

# AKTIV OVERVÅKNING

AV PROSTATAKREFT



---

Du er nå meldt inn i Kreftregisterets oversikt over personer som er under aktiv overvåkning for prostatakreft.

Her følger informasjon om forløpet for aktiv overvåkning, samt hva som kreves av deg for at oppfølgingen skal være så god og trygg som mulig.


Dersom du ikke er under aktiv overvåkning for prostatakreft eller ikke ønsker å være i våre systemer, ber vi deg om å kontakte oss på

[aktivovervåkning@kreftregisteret.no](mailto:aktivovervåkning@kreftregisteret.no)

99 88 77 66

Har du andre spørsmål kan du kontakte din fastlege eller kontaktperson på sykehuset.

Vennlig hilsen



Kari Hansen, Kreftregisteret

# INNHold

---

Aktiv overvåkning	5
Viktige begrep	6
Standardforløp	8
De ulike rollene	10
Min aktive overvåkning	12
Symptomer du bør følge med på	14
Begrepsavklaring	16
Kontaktinformasjon	18

## AKTIV OVERVÅKNING

---

Formålet med aktiv overvåkning (aktiv monitorering, active surveillance) er å unngå unødvendig behandling hos menn med saktevoksende prostatakreft, slik at bare menn med kreft som viser tegn til progresjon behandles.

## VIKTIGE BEGREP

---

### PSA-TEST

En PSA-test er en blodprøve hvor konsentrasjonen av PSA (Prostata spesifikt Antigen) i blodet måles. PSA er et protein som produseres av prostatakjertelen. Et forhøyet PSA-nivå i blodet kan indikere at man har vevsforandringer i prostatakjertelen. Dette kan være et tegn på kreft, men verdiene kan også øke ved godartede tilstander. En sjelden gang kan PSA-testen være normal, selv om det foreligger prostatakreft. Det er PSA-verdiens utvikling over tid som har størst betydning.

## BIOPSI

Biopsi av prostata utføres ved at en tynn nål føres inn i kjertelen via endetarmen og tar ut flere vevsprøver av prostatakjertelen. Denne undersøkelsen veiledes av ultralyd eller MR. Vevsprøven vil deretter bli studert i mikroskop for å se om den inneholder kreftceller. Det er vanligvis ikke vondt, men det kan være ubehagelig å ta en slik prøve, så du kan få lokalbedøvelse. For å unngå infeksjon skal du alltid få antibiotika i forbindelse med dette inngrepet.

## MR

MR (magnetisk resonans) benyttes for å undersøke prostatakjertelen og eventuell spredning til skjelettet og lymfeknuter. MR er en bildeframstilling av prostata og omliggende vev laget ved hjelp av et høyenergisk magnetfelt. MR benyttes nå flere steder også som biopsiveiledning.

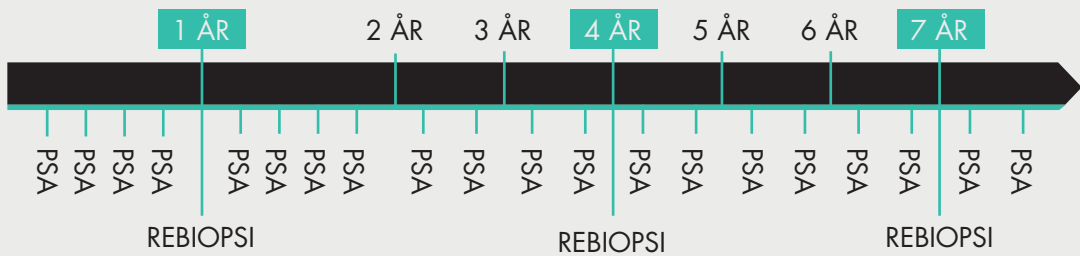
## STANDARDFORLØP

---

Standard oppfølgingsplan for aktiv overvåkning av prostatakreft innebærer at du tar PSA-test hver tredje måned i to år, og deretter hver sjette måned. I tillegg til dette skal du ta rebiopsi etter ett, fire og syv år. Du vil da motta innkallelse fra sykehuset. I noen tilfeller vil det bli tatt MR av prostata før biopsi.

Dersom du ikke har avtalt annen oppfølging med en urolog, er det denne oppfølgingsplanen du skal følge.

Hos de fleste fastleger kan du ta blodprøven på laboratoriet på fastlegekontoret uten å bestille time først. Vi vil likevel anbefale at du bestiller en time hos din fastlege ved den første PSA-prøven etter diagnosen, slik at dere kan avtale framtidig kontakt.





### **DIN ROLLE**

Du har ansvar for å sørge for at det blir tatt jevnlig PSA-prøver til planlagt tid. Det anbefales at du noterer deg alle PSA-verdiene fra prøvene dine underveis og tar med denne oversikten til timene hos urolog.

I tillegg har du ansvar for å underrette din fastlege om eventuelle endringer i din helsetilstand som du tror kan være knyttet opp mot prostatakreften.



### **FASTLEGENS ROLLE**

Fastlegen din har ansvar for å følge med på utviklingen av dine PSA-verdier, og vil vurdere tidligere rebiopsi dersom PSA utvikler seg unormalt raskt. Dersom du tar PSA-tester på et sykehus er det sykehuset som har dette ansvaret.



### **UROLOGENS ROLLE**

Urologen har ansvar for å ta rebiopsi. Etter hver rebiopsi vil urologen vurdere om aktiv overvåkning fremdeles er den riktige behandlingen for deg. Dere vil sammen bli enige om det videre forløpet.



