



—
Landsmøde

—
**Knæk Cancer
kampagnen**

—
Tænk godt

Nr. 1 februar 2014

PROPA NYT udgives af Prostatakræftforeningen.

Adresseændringer, eventuel udmeldelse eller afmelding af PROPAs NYT bedes meddelt til Sekretariatet, Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde, tlf. 33 12 78 28, e-mail: sekretariat@propa.dk

Redaktion:

Werner Klinth Jensen (ansv.red.)
Klosterengen 89, 4000 Roskilde
tlf. 46 37 12 56 / 20 41 32 56,
e-mail: wjkj@adslhome.dk
Birthe Olsen, Maglekæret 20 B,
2680 Solrød Strand, tlf. 56 87 08 34
e-mail: bo@propa.dk

Næste blad udkommer

den 1. juni 2014

Stof til juni-bladet 2014 bedes sendt til Werner Klinth Jensen senest den 10. april 2014. På www.propa.dk kan du se tidligere numre af PROPAs NYT og af Nyhedsbrevet (det tidligere navn)

Fotos: Jørgen Jørgensen Fotografi © m.fl.
Grafiker: Dorte Hansen
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.600



Redaktionelle retningslinier

Redaktionen forsøger efter bedste evne at finde frem til stof, der har en bred interesse for PROPAs medlemmer og interessenter. Redaktionen påtager sig ikke ansvar for de i artiklerne foreslåede behandlinger m.m.

Redaktionen forbeholder sig ret til at udelade eller udskyde indsendte indlæg eller foreslå ændringer til disse, ligesom redaktionen i visse tilfælde påfører bemærkninger til artiklerne.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg – og evt. foretage hensigtsmæssige redaktionelle ændringer – bl.a. af hensyn til ensartethed i opsætning, valg af sprogbrug m.m.

Væsentlige ændringer vil dog altid ske i samråd med artiklens forfatter inden optagelse i PROPAs NYT

Indhold

- 3 Ved årsskiftet 2013-2014
- 4 Landsmøde på Ringsted Kongrescenter lørdag den 5. april 2014
- 8 Uddrag af PROPAs aktiviteter 2013
- 10 Master Class seminar
- 11 Knæk Cancer kampagnen
- Individuel behandling af prostatakræft -
tumorbiologiske aspekter ved prostatakræft
- 12 - Præcisionsmedicin for klinisk lokaliseret
prostatakræft
- 13 - Potentielle biomarkører til risiko-baseret
screening for prostatakræft
- 13 - Hæmmer aspirin og velkendte former for
smertestillende og kolesterolsænkende
medicin progression og dødelighed af
prostatakræft?
- 14 - Påvisning af prostatakræft i urin ved hjælp
af DNA-analyse
- 15 Inkontinensproblemer – hvad gør man?
- 16 Tænk godt
- 18 Møde om bivirkninger og livskvalitet ved
hormonbehandling
- 20 At leve med en tikkende bombe i
kroppen
- 22 PROPAs Løbet 2013
- 24 PhD-afhandling (Andreas Røder)
- 25 Donationer til PROPAs
- 26 Anmeldelse af
'Prostatakræft – i et musikalsk perspektiv'
- 27 Kort nyt
- 28 Kort mødeoversigt
- 30 Mødekalendarer
- 37 Prostatakræftforeningen PROPAs
Landsbestyrelse og
suppleanter
- 37 Regionsbestyrelser
og lokalgrupper
- 39 Udvalg
- 40 Propas holdt stand i
lægemyllderet



Forsidebillede:

Familiemedlemmer i alle aldre deltog i PROPAs Løbet 2013. Se side 22.

Foto: Jørgen Jørgensen ©

Ved årsskiftet 2013-2014



Af K.B. Madsen
Landsformand for PROPA
Foto: Sara Skytte

Et noget forsinket ønske om et godt og lykkebringende nytår!

Her ved årsskiftet kan vi i PROPA se tilbage på et 2013 med mange begivenheder og aktiviteter, hvoraf en del er omtalt andet steds i bladet. Vi kan også glæde os over, at der på nationalt plan er bevilget midler til forskning i prostatakræft. Af Knæk Cancer midlerne, som Kræftens Bekæmpelse indsamlede ved kampagnen i 2012, er der således tilgået 15 mio. kr. til denne forskning. Med dette økonomiske rygstød er der igangsat fem nye forskningsprojekter, der er omtalt i bladet. Der er yderligere påbegyndt et forskningsprojekt, der er finansieret af midler fra MOVEMBER- kampagnen. Flere af disse forskningsprojekter har med tidlig diagnosticering af sygdommen at gøre. Det er en svær problemstilling, der naturligvis også arbejdes med i mange andre lande. Lykkes projekterne, ligger den praktiske anvendelse af resultaterne desværre nok en del ude i fremtiden. *Dette er meget vigtigt at gøre sig klart!*

Den manglende godkendelse af lægemidlet XTANDI hos de to godkendelsesinstanser i Regionerne - KRIS og RADS - er fortsat helt uforståelig for os i PROPA og har også mødt stærk undren og voldsom kritik fra anden side. PROPAs kritik blev fremført ved et møde med KRIS i Lægemedelindustriforeningen (LiF), hvor også professor Michael Borre samt Dansk Brystkræftorganisation (DBO) m.fl. udtrykte kritik af KRIS' s afgørelser i denne og andre sager. Hvad angår XTANDI er der tale om et lægemiddel, som i palliativt øjemed uden væsentlige bivirkninger kan bedre livskvaliteten for meget alvorligt syge patienter og gøre tilværelsen tålelig i den sidste fase af sygdommen. At nægte dem denne mulighed - oven i købet på trods af anbefalinger fra vore højeste lægefaglige instanser - er uanstændigt!

Situationen er stærkt problematisk - ikke blot hvad angår den aktuelle afgørelse, men også hvad angår fremtidig sagsbehandling af nye lægemidler i KRIS

og RADS. Vi kan således være meget urolige for, om - og i givet fald hvornår - det nyeste lægemiddel XOFIGO (Radium 223/Alpharadin) bliver godkendt til anvendelse i Danmark. XOFIGO er smertelindrende i forbindelse med knoglemetastaser og er desuden livsforlængende. XOFIGO er godkendt af såvel de amerikanske som de europæiske medicingodkendelsesmyndigheder og anvendes allerede i vore nabolande med god virkning.

I mange år har PROPA afholdt et forårs- og et efterårsseminar for bestyrelse og lokalafdelingers ledelse m.fl. I 2013 blev efterårsseminaret erstattet af et to dages "Master Class"-seminar, hvor flere af landets førende eksperter stillede sig til rådighed med den nyeste viden om sygdomsbehandling, motion, ernæring, lovgivning m.m. Den nye form for seminar sigter både på at bibringe deltagerne øget viden og samtidig anskueliggøre over for alle PROPA-medlemmer, at man gennem arbejdet i PROPA kan skaffe sig ny indsigt i et rigtig godt fællesskab. Master Class-seminarerne skulle således fremover bidrage til at vække lysten hos medlemmerne til at deltage aktivt i PROPAs arbejde. PROPA fik meget ros for seminaret fra deltagerne. Se billeder fra seminaret i bladet - og bliv inspireret til at være aktivt med i fællesskabet.

I disse år er der i sundhedsvæsenet stigende fokus på værdien af "brugerinddragelse", dvs. at patient og pårørende i højere grad inddrages i patientbehandlingen. På det område halter Danmark langt bag efter en række lande. Det har man i Sundhedsstyrelsen, Danske Patienter, Lægeforeningen m.fl. besluttet at sætte i fokus. Der er imidlertid meget forskellige opfattelser af begrebet "brugerinddragelse", og det er vigtigt at opnå en fælles forståelse af problemstillingen. Det er en stor, men nødvendig opgave, man har stillet sig, og PROPA hilser som en stor patientorganisation initiativet særdeles velkommen. Vi kender alle til situationer, hvor der bliver talt hen over hovedet på os, og hvor der ikke er tid til at forklare og inddrage os i behandlingsbeslutningerne. PROPA vil gøre emnet til et gennemgående tema i foreningens arbejde i løbet af 2014 - startende allerede på vores landsmøde i Ringsted 5. april, hvor sundhedsminister Astrid Krag tager temaet op i en videohilsen til landsmødet. Emnet vil yderligere blive uddybet i et af de faglige indlæg på landsmødet, hvor også bestyrelsens planer for årets arbejde i foreningen vil blive fremlagt.

Vi håber derfor på stor deltagelse ved landsmødet den 5. april i Ringsted!



Landsmøde på Ring den 5. ap





sted Kongrescenter pril 2014



Prostatakræftforeningen PROPA

indkalder til ordinært Landsmøde

Lørdag den 5. april 2014 kl. 9.30-16.30 på
Ringsted Kongrescenter, Nørretorv 22, 4100 Ringsted

Obs! Indkaldelsen udsendes ikke pr. brev til medlemmer – kun via e-mail

I henhold til gældende vedtægter indkaldes til ordinært Landsmøde lørdag den 5. april 2014 på Ringsted Kongrescenter med følgende dagsorden:

09.00-09.30 Ankomst, registrering samt kaffe/te og rundstykke

09.30-09.35 Velkomst ved landsformand K.B. Madsen

09.35-11.30 Ordinært Landsmøde med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere.
2. Bestyrelsens beretning, herunder beretning for Prostatakræftfonden.
3. Fremlæggelse af årsrapport for det afsluttede regnskabsår med revisorernes påtegning til Landsmødets godkendelse. Eventuelle bemærkninger fra kritisk revisor.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være foreningens sekretariat i hænde senest 4 uger før Landsmødet.
5. Fremlæggelse af aktivitetsplan og budget for indeværende regnskabsår, til orientering.
6. Vedtagelse af medlemskontingent for det kommende regnskabsår 2015 efter forslag fra Landsbestyrelsen.
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer til Landsbestyrelsen.
8. Valg af første, anden, tredje og fjerde suppleant (oprykkende) til Landsbestyrelsen.
9. Valg af statsautoriseret eller registreret revisor.
10. Valg af et af foreningens medlemmer til kritisk revisor.
11. Eventuelt.

11.30-12.45 Frokost – Efter frokosten fortsættes med følgende indlæg:

12.45- 13.3 Professor, overlæge dr. med. Gedske Daugaard:
"Hvorfor forskelle i individuelle behandlings tilbud?"

13.35-14.25 Seniorforsker, cand.psych., PhD, Julie Midtgaard
" Hvordan finder og beholder jeg motivationen for fysisk træning - gode råd og mål med træning og fysisk aktivitet i hverdagen?"

14.25-14.55 Kaffepause

14.55-15.45 Antropolog Alexandra Jønsson, Danske Patienter:
" Alle taler om brugerinddragelse i sundhedsvæsenet – men hvad betyder det egentlig?"

15.45-16.15 Uddeling af årets prostatakræftpris og evt. stipendier fra Prostatakræftfonden.

16.15-16.30 Afslutning ved landsformanden.

16.30 - Socialt samvær over et glas øl, vand eