

Seneffekter etter kreftbehandling

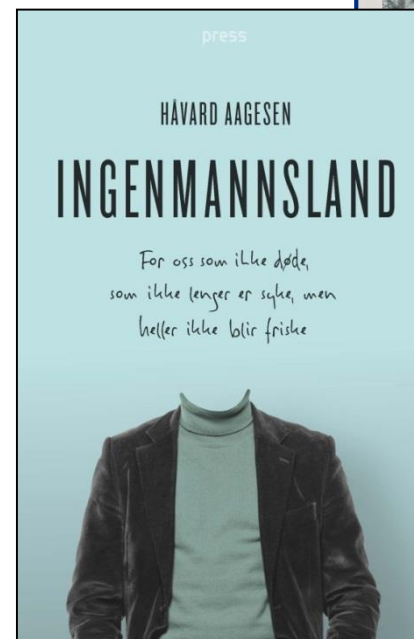
8.september 2022

Cecilie E Kiserud

Seneffekter etter kreft – økende fokus



Kreftfri – men ikke frisk



#ETTER KREFTEN
LES HVA SYKEPLEIERE BØR KUNNE



Tall fra Kreftregisteret 2020

Nye krefttilfeller: 35 515

Antall kreftoverlevende: 305 503

Hvorav 198 726 \geq 5 år fra diagnose

De største gruppene av langtidsoverlevende:

etter brystkreft, prostatakreft, mage-tarmkreft, gynekologisk kreft, føflekk kreft (malignt melanom)

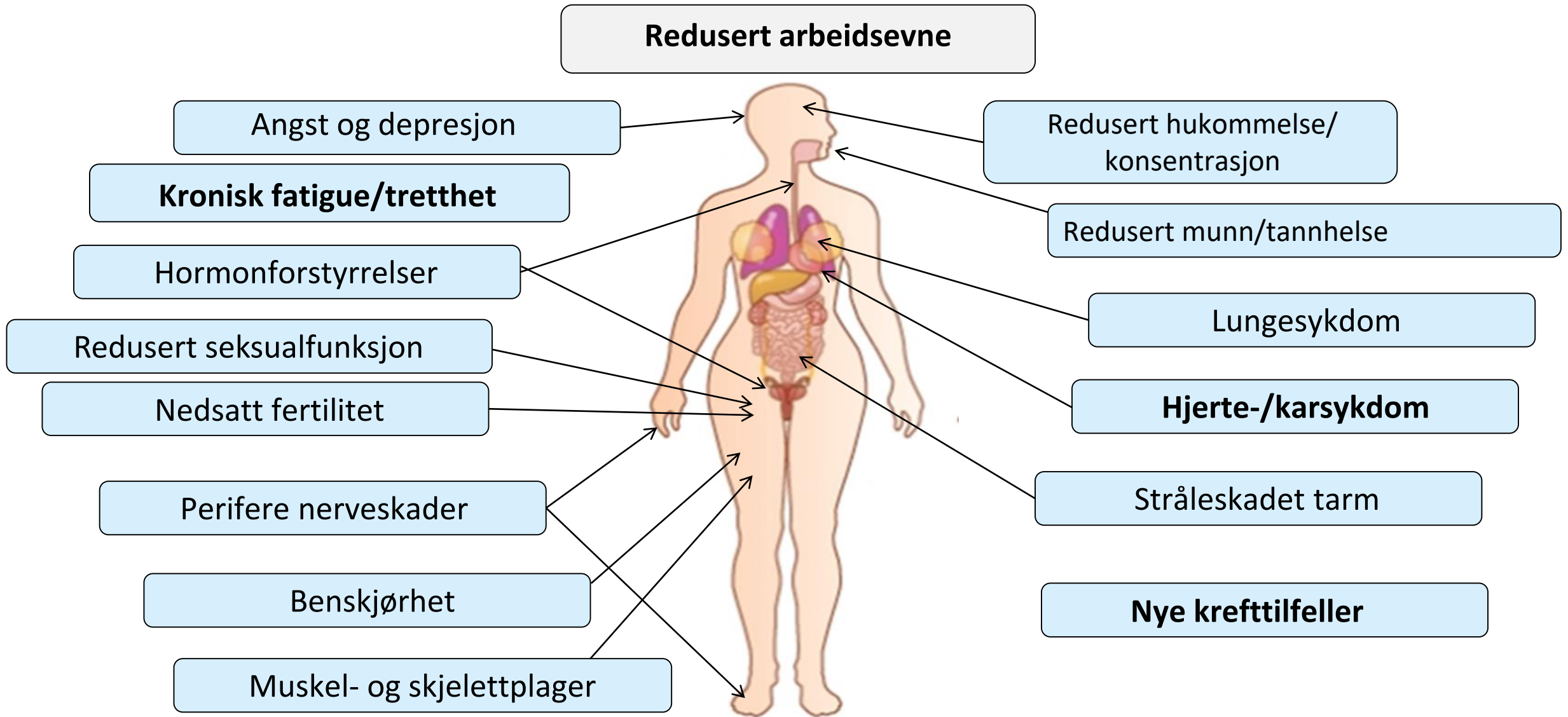
Kreftregisteret / Cancer in Norway 2020

Hva er seneffekter etter kreft ?

- **Bivirkning/komplikasjon av kreftsykdommen og/eller behandlingen som**
 - vedvarer; ≥ 1 år etter behandling
 - oppstår etter behandling -hos enkelte flere / mange år senere
- **Bredt spekter av tilstander som også er tilstede i den generelle befolkningen**
 - tidligere, hyppigere, mer uttalt, varierende alvorlighetsgrad
- **Ikke bare behandlingen, men også kjennetegn ved den enkelte:**
 - alder, kjønn, genetiske faktorer, livsstil, komorbiditet, mestring
 - alle behandlingsmodaliteter

Kiserud, Dahl, Fosså, Kreftoverlevende, 2019

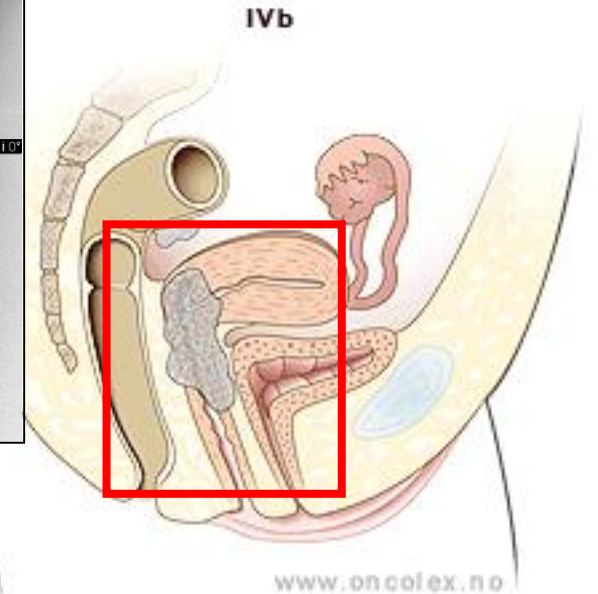
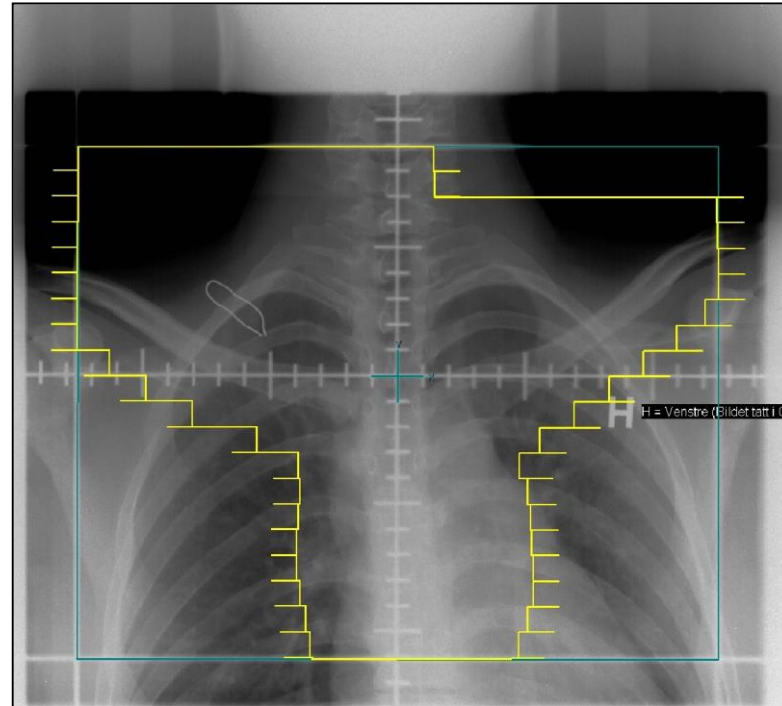
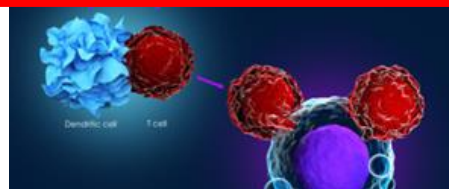
Seneffekter – et bredt spekter av tilstander



Kreftbehandling og seneffekter



Immunterapi



Seneffekter og kunnskapsgrunnlag

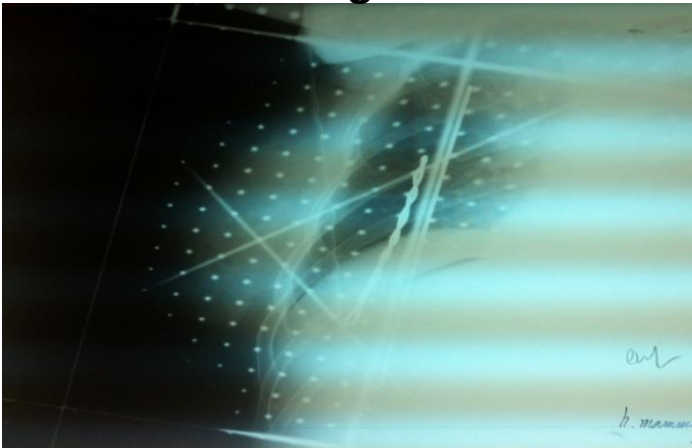
Dagens kunnskap basert på data fra pasienter behandlet med

- mer omfattende kirurgi
- annen systemisk terapi
- gammeldags stråleterapi

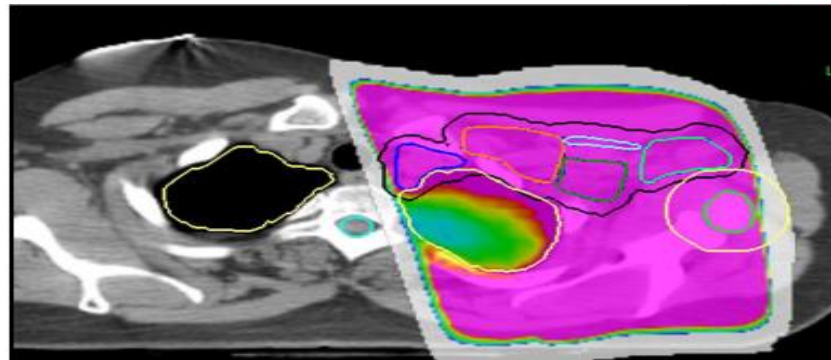


95% - ROSA
90% - BLÅ
20 GY - HVIT

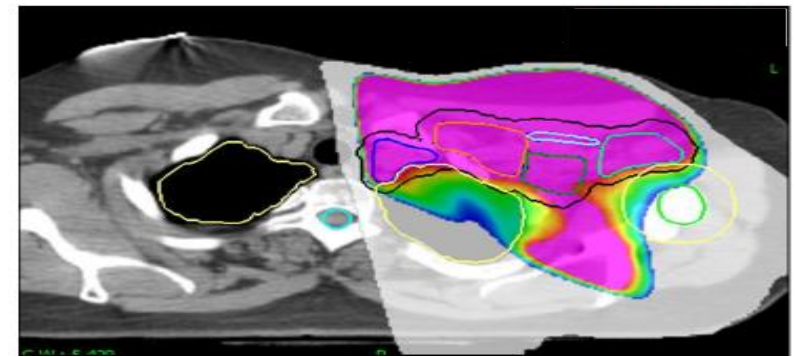
Direkte innstilling



3D-CT

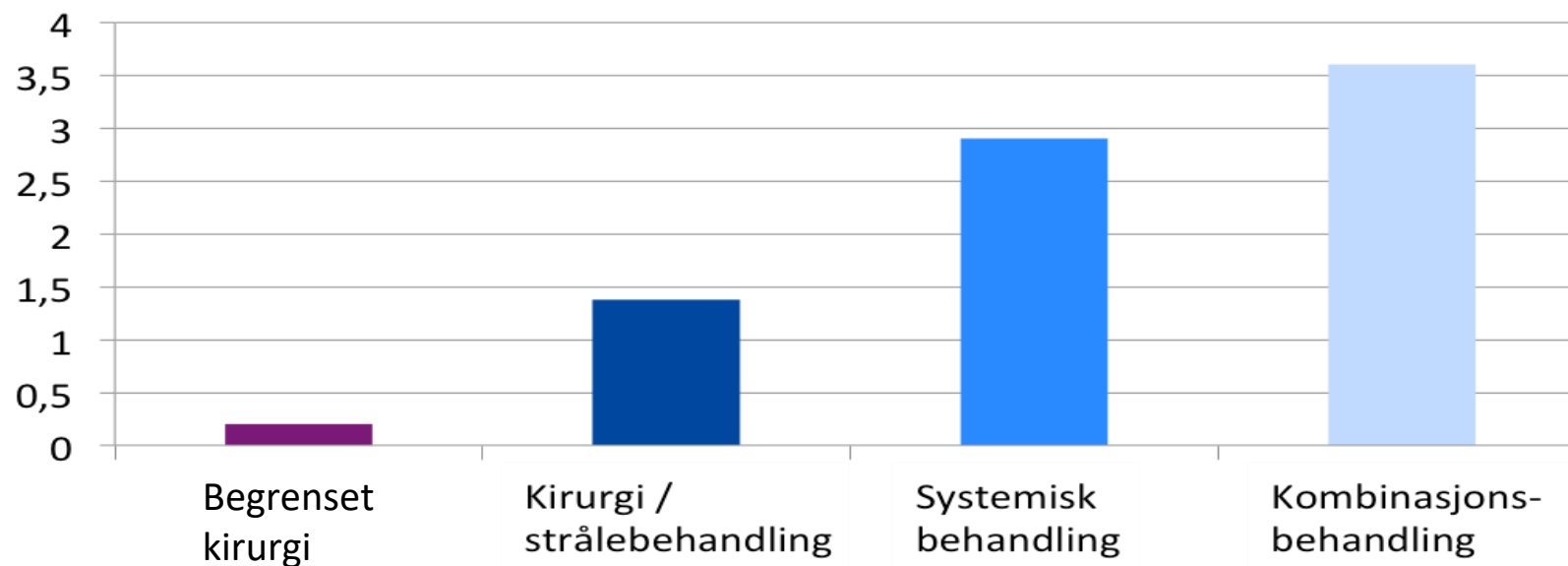


IMRT



Antall seneffekter – selvrapportert av kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år) 1985 – 2009, uten tilbakefall (N=1048) – relatert til behandling

Antall seneffekter (gjennomsnitt)



Diagnoser:

Føflekk kreft

Brystkreft st I-III

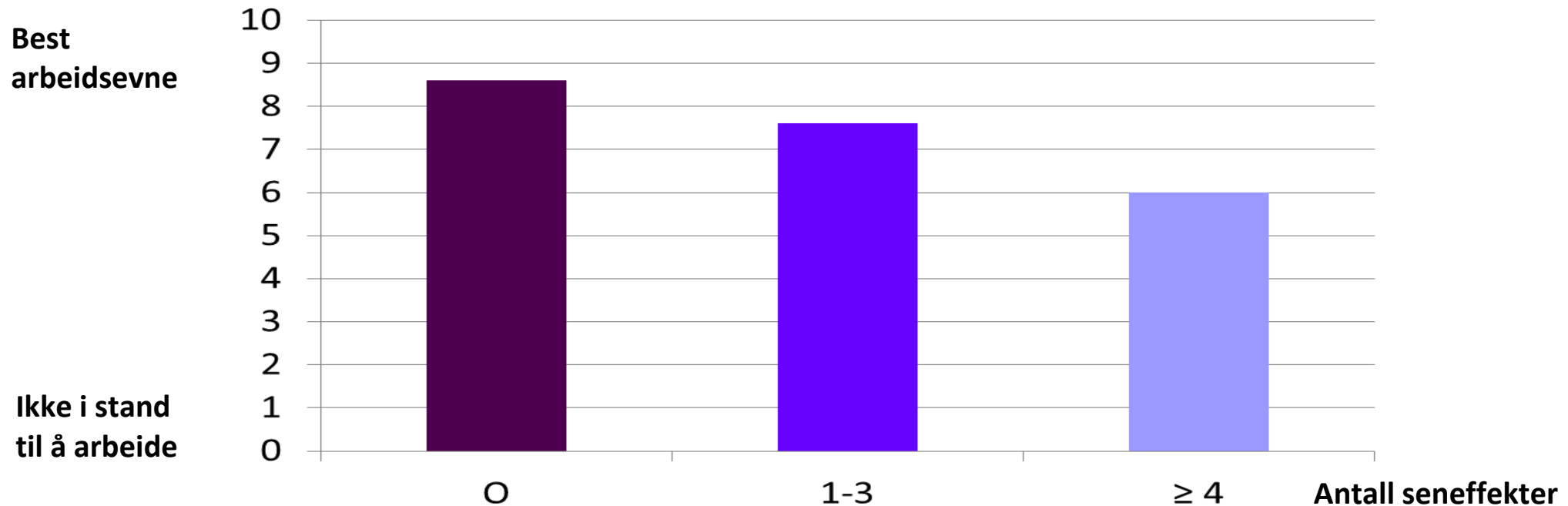
Lymfekreft/blodkreft

Tykkertarm/endetarmskreft

Mellblom et al, 2021

Arbeidsevne relatert til antall seneffekter

- selvrappport av kreftoverlevende behandlet i ung voksen alder (19-39 år, 1985 – 2009, N=1048)



Dahl AA et al, 2019

Fatigue etter kreft

- **Subjektiv opplevelse** av uttalt trøtthet, slitenhet og energiløshet
 - ofte også nedsatt konsentrasjonsevne, hukommelse og økt søvnbehov
- **Akutt fatigue**
 - ved sykdom eller anstrengelse, erfart av alle
 - går over når utløsende årsak forsvinner
- **Kronisk fatigue**
 - varighet ≥ 6 måneder
 - går ikke over ved hvile



Illustrasjon: iStock

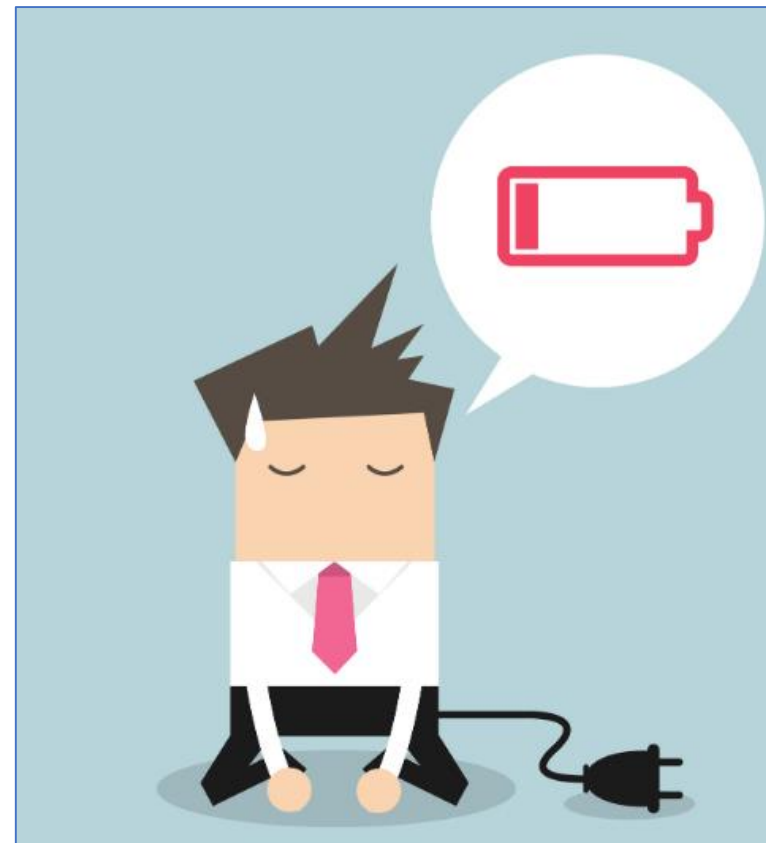
Tidsskriftet
DEN NORSKE LEGEFORENING

Kronisk tretthet hos voksne kreftoverlevende

KV Reinertsen et al, 2017

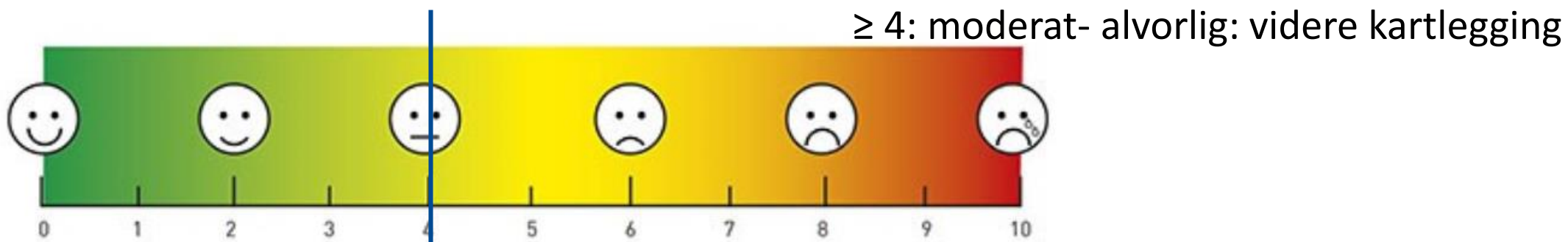
Følger av fatigue

- Det mest plagsomme symptomet
 - Uforberedt
- Usikkerhet
- Begrensende
 - Arbeid
 - Sosialt liv
 - Livskvalitet



Hvordan måle fatigue?

- Screening:
 - Skala fra 0 (ingen) til 10 (verst tenkelig) – siste 7 dager



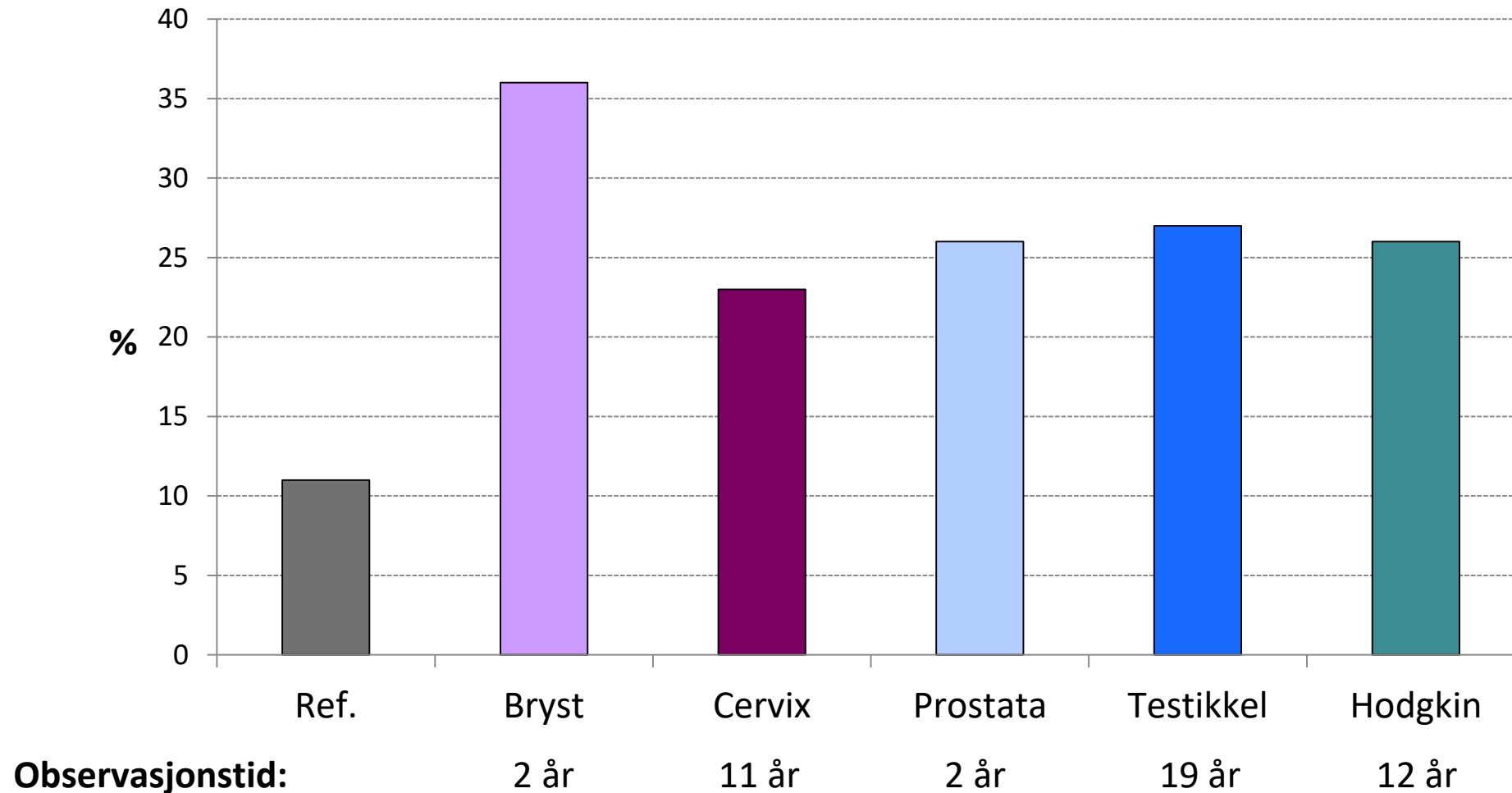
- Spørreskjema
 - ved forskning og mer detaljert kartlegging
 - **Fatigue Questionnaire (FQ)**, flere andre

National Comprehensive Cancer Network (NCCN), 2020
Thong et al, Curr. Treat. Options in Oncol., 2020

Forekomst hos kreftpasienter

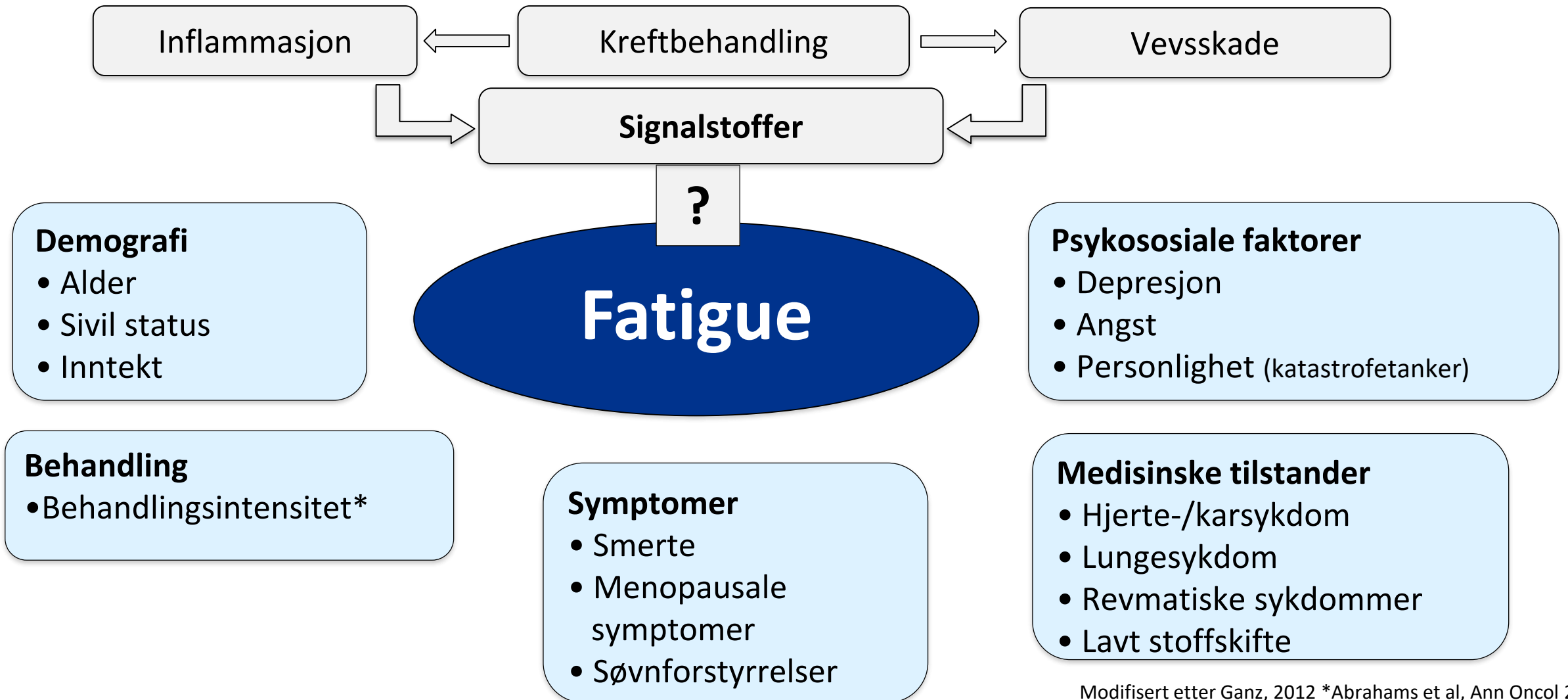
- Hyppigste symptom hos kreftpasienter generelt
- Under kjemoterapi: > 50%
- Under stråleterapi: > 50%
- Hyppigste symptom i lindrende fase: 80-90%

Forekomst kronisk fatigue – norske studier



Loge 1998 / Reinertsen 2017 / Steen 2017 / Kyrдалen 2010 / Sprauten 2015 / Loge 1999

Fatigue - et multifaktorielt fenomen



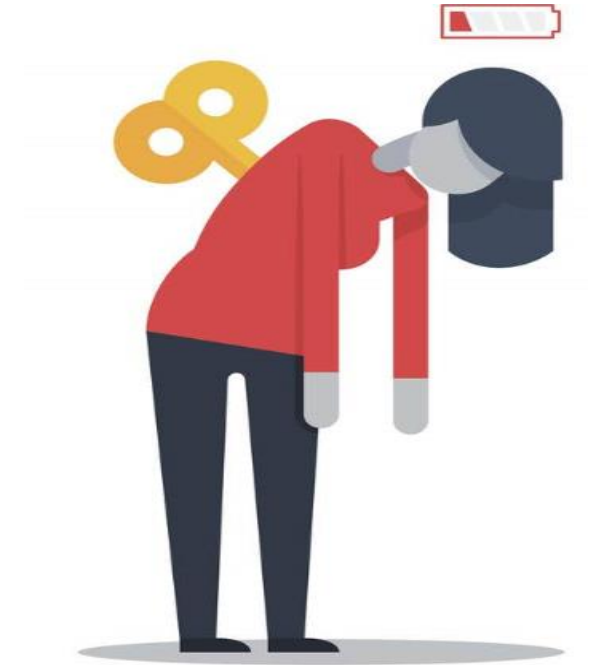
Modifisert etter Ganz, 2012 *Abrahams et al, Ann Oncol 2016

Kartlegging og utredning - fatigue

- **Pasientens beskrivelse/opplevelse**
 - Debut, utvikling
 - Variasjon, hva gjør det bedre/verre
 - Tanker om plagen
- **Andre plager**
 - Smerter, hetetokter, angst, depresjon, tungpustet, annet
- **Tidligere kreftsykdom og behandling, status nå**
- **Biologiske rytmer og fysisk aktivitet**
- **Individuelt rettet utredning**

Råd og tiltak

- Ofte ingen entydig forklaring
- Underliggende årsak?
 - hormonforstyrrelser, depresjon, hjertesykdom
- Ingen spesifikk behandling



Råd og tiltak

- **Tilpasset fysisk aktivitet**
 - gå tur, kondisjon, styrke - begynn rolig
- **Psykososiale tiltak**
 - kognitiv terapi
 - stressreducerende terapier
 - **mestringsstrategier** – lære å leve med plagene
 - kunnskap
 - bruk krefter hensiktsmessig – på det som er viktigst
 - hvilestrategier/energiøkonomisering
 - realistiske forventninger og aksept



Mustian et al, JAMA Oncology, 2017

Seneffekter hjerte/karsystemet

Strålebehandling mot hjerte/bryst regionen: stråledose/felt (lymfom/brystkraft)

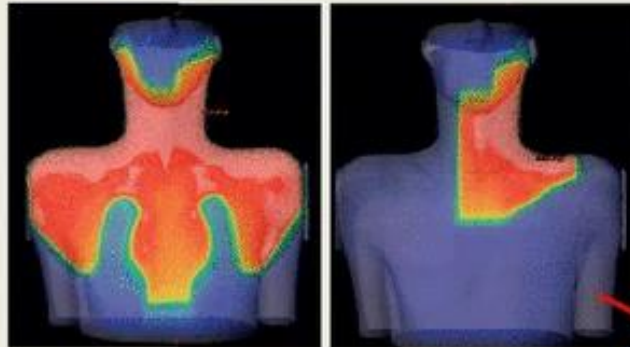
Antracycliner – dose (lymfom/brystkraft)

Herceptin (brystkraft)

Cisplatin (testikkelkraft/cervixcancer)

Lymfom – modifiserte strålefelt

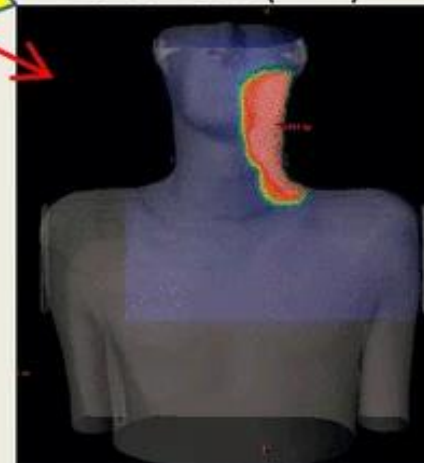
Mantle field (EFRT) or involved field (IFRT)



Based on:

- 2 D planning
- Regions
- Bony landmarks defining fields
- "Fixed" margins

Involved site (ISRT) or involved node (INRT)



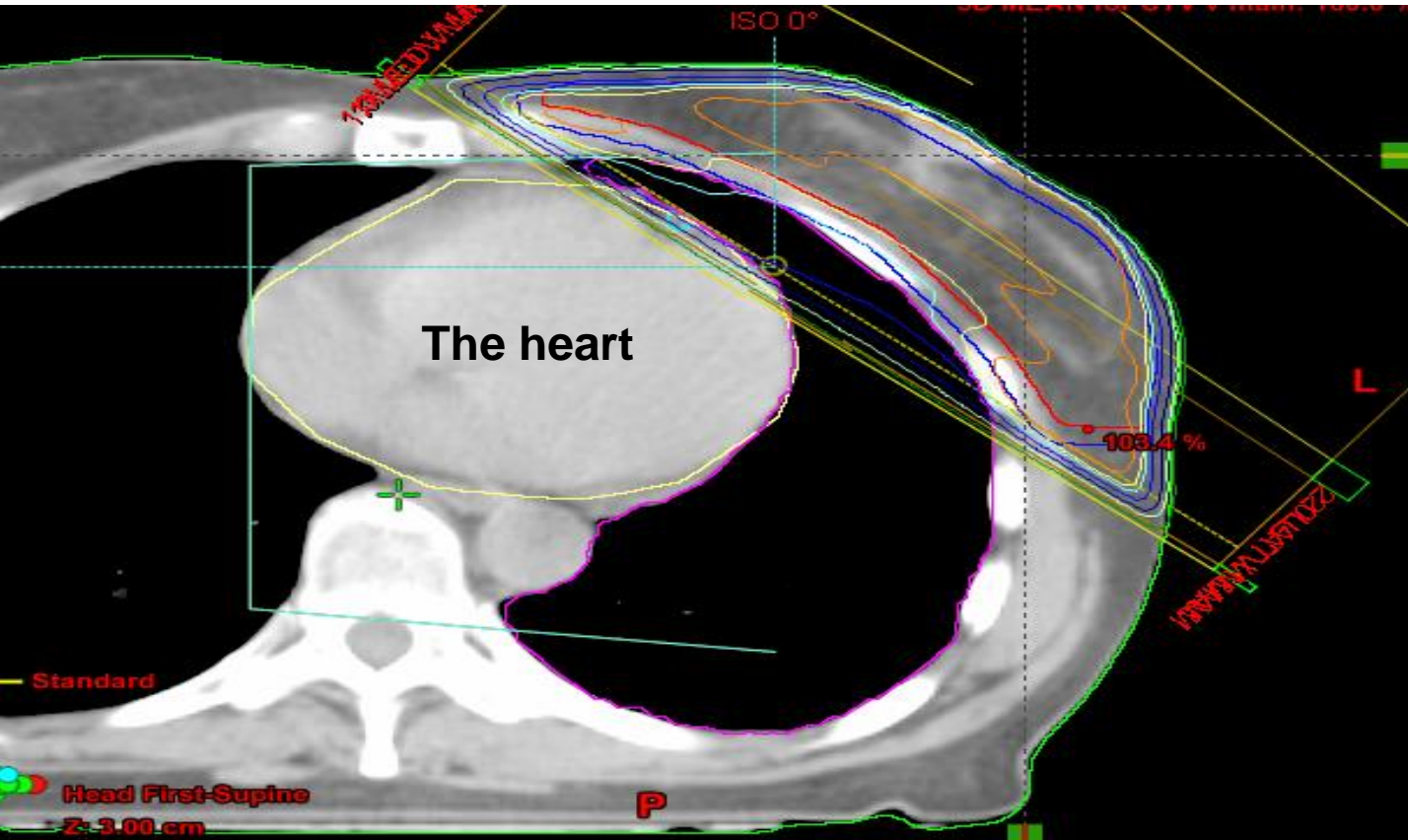
Based on:

- 3 D planning
- Actual lymphoma involvement
- Contouring of volumes (GTV, CTV, PTV)
- Margins (GTV → CTV) based on clinical judgement and (CTV → PTV) based on internal and setup uncertainties

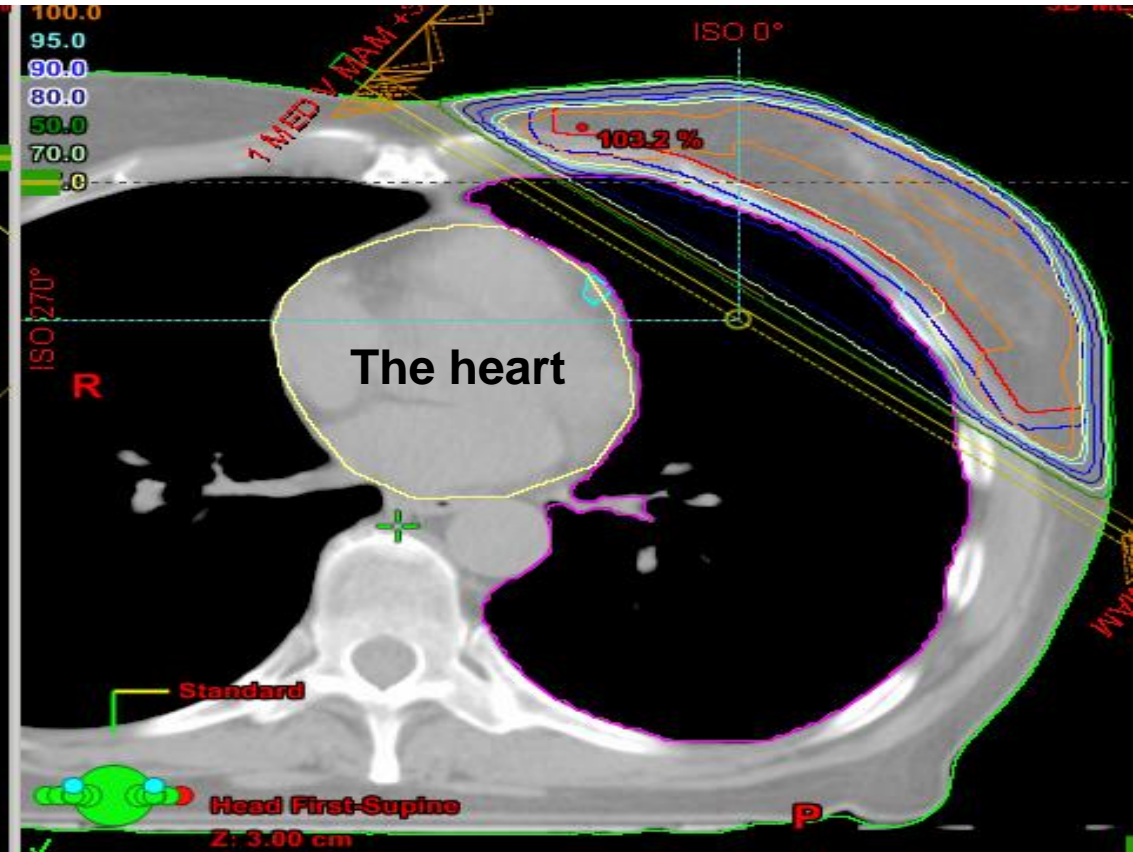
Specht L et al, 2015

Brystkreft venstre side – pustestyrert strålebehandling

Free Breathing



Deep Inspiration Breath Hold



Hormonforstyrrelser

Skade av regulering av hormonsystemene (hypofyse/hypothalamus):

Strålebehandling

Kirurgi

Lavt stoffskifte/hypothyreose:

Etter strålebehandling mot halsen

Doserelatert

Kirurgi

Slapphet, tretthet, vektøkning

FT4, TSH, (anti-TPO)

Skade på testikler/eggstokker:

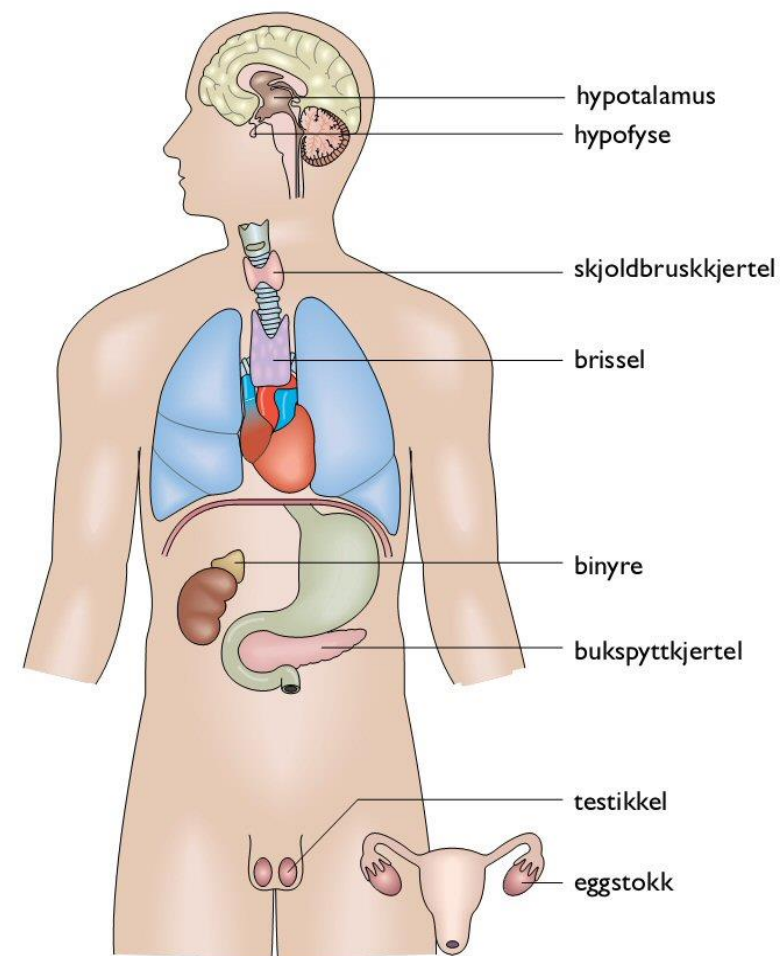
Strålebehandling, enkelte cellegifter, kirurgi

Doserelatert

Redusert fertilitet

Redusert produksjon av kjønnshormoner

Kvinner: tidlig overgangsalder



Strålebehandling mot bekken (gynekologisk kreft, tarmkreft, prostatakreft) «Pelvic radiation disease»

Symptomer fra alle bekkenorganer:

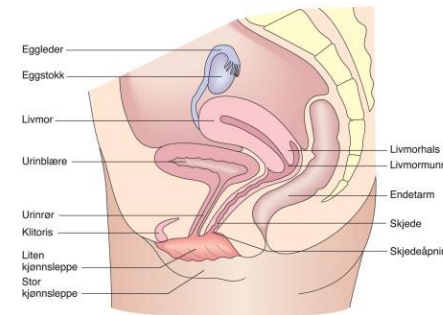
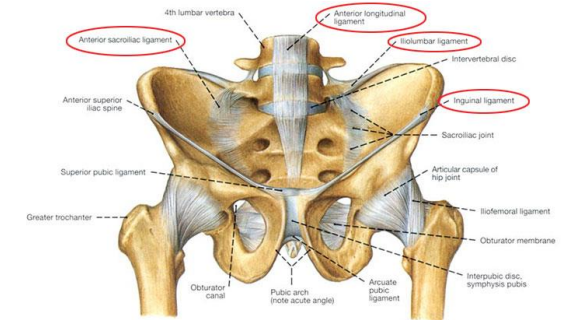
- tarmsystemet
- urinsystemet
- indre og ytre kjønnsorganer
- skjelett og bindevev
- lymfe- og blodkarsystemet



Tverrfaglig tilnærming

Ernæringsfysiolog, gastroenterolog, gastrokirurg, gynekolog, urolog, sexolog, fysioterapeut / lymfødem massasje

KIB



Kvinnens kjønnsorganer (snitt sett fra siden). Jomfruhinnen er ikke tegnet inn. Den er en tynn hinne som delvis dekker skjedeføringen, som går i stykker ved samleie eller f.eks. ved bruk av tamponger.



Seksualitet etter kreft



E. Munch
Møte i verdensrommet

Perifer nevrologi - nummenhet i fingertupper/fotsåler/ Raynaud fenomen

Vinblastin/Vincristin:

Lymfom

Taxol/Taxotere:

Bryst-, prostatakraft

Cisplatin/Carboplatin:

Testikkel-,
Tykktarms-,
barnekraft



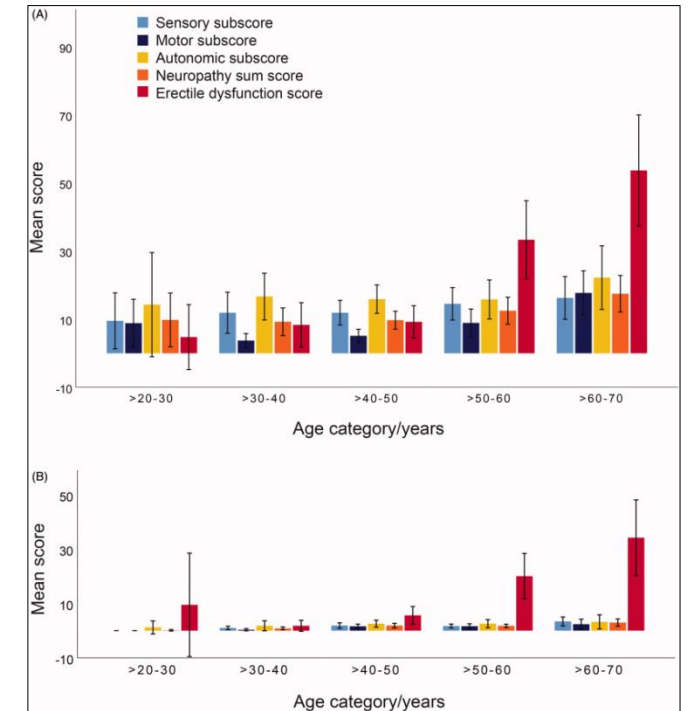
HL survivors

N=303

Median 16 år
obs tid

Controls

N=606



Evt. henvisse nevrolog

Duloksetin

Gabapentin, TAD,

Eikeland et al, 2021

ESMO guideline, 2020

JAMA clinical guidelines synopsis, 2021

Arm symptomer etter brystkreft – SWEET studien

	Ikke i det hele tatt %	Litt %	En del %	Svært mye %
Har du hatt smerter i armen eller skulderen?	42	30	17	11
Har du vært hoven i arm eller hånd?	72	15	7	6
Har det vært vanskelig å løfte armen eller bevege den ut til siden?	72	18	7	3

N=1355

BC diagnose 2011 / 2012

St I-III

Alder: 59 år (median, ved survey)

Spørreskjema 2019 /2020



Reinertsen KV, Smedsland S, Vandraas K

Work status changes and associated factors in a nation-wide sample of Norwegian long-term breast cancer survivors

Bøhn, SKH¹, Vandraas K¹, Kiserud CE¹, Dahl AA^{1,2}, Thorsen L^{1,3}, Ewertz M⁴, Lie, HC⁵, Falk, R⁶, Reinertsen KV¹

Formål:

- Sammenligne arbeidsstatus ved diagnose og 8 år etter
- Identifisere faktorer assosiert med redusert arbeidsstatus
- Beskrive selvrapporterte årsaker til redusert arbeidsstatus og uføretrygd

N= 975, <67 år ved undersøkelse

- Gjennomsnittsalder 48 år ved diagnose, 56 år ved undersøkelse

Arbeidsstatus ved diagnose og 8 år etter

	Ved brystkreft- diagnose (gj.snittsalder 48 år) (2011/2012)	Kvinner i den generelle befolkning 2012	8 år etter diagnose (gj.snittsalder 56 år) (2019/2020)	Kvinner i den generelle befolkning 2019
Betalt arbeid	87%	82%¹	56%	64% ³
Uføretrygd	8%	10% ²	34%	23%⁴

¹SSB.no: kvinner 40-54 år

²NAV.no: kvinner 45 til 49 år

³SSB.no: kvinner 55-66 år

⁴NAV.no: kvinner 55-59 år

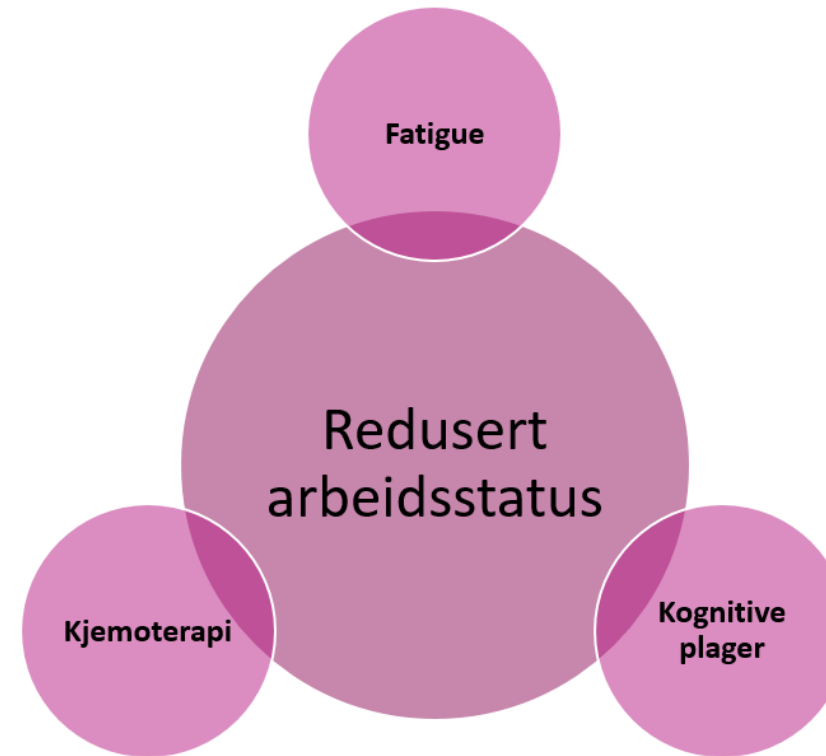
. [Mottakere av uføretrygd som andel av befolkningen *](#). etter kjønn og alder. Pr. 30.06.2012-2021. Prosent. - nav.no

[06445: Andel sysselsatte i befolkningen per 4. kvartal \(prosent\), etter alder, statistikkvariabel, år og kjønn. Statistikkbanken \(ssb.no\)](#)

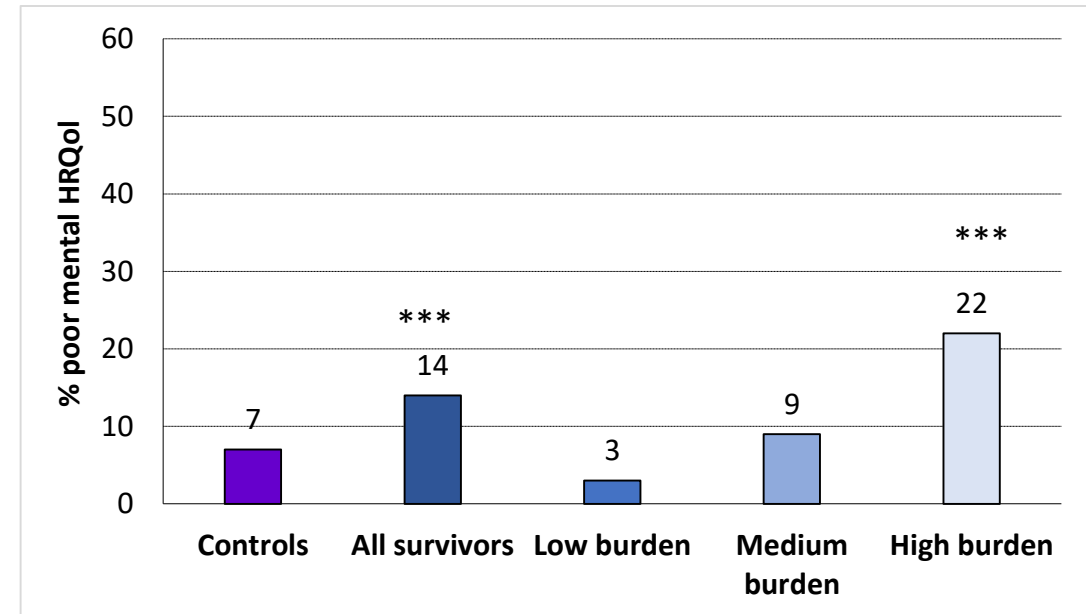
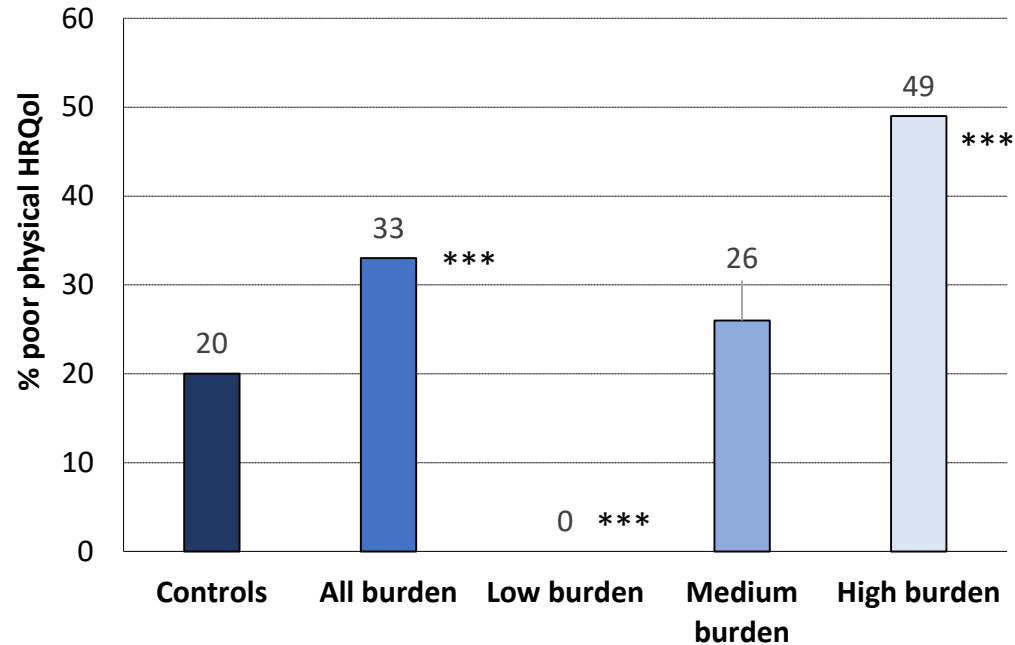
Hovedfunn:

Reduksjon i arbeidsstatus: assosierte faktorer

- 37% reduserte sin arbeidsstatus fra diagnose til undersøkelse



Livskvalitet relatert til seneffekter hos overlevende etter HMAS for lymfom (n=271) sammenlignet med matchede kontroller (n=871)



Low burden = 0-1 late effect categories grad 2 eller høyere (n=37)

Medium burden = 2-3 late effect categories (n=105)

High burden = >3 late effect categories (n=129)

Poor physical HRQoL = PCS < 40

Poor mental HRQoL = MCS < 40

*** = p<.001

Knut Smeland et al, Haematologica, 2022

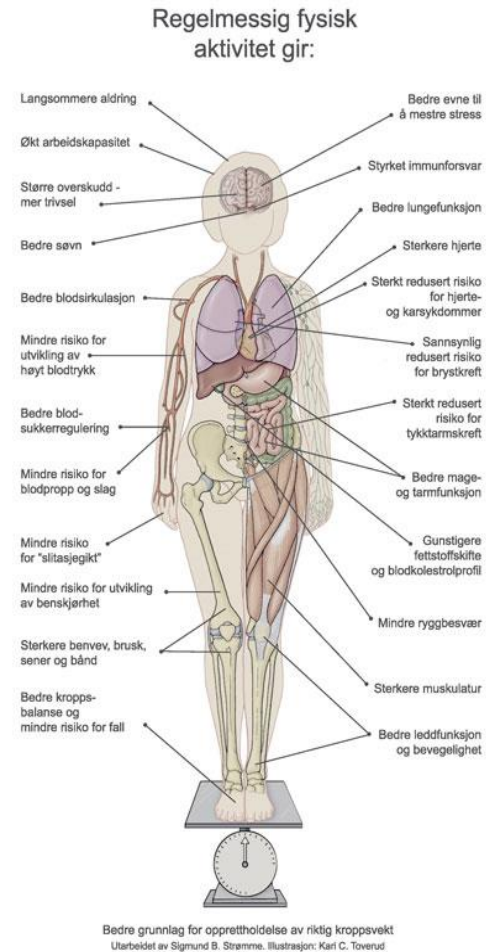
Seneffekter etter kreft – hva kan gjøres ?

- Livsstil
- Hva finnes av tilbud for kreftoverlevende med seneffekter ?
- Informasjon

Hvorfor sunn livsstil?

- **Kreftbehandling kan gi økt risiko for helseplager:**
 - Hjerte- karsykdom
 - Ny kreft
 - Redusert livskvalitet
 - Overvekt/fedme
 - Osteoporose (benskjørhet)
 - Angst/depresjon
 - Fatigue

En del av disse plagene kan vi påvirke med livsstilen vår



- **Fysisk aktivitet under og etter kreft har vist å bedre:**
 - Hjerte- og lungekapasitet
 - Muskelstyrke
 - Livskvalitet
 - Fysisk funksjon
 - Angst/depresjon
 - Fatigue
 - Lymfødem
 - Bentetthet
 - Søvn
- **Sunt kosthold har vist å bedre:**
 - Kostholdskvalitet
 - Ernæringsrelaterte biomarkører
 - Vekt

Observasjonsstudier:

- Fysisk aktivitet, normalvekt, sunt kosthold er assosiert med bedre overlevelse og redusert risiko for tilbakefall av kreft



Anbefalinger for kreftoverlevende

Livsstilsråd for kreftoverlevende – samme anbefalinger som til befolkningen for øvrig

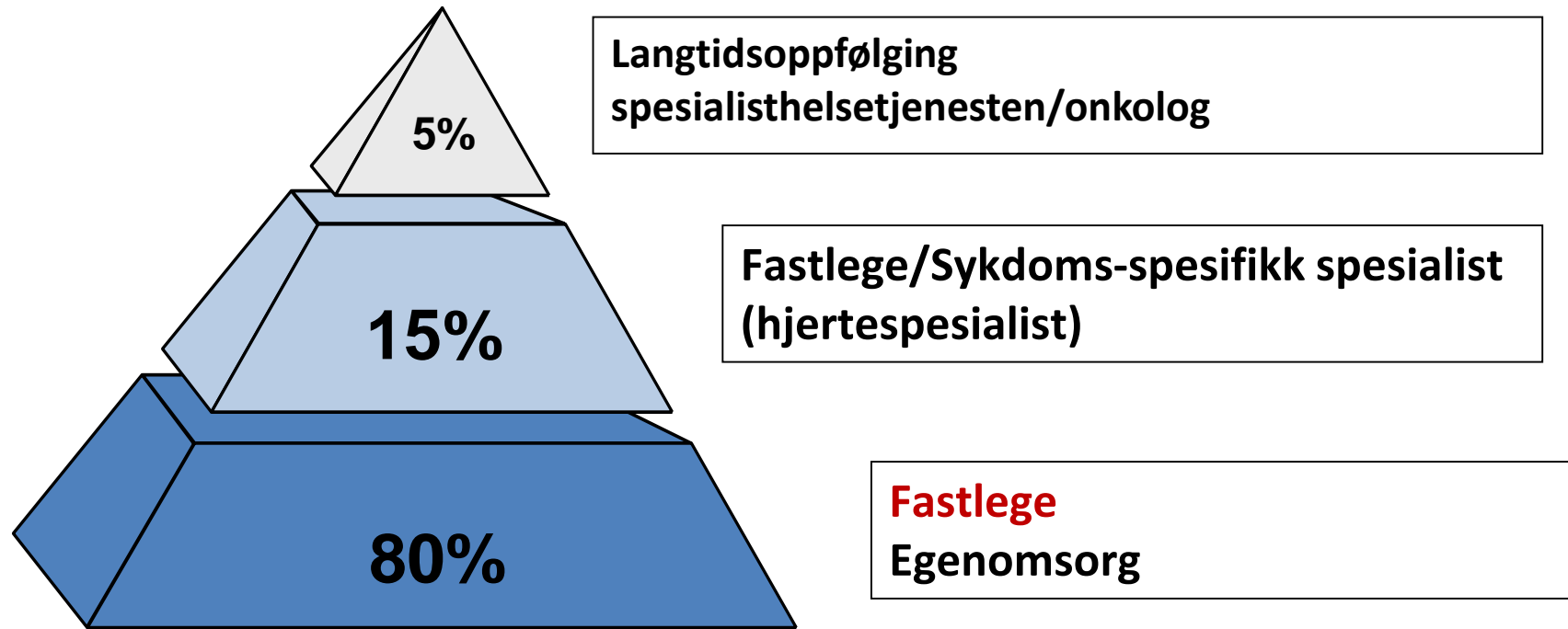


- ✓ Stump røyken
- ✓ Fysisk aktivitet: - i minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet *eller* minst 75 til 150 min med høy intensitet per uke *eller* kombinasjon
 - styrketrening for store muskelgrupper minst 2 gr/uke
 - begrense tiden i ro
- ✓ Variert og sunt kosthold: - 5-om-dagen (grønnsaker, frukt og bær)
 - fisk 2-3 g/uke
 - grove kornprodukter
 - belgvekst (linser, bønner)
 - reduserer inntak av: rødt kjøtt, sukker og salt, alkohol
- ✓ Vekt: - balanse mellom inntak og forbruk



Helsedirektoratet 2021, WHO 2020, Rock et al 2012

Oppfølging av kreftoverlevende



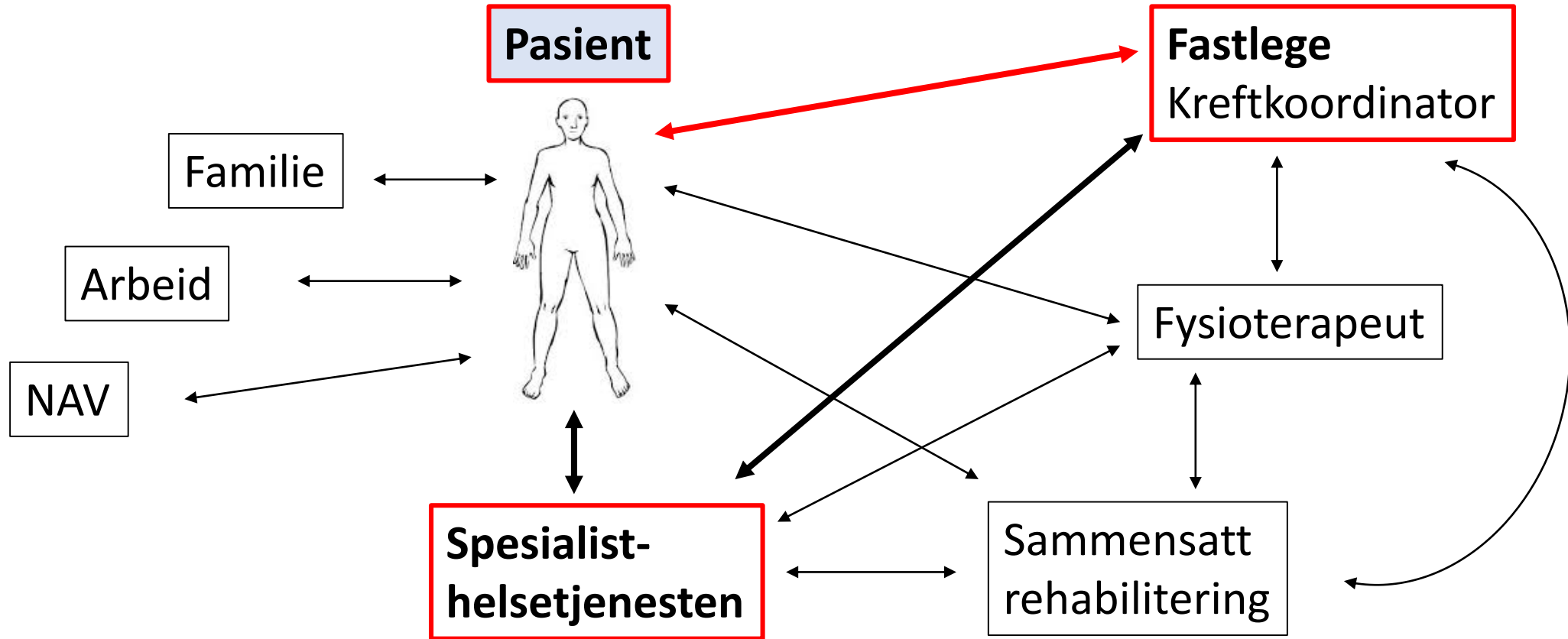
Poliklinikk / regionalt senter for seneffekter i hver helseregion / HSØ, Helse Nord, HMN

Samarbeid fastlege / onkolog / kirurg

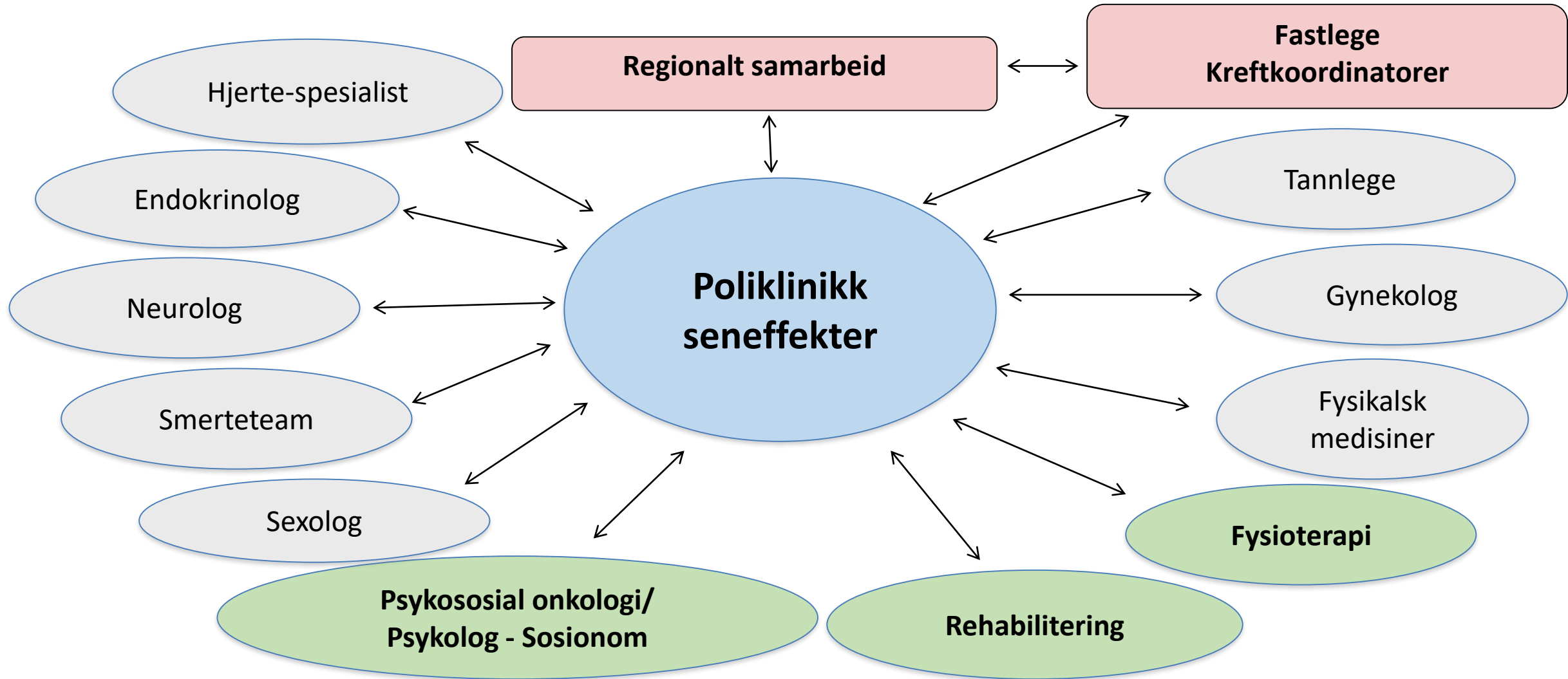
Skriftlig individuell oppfølgingsplan

<https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/kreftklinikken/avdeling-for-kreftbehandling/seksjon-for-seneffekter#les-mer-om-seksjon-for-seneffekter-og-poliklinikk-for-seneffekter>

Pasientens behov



Organisering av spesialisert klinisk tilbud - samarbeid med andre spesialiteter og ressurser – regionalt samarbeid



Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

- **Fastlege**
- **Kreftkoordinator**
- **Fysioterapeut**
 - Mange med «AKTIVinstruktør» utdanning - kompetanse på trening etter kreft
<https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktur/>
 - Spesialkompetanse lymfødembehandling
- **Ernæringsfysiolog? Psykolog? Ergoterapeut?**
- **Frisklivssentraler**

Spesialisthelsetjenesten - sykehus

«Lavterskel-tilbud»

- **Lærings og mestringstilbud (LMS)** – f.eks.
 - Oslo universitetssykehus: Kurs om mestring av fatigue
 - Diakonhjemmet: Kurs - mestring av vedvarende utmattelse
- **Pusterom** - treningstilbud for kreftpasienter
 - Ofte inntil 4 - 6 mndr. etter avsluttet behandling, men flere har tilbud ved lengre tid siden behandling <http://aktivmotkreft.no/pusterommet/>
- **Vardesentrene** <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>

**PUSTE
ROMMET**



VARDESENTERET

Spesialisthelsetjenesten - rehabilitering

- Poliklinisk kreftrehabilitering
 - Mange rehabiliteringssentre tilbyr rehabilitering etter kreft
 - Døgnopphold
 - Noen har også dag-/poliklinisk tilbud
 - Også rehabiliteringstilbud ved **seneffekter** etter kreft
 - Helsenorge.no – velg behandlingssted
- helsenorge.no**
- <https://helsenorge.no/velg-behandlingssted/ventetider-for-behandling?bid=331>
 - Henvisning fra fastlege (evt. fra lege på sykehus)

Montebellosenteret

- Nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende
- Stiftelse, ligger i Ringsaker kommune, Hedmark
- Livsmestring etter kreftsykdom – pasient / pårørende / familie
- **Kursbaserte tilbud** – varer ofte 1 uke
 - Diagnosebaserte kurs
 - Temabaserte kurs
- Henvisning fra lege, liten egenandel
- <https://www.montebellosenteret.no/>



Informasjon om seneffekter



Nasjonalt kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Kontakt oss

→

FOR PASIENTER	SENEFFEKTER	FORSKNING	OM OSS
Om kompetansetjenesten	Om seneffekter	Nye forskningsresultater	Ansatte
Kurstilbud	Utdrag fra boka Kreftoverlevende	Forskningsprosjekter	Årsrapporter
Pasientforeninger	For helsepersonell	Publikasjoner	In English
Nyttige lenker			

- <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-seneffekter-etter-kreftbehandling>

Seneffekter etter kreftbehandling

Faglige råd

RAPPORT
IS-2872

Innhold

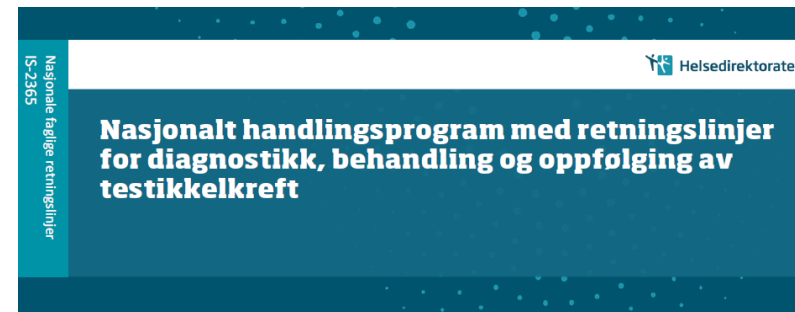
FORORD	6
1 INNLEDNING	7
1.1 Seneffekter etter kreftbehandling	8
2 SEKUNDÆR KREFT	9
2.1 Generelt om sekundær kreft hos kreftoverlevende	10
2.2 Risikofaktorer for sekundær kreft og hyppighet blant kreftoverlevende	10
2.3 Forebygging, screening og tiltak	10
3 KARDIOVASKULÆRE SENEFFEKTER	12
3.1 Generelt om kardiovaskulær sykdom	13
3.2 Risiko for kardiovaskulær sykdom hos kreftoverlevende	13
3.3 Oppfølging i allmennpraksis av kreftoverlevende med økt risiko for kardiovaskulær sykdom	13
3.4 Tiltak	14
4 PULMONALE SENEFFEKTER	15
4.1 Generelt om pulmonale seneffekter	16
4.2 Pneumonitt og fibrose	16
4.3 Sekundær lungekreft	17
4.4 Konsekvenser av lungekirurgi	17
4.5 Seneffekter etter allogen benmargstransplantasjon	17
4.6 Oppfølging og tiltak rettet mot kreftoverlevende med risiko for pulmonale seneffekter	17
5 HORMONFORSTYRRELSER ETTER KREFTBEHANDLING	18
5.1 Generelt om hormonforstyrrelser hos kreftoverlevende	19
5.2 Hormonforstyrrelser ved strålebehandling og tradisjonelle kjemoterapeutika	19
5.3 Hormonforstyrrelser relatert til nyere antineoplastiske legemidler	20
5.4 Kontroll av hormonprøver og tiltak hos kreftoverlevende med risiko for hormonforstyrrelser	20

Informasjon om seneffekter

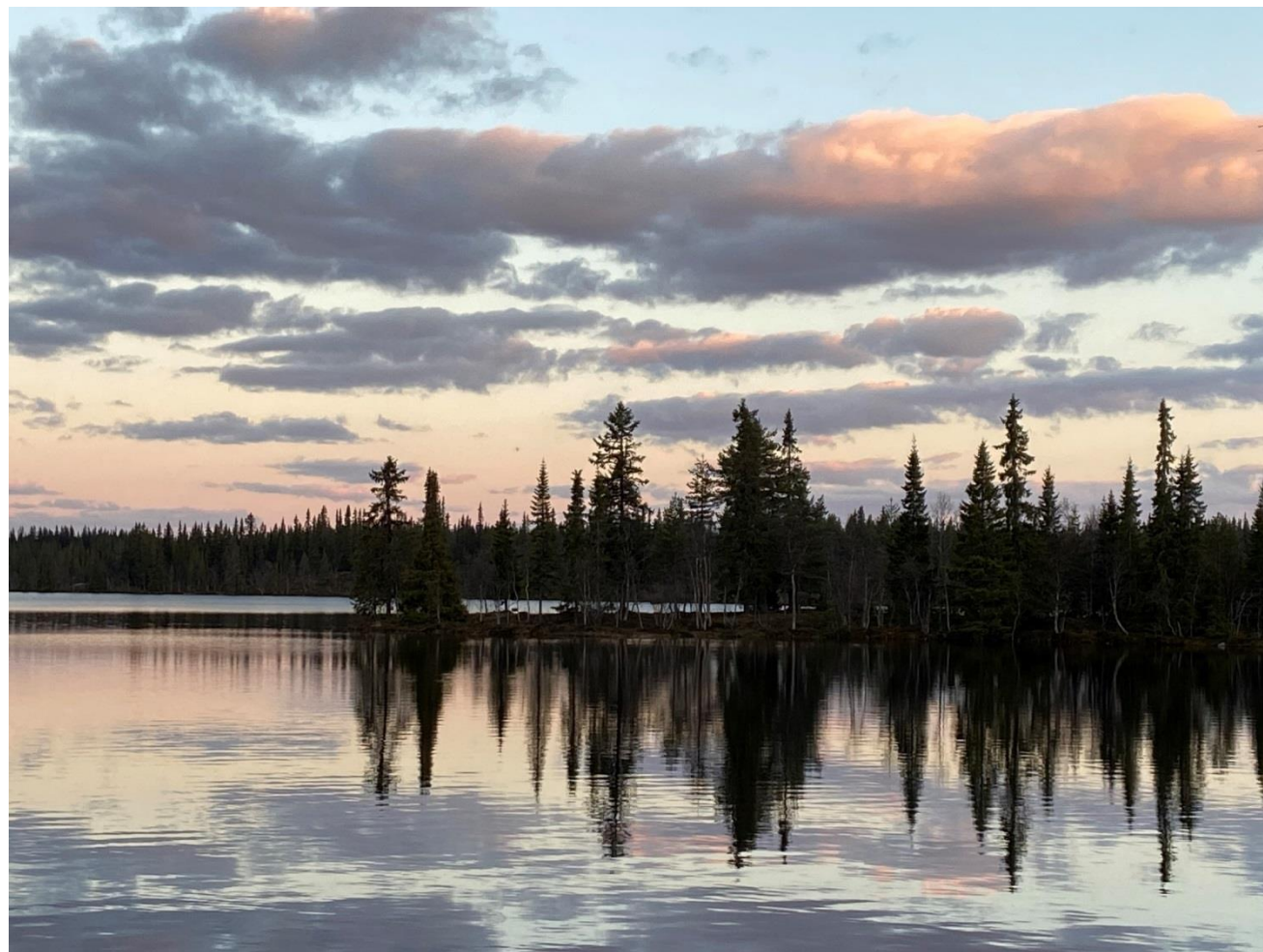


Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for diagnostikk, behandling og oppfølging av pasienter med maligne lymfomer

Nasjonale faglige retningslinjer
IS-2747



Takk for oppmerksomheten!



Hvordan måle fatigue?

31362 Fatigue (FQ)

Dato for utfylling: . . Pasient nr.

Vi vil gjerne vite om du har følt deg sliten, svak eller i mangel av overskudd den siste måneden. Vennligst besvar ALLE spørsmålene ved å krysse av (X) for det svaret du synes passer best for deg. Vi ønsker at du besvarer alle spørsmålene selv om du ikke har hatt slike problemer. Vi spør om hvordan du har følt deg i det siste og ikke om hvordan du følte deg for lenge siden. Hvis du har følt deg sliten lenge, ber vi om at du sammenlikner deg med hvordan du følte deg sist du var bra. (Ett kryss på hver linje)

Total fatigue score

Fysisk fatigue

Mental fatigue

Høyere score – mer fatigue

	0	1	2	3
72. Har du problemer med at du føler deg sliten?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
73. Trenger du mer hvile?	<input type="checkbox"/> Nei, mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
74. Føler du deg søvrig eller døsig?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
75. Har du problemer med å komme igang med ting?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
76. Mangler du overskudd?	<input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
77. Har du redusert styrke i musklene dine?	<input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
78. Føler du deg svak?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Som vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
79. Har du vansker med å konsentrere deg?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Som vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
80. Forsnakker du deg i samtaler?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
81. Er det vanskeligere å finne det rette ordet?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
82. Hvordan er hukommelsen din?	<input type="checkbox"/> Bedre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke verre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Verre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye verre enn vanlig
83. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor lenge har det vart?	<input type="checkbox"/> Mindre enn en uke	<input type="checkbox"/> Mindre enn tre måneder	<input type="checkbox"/> Mellom tre og seks måneder	<input type="checkbox"/> Seks måneder eller mer
84. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor mye av tiden kjenner du det?	<input type="checkbox"/> 25% av tiden	<input type="checkbox"/> 50% av tiden	<input type="checkbox"/> 75% av tiden	<input type="checkbox"/> Hele tiden

Chalder,1993

Hvordan måle fatigue?

Kronisk fatigue:
Sum score ≥ 4 + varighet ≥ 6 måneder

Chalder,1993

31362

Fatigue (FQ)

Dato for utfylling: . . Pasient nr.

Vi vil gjerne vite om du har følt deg sliten, svak eller i mangel av overskudd den siste måneden. Vennligst besvar ALLE spørsmålene ved å krysse av (X) for det svaret du synes passer best for deg. Vi ønsker at du besvarer alle spørsmålene selv om du ikke har hatt slike problemer. Vi spør om hvordan du har følt deg i det siste og ikke om hvordan du følte deg for lenge siden. Hvis du har følt deg sliten lenge, ber vi om at du sammenlikner deg med hvordan du følte deg sist du var bra. (Ett kryss på hver linje)

72. Har du problemer med at du føler deg sliten?	0 <input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	0 <input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	1 <input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	1 <input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
73. Trenger du mer hvile?	<input type="checkbox"/> Nei, mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
74. Føler du deg søvnnig eller døsig?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
75. Har du problemer med å komme igang med ting?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
76. Mangler du overskudd?	<input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
77. Har du redusert styrke i musklene dine?	<input type="checkbox"/> Ikke i det hele tatt	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
78. Føler du deg svak?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Som vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
79. Har du vansker med å konsentrere deg?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Som vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
80. Forsnakker du deg i samtaler?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
81. Er det vanskeligere å finne det rette ordet?	<input type="checkbox"/> Mindre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mer enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye mer enn vanlig
82. Hvordan er hukommelsen din?	<input type="checkbox"/> Bedre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Ikke verre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Verre enn vanlig	<input type="checkbox"/> Mye verre enn vanlig
83. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor lenge har det vart?	<input type="checkbox"/> Mindre enn en uke	<input type="checkbox"/> Mindre enn tre måneder	<input type="checkbox"/> Mellom tre og seks måneder	<input type="checkbox"/> Seks måneder eller mer
84. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor mye av tiden kjenner du det?	<input type="checkbox"/> 25% av tiden	<input type="checkbox"/> 50% av tiden	<input type="checkbox"/> 75% av tiden	<input type="checkbox"/> Hele tiden