## **KREFTREGISTERETS ROLLE**

Kreftregisteret vil bli holdt informert om ditt forløp, og kontakter deg dersom det går for lang tid mellom hver PSA-prøve. Dette er for å forsikre at uforutsette hendelser, annen sykdom, eller alderdom ikke skal hindre deg i å ha en trygg oppfølging.

Dersom det går mer enn fem måneder mellom hver gang du tar PSA-prøve de første to årene, og mer enn åtte måneder de påfølgende årene vil Kreftregisteret sende deg en påminnelse.

Hvis det går mer enn to måneder over standard oppfølgingsplan for rebiopsi uten at en ny biopsi er registrert, vil Kreftregisteret kontakte urologisk avdeling ved ditt sykehus og be om at de kaller deg inn på nytt.

# MIN AKTIVE OVERVÅKNING

---

Helsedirektoratet tilbyr verktøyet **Min aktive overvåkning**, som hjelper deg med å holde oversikt over når du skal ta PSA-tester og rebiopsier.

Hos noen fastleger vil det være mulig å få prøvesvar sendt direkte til deg etter blodprøve. Hos andre må du selv ringe inn for å få resultatet. Avtal med din fastlege hvordan du kan få prøvesvarene på best mulig måte.

Dette kortet kan du når som helst bestille på nettstedet [www.helsenorge.no/minaktiveovervaking](http://www.helsenorge.no/minaktiveovervaking) sende epost til [minaktiveovervaking@helsenorge.no](mailto:minaktiveovervaking@helsenorge.no) eller ved å ringe 99 88 99 88

Dersom du ønsker å holde oversikt på mobilen kan du laste ned appen **Min aktive overvåkning** fra både AppStore og Google Play.

STANDARD OPPFØLGINGSPLAN

PSA-kontroll hver 3. mnd. i 2 år og deretter hver 6. mnd.

Rebiopsi etter 1, 4 og 7 år

Egne notater:

Dato rebiopsi:

Dato rebiopsi:

Dato rebiopsi:

MIN AKTIVE OVERVÅKNING

Navn:

Kontaktperson sykehus:

Dato start:

For spørsmål kontakt din fastlege eller se [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

DATO

PSA-verdi



MITT FORLØP

Neste PSA-test bør tas rundt uke 36 +

Uke 40 PSA-test

Uke 52 PSA-test

Uke 4 PSA-test

Vår 2016 Rebiopsi

Figuren viser kortet og appen *Min aktive overvåkning*

13

# SYMPTOMER

## DU BØR FØLGE MED PÅ

---

Dersom du kjenner noen av disse symptomene oppstå, eller forverres, bør du kontakte fastlegen din.

Symptomene trenger ikke å bety at kreftsvulsten vokser. De er også vanlige aldringstegn. Symptomene bør likevel alltid diskuteres sammen med fastlegen slik at det kan bli gjort en helhetsvurdering.

TYNN OG SVAK URINSTRÅLE

VANSKELIGHETER MED Å TØMME BLÆREN

HYPPIG VANNLATING

BLOD I URINEN

RYGGSMERTER

TRETHET OG VEKTTAP

## BEGREPSAVKLARING

---

Det brukes flere begrep om aktiv overvåkning og lavrisiko kreft, og det finnes flere uttrykk som ligner på disse begrepene. Aktiv overvåkning kalles også active surveillance og aktiv monitorering blant leger. På folkemunne kalles behandlingsformen både observasjon og «vent og se». For at du skal få mulighet til å skille de vanligste begrepene fra hverandre presenterer vi her en liten oversikt over noen av de vanligste.

**GODARTED SVULST:** Godartet svulst er ikke kreft. Denne svulsten er en vevsknute som vokser langsomt og skyver på vevet som ligger rundt, men den vil ikke vokse inn i annet vev slik som kreftsvulster gjør.

**ONDARTED SVULST:** Dette er en kreftsvulst. Cellene i en ondartet svulst kan vokse raskere enn godartede celler, og spre seg inn i omliggende vev.

**AGGRESSIV KREFT:** Denne krefttypen vokser raskt og kan fort føre til spredning.

**LAVRISIKO KREFT:** Denne kreftformen vokser sakte og har derfor liten risiko for å utvikle seg til å bli aggressiv i løpet av en mannsalder. En lavrisiko kreftsvulst er det samme som en saktevoksende eller snill kreft. De fleste under aktiv overvåkning har denne type kreft.

**SAKTEVOKSENDE KREFT:** Se lavrisiko kreft

**SNILL KREFT:** Se lavrisiko kreft.

**WATCHFUL WAITING:** Dette er en behandlingsform der hensikten er å lindre framfor å behandle kreften. Dette må ikke forveksles med aktiv overvåkning der formålet er å helbrede kreftsykdommen dersom det skulle bli nødvendig.

# KONTAKTINFORMASJON

---

Har du spørsmål om din kreftsykdom eller behandling kan du kontakte din fastlege eller din kontaktperson på sykehuset. Noter deg gjerne kontakthinformasjonen under

Fastlege:

Kontaktperson på sykehuset:

Ved spørsmål om Kreftregisterets systemer, eller dersom du ønsker å reservere deg fra å være i disse systemene, kan du benytte følgende kontakthinformasjon:

Telefon: 99 88 77 66

Epost: [aktivovervakning@kreftregisteret.no](mailto:aktivovervakning@kreftregisteret.no)

Les mer om aktiv overvåkning på  
[www.kreftregisteret.no/aktivovervåkning](http://www.kreftregisteret.no/aktivovervåkning)

og

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

For mer informasjon om prostatakreft se

[www.kreftlex.no](http://www.kreftlex.no)

og

[www.prostatakreft.no](http://www.prostatakreft.no)



**Helsedirektoratet**

*Norwegian Directorate of Health*