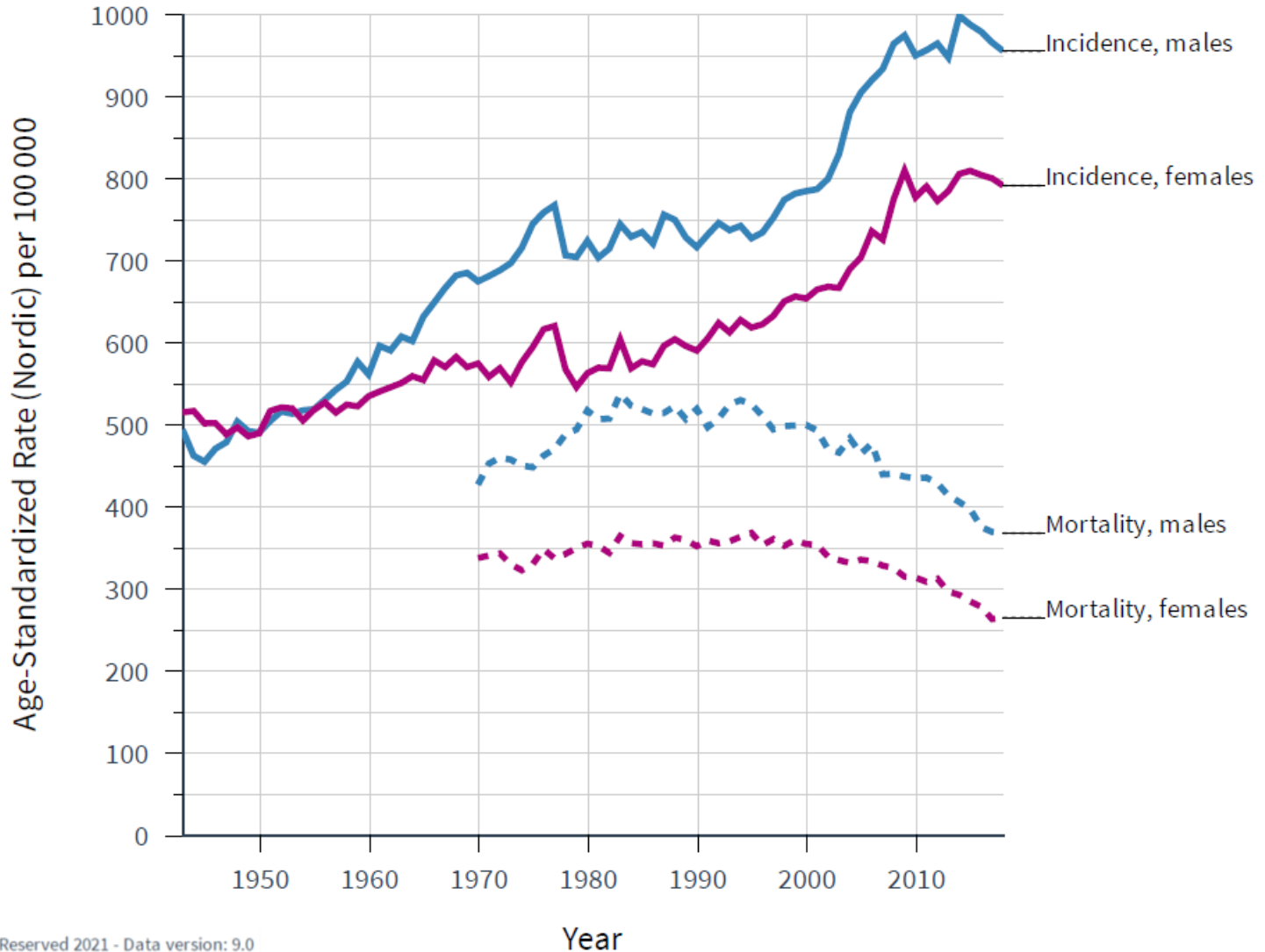
Incidens

Dødelighed

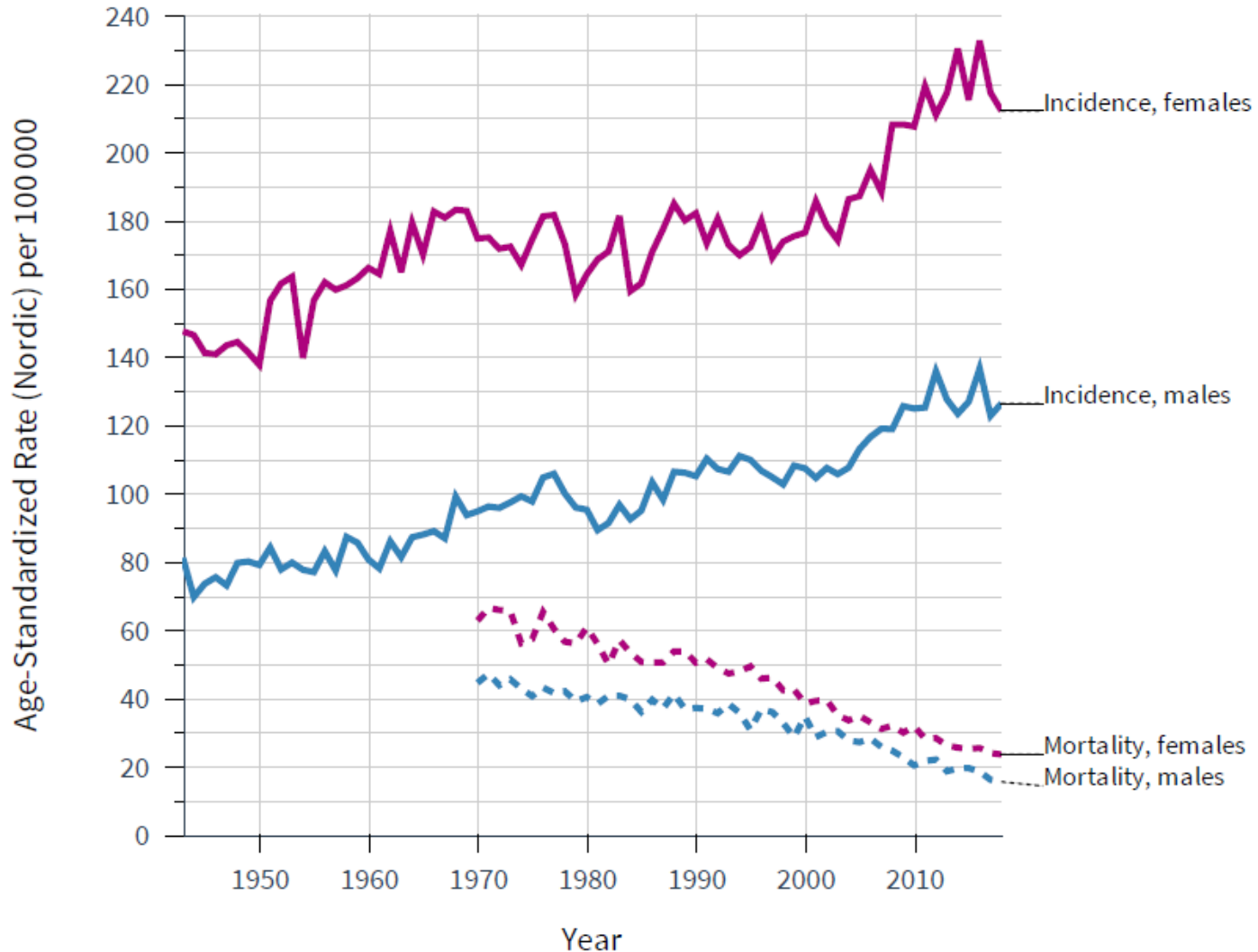
Copenhagen University Hospital, Rigshospitalet, Denmark



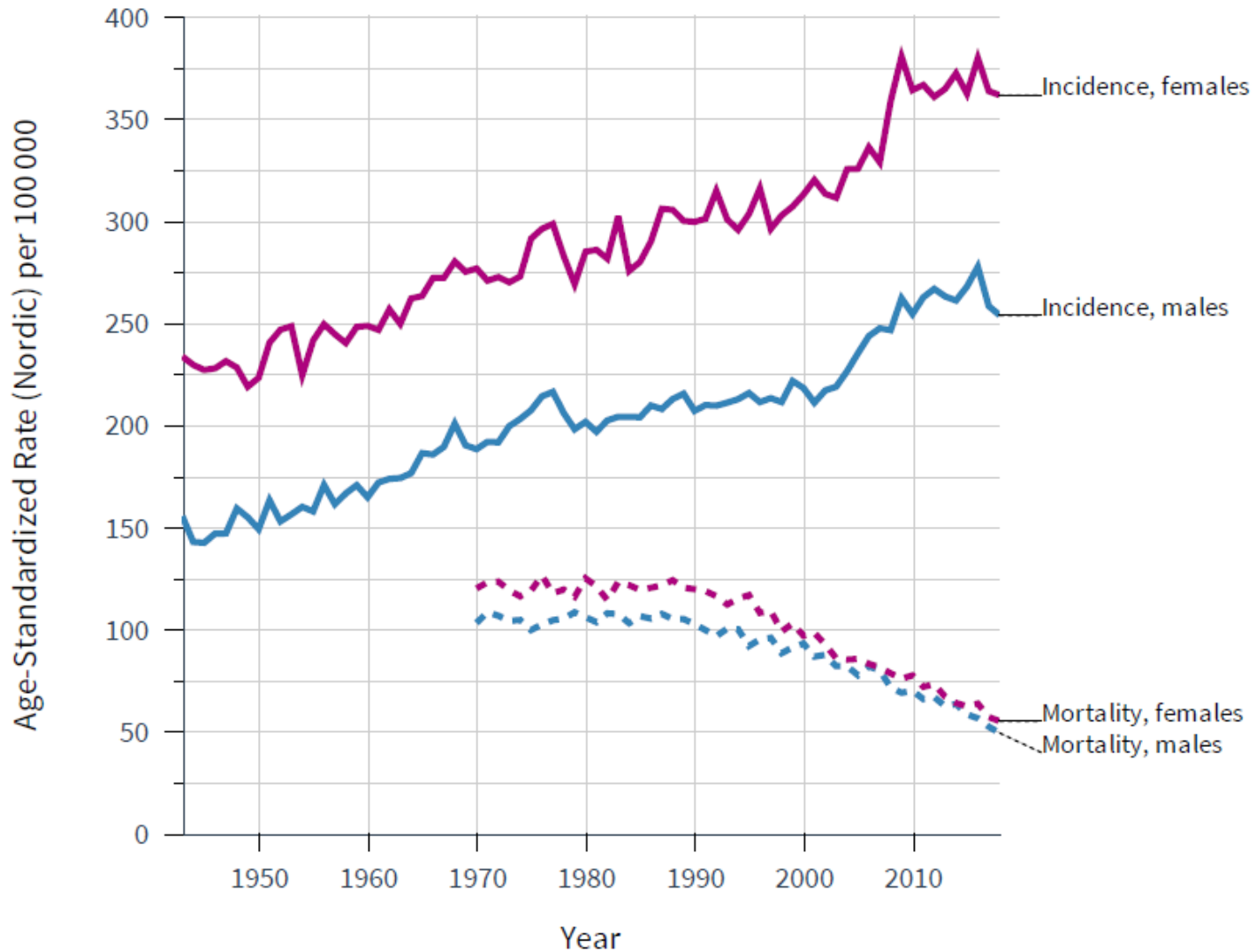
Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-85+]



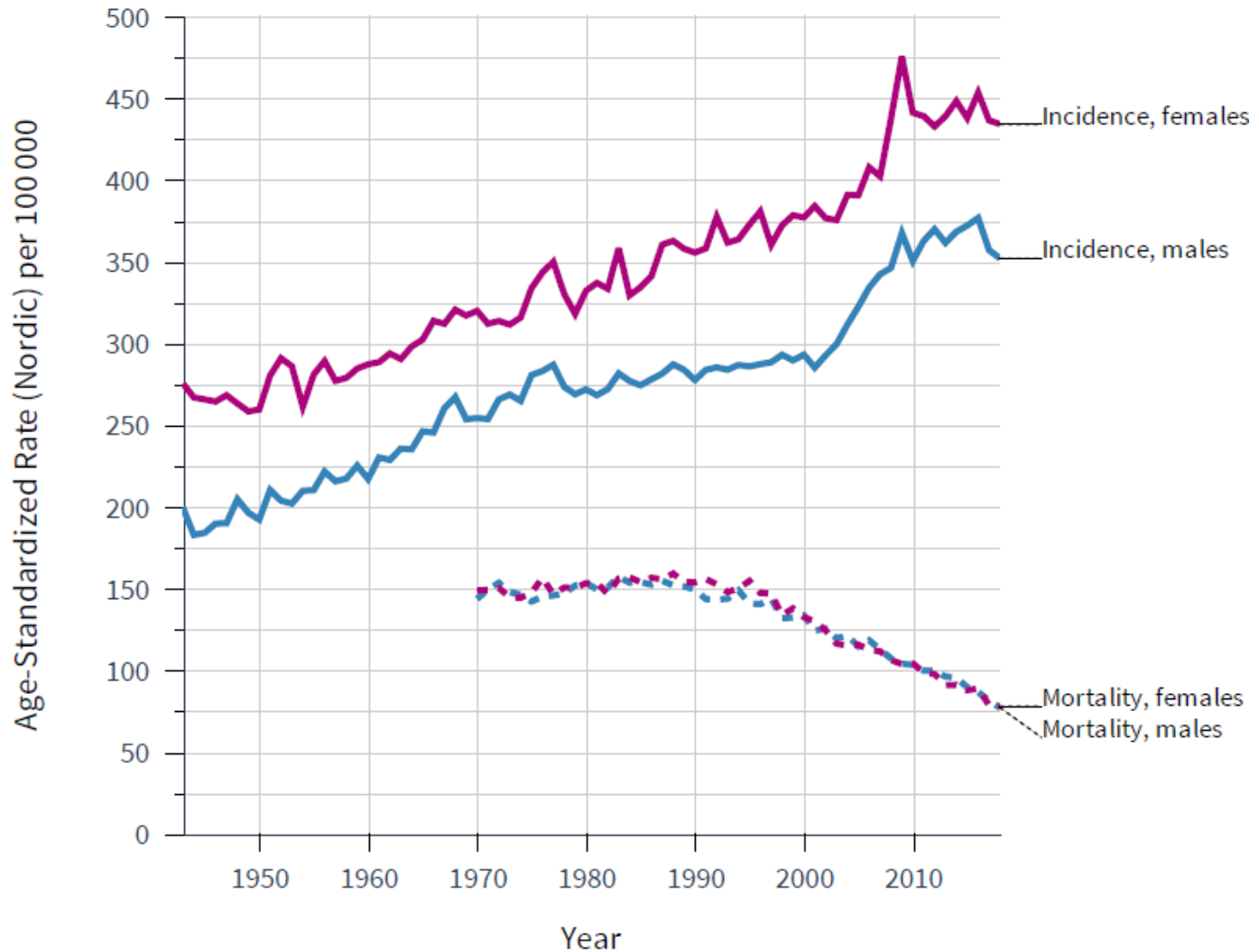
Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-49]



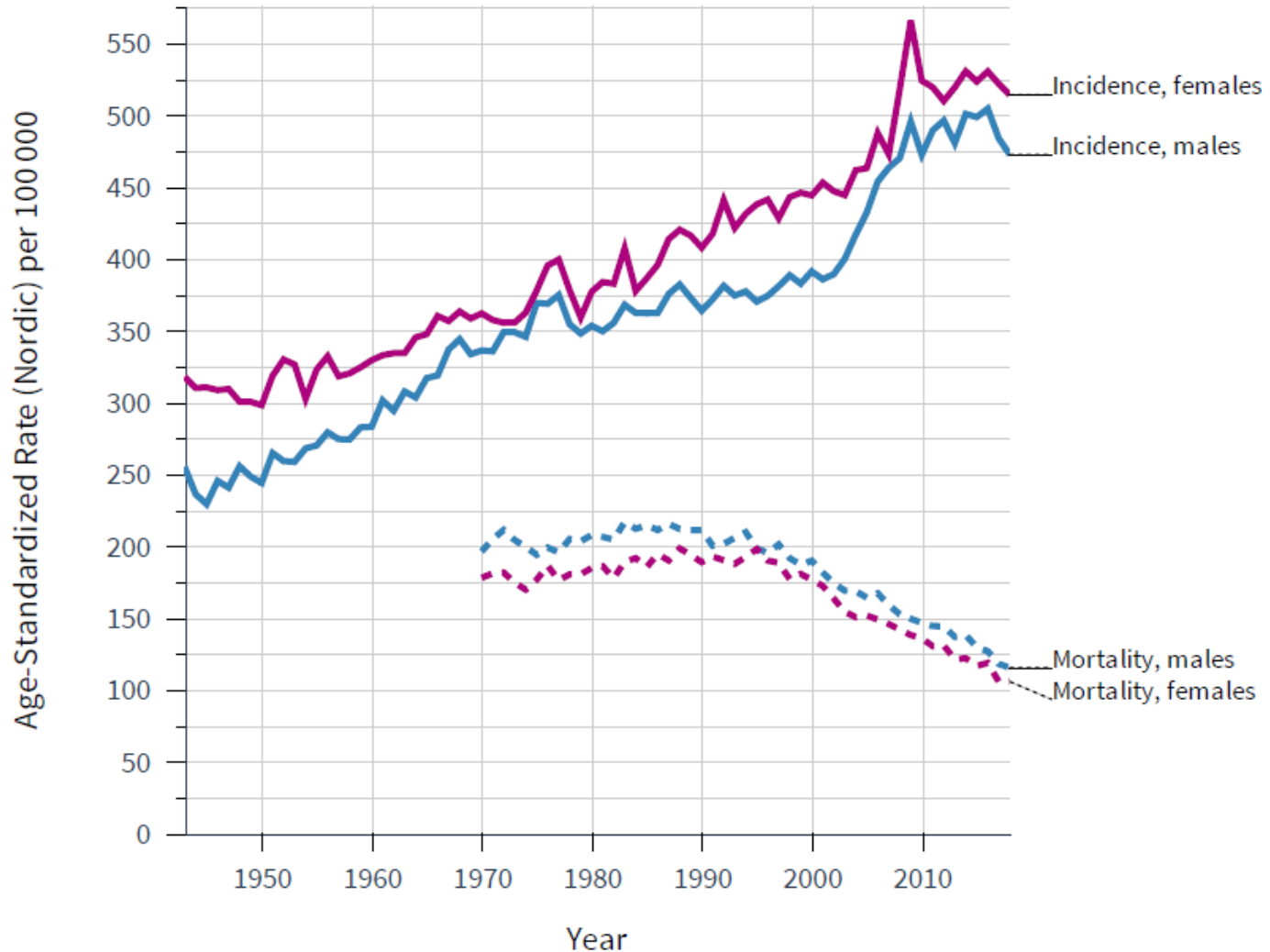
Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-59]



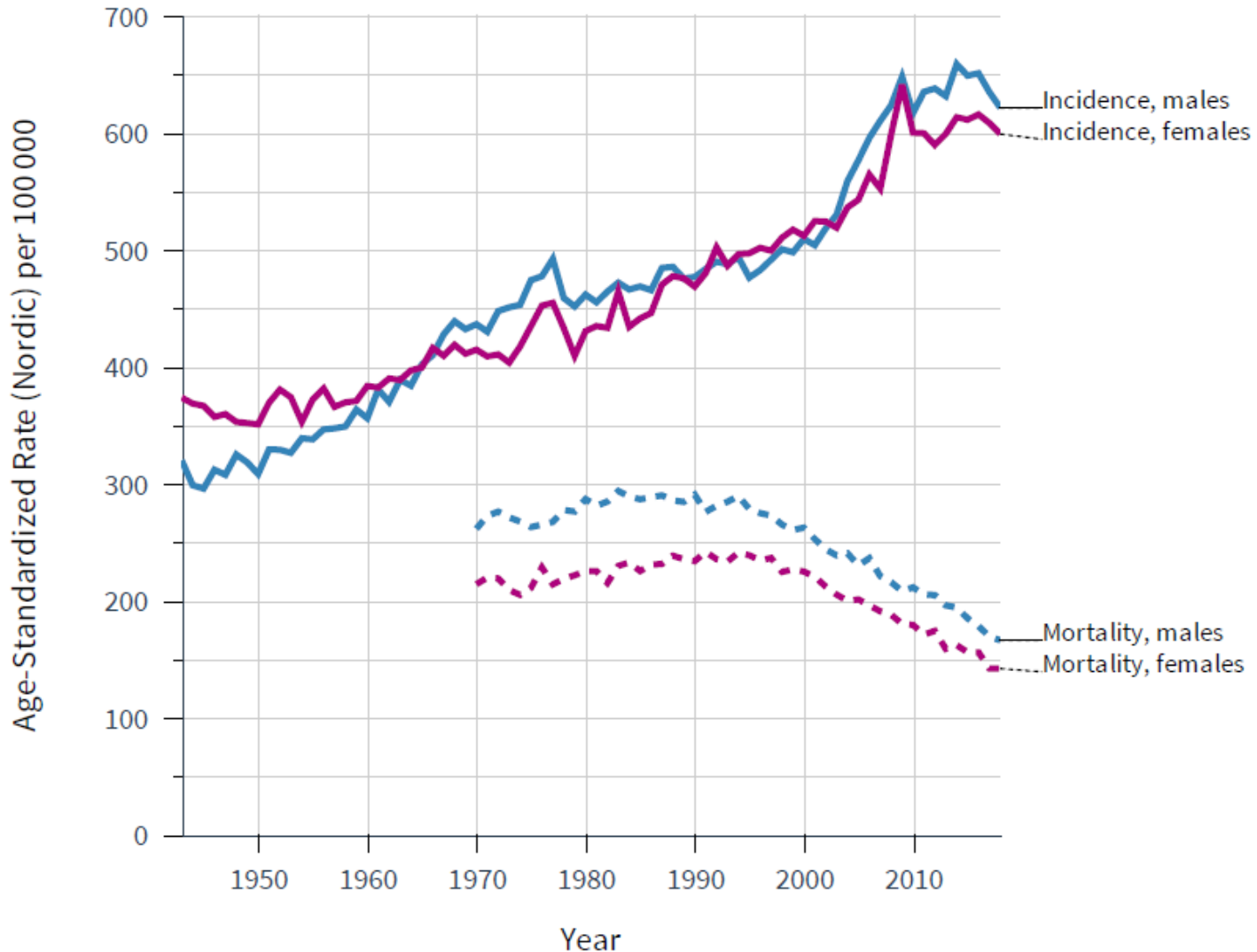
Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-64]



Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-69]



Age-Standardized Rate (Denmark) per 100 000 , Incidence & Mortality, age [20-74]





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR



FIRE UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE KAN
FOREBYGGES



TU UD AF TRE
OVERLEVER KRÆFT





Undgå røg og
Ryging



Bevar
Normalvægt



Drik mindre
alkohol



Kød og kræft



Bevæg dig



Spis sundt



Deltag i screening



Undgå solen



Bliv vaccineret





K



R



A



M



Generelle symptomer

Træthed, svedtendens, manglende appetit og vægttab





KOST



Overvægt øger risikoen for kræft, blandt andet fordi det øger mængden af insulin og kønshormoner i blodet og giver en kronisk tilstand af let betændelse i kroppen.

Risikoen for kræft stiger jo mere du vejer for meget - er du kvinde, stiger din risiko for brystkræft med 6 pct. for hver 5 kg, du tager på.

I Danmark er 51 pct. af de voksne overvægtige og 17 pct. er svært overvægtige.





KOST



Brystkræft

Kræft i mavesækken

Tyk- og endetarmskræft

Æggestokkræft

Kræft i spiserøret

Livmoderkræft

Kræft i bugspytkirtlen

Kræft i skjoldbruskkirtlen

Kræft i nyrerne

Kræft i hjernehinden
(meningeom)

Leverkræft

Knoglemarvskræft
(myelomatose)

Kræft i galdeblæren





Rygning

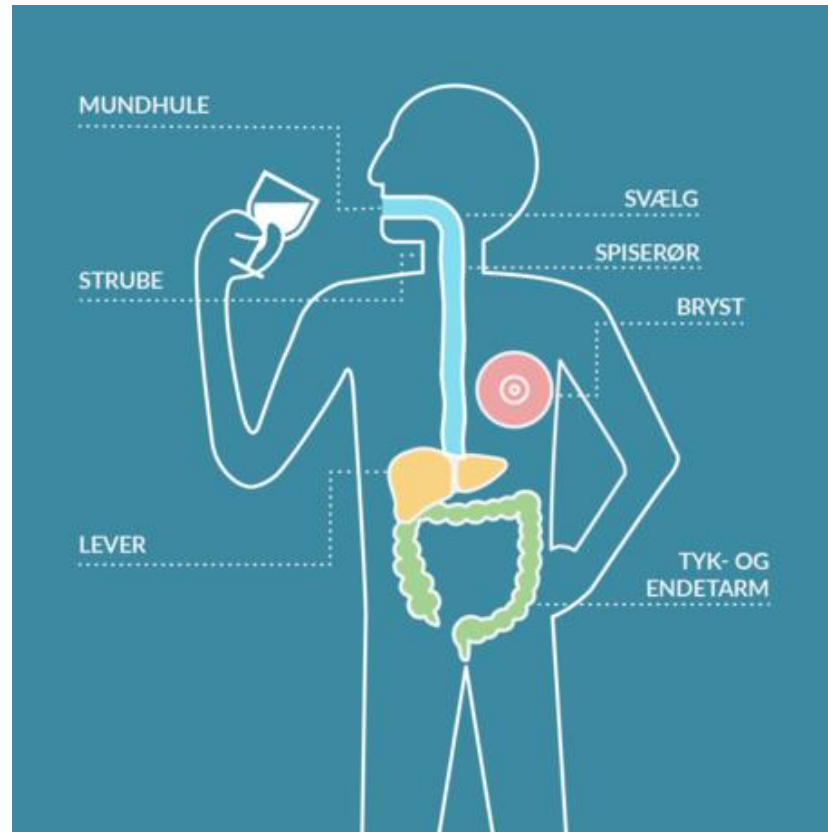


- Hoste i mere end fire uger. Ses hos cirka 70 pct.
- Hoste blodigt slim op (opspyt). Ses hos cirka 40 pct.
- Åndenød. Ses hos cirka 40 pct.
- Smerter i brystet. Ses hos cirka 35 pct.
 - Stråle ud i skulder og arm.
 - Knogle - led
- Generelle symptomer (træthed, svedtendens, appetitløshed og vægttab). Ses hos mere end 30 pct.
- Hæshed. Ses hos cirka 5 pct.





Alkohol



Hvert år får mindst 1800 danskere kræft som følge af alkohol. Det svarer til, 5 % af alle kræfttilfælde





Motion

Forskningen viser, at bevægelse og motion med sikkerhed forebygger:

- Tyk- og endetarmskræft
- Brystkræft
- Livmoderkræft





EN UD AF TRE DANSKERE
FÅR KRÆFT, INDEN DE
FYLDER 75 ÅR



FIRE UD AF 10
KRÆFTTILFÆLDE KAN
FOREBYGGES



TO UD AF TRE
OVERLEVER KRÆFT





K



R



A



M





I am a Survivor

Under og efter behandlingen

- Frygt for tilbagefald
- Nedsat livskvalitet
- Øget angst og depression





Træningstilbud i hospital regi

- **Krop og Kræft – start i 2001**
 - 9 steder i Danmark
 - 4 dage om ugen i 6 uger
 - Høj intens Kondition-, styrke-, kropsbevidstheds træning, afspænding og massage



10-30 min. af
85% - 95% af
puls



5-8 repetitioner af 70%-90% af 1RM





Fysisk aktivitet udenfor hospital regi

- **Proof of life – start i 2005**
 - Kiliman
 - Alle store byer I Danmark
- **PACT – Physical Activity after Cancer Treatment**
 - Ugentlig tilbud I København
 - Fysisk aktivitet i en uge “la Santa sport”
 - Cykling på Mallorca – La Flamme Rouge





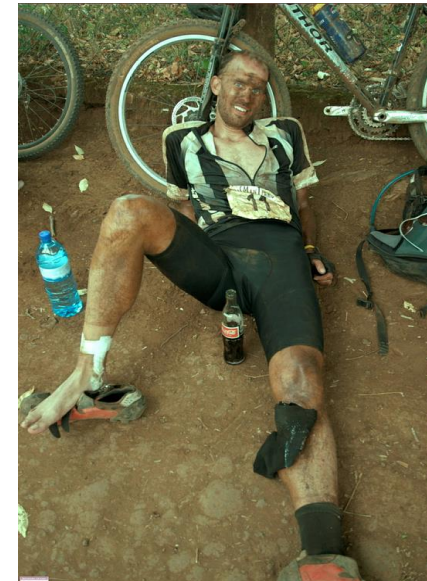
Kilimanjaro

MTB 248 Km

Marathon 42.195 Km

9 dage







www.Pactforening.dk

PACT er en frivillig, uafhængig og velgørende forening som bruger sport til at skabe fokus på Kræft overlevelse.

Fra kræftpatient til Ironman 13:10:01

EVENTS, NYHEDER 30. august 2013



I dagens udgave af Børsen kunne vi læse Bjarke Kobberø's fremragende artikel om Kirstens vej fra kræftpatient til Ironman og ikke mindst link til Kirstens egen hjemmeside Kirsten's Coffee Break, hvor hun løbende har skrevet om livet med en kræftdiagnose – den er værd at læse og ikke mindst følge fremover der er meget mere krudt i Kirsten, hun er med på Børsens Løbehold og skal løbe Maraton i New York ...

Følg Kirsten her <http://kirstenejlskov.wordpress.com/>





TO UD AF TRE
OVERLEVER KRÆFT

PHYSICAL ACTIVITY AFTER CANCER TREATMENT

pact

[Forsiden](#) [Fælles træning](#) [events](#) [medlemskab](#) [mod nye ressourcer](#) [om pact](#)

Fælles træning

I PACT har vi 5 ugentlig trænings tilbud om ugen som alle medlemmer er velkommen til at deltage i. Der er altid plads til flere og du er altid velkommen til at kontakte instruktøren for at høre mere.

Al træning på foregår i UCSFs/Krop & Kræfts lokaler i Rymsgade 27. For alle tilbud gælder om at man tilmelder sig via SMS til den pågældende instruktør senest kl. 12 på dagen (ved færre end 5 tilmeldt aflyses træning).

Cykeltræning på racercykel om lørdagen sker fra **Utterslev Mose ved Mosesvinget**, hvor der også er en P-plads, hvis du kommer i bil – hvorfra der kan cykles mod Nord – der er IKKE sms-tilmelding – evt. aflysninger vil typisk ske på Facebook under PACT cykelvenner.

Mandag:

Dans fra 16:30 til 17:30 (adgang fra 16:15) med Lone. SMS tilmelding 25 31 84 83

Tirsdag:

Styrketræning fra 17:00 (adgang fra 16:45) med Alexandra. SMS tilmelding 26 15 56 75

Onsdag:

Yoga fra 16:30-17:30 med Mille. SMS tilmelding 61 66 18 31

Torsdag:

Spinning fra 17:15 (adgang fra 17:00) med Anders. SMS tilmelding 20 86 86 89

Lørdag:

Cykeltræning kl. 10.00 med afgang fra Utterslev Mose ved Mosesvinget – følg evt. afbud via Facebook Pact cykelvenner – som hovedregel køres der uanset vej

Bestyrelsen

- Kirsten E Jensen, Formand
- Martin Kongsbak, Næstformand
- Paul Samsøe, Kasserer
- Vacant, Sekretær
- Gert Schultz, Medlem
- Svend Trust, Medlem
- Rikke Kjeller Sonne, Suppleant
- Erik Vilen, Suppleant

Brian Holm er protektor for PACT



Den tidligere professionelle cykelrytter og nuværende sportsdirektør for QuickStep, Brian Holm er protektor for PACT.





Mod Nye Ressourcer 2010 - 2019



www.Laflammerouge.dk





Mallorca 2012-2019



Tak for opmærksomheden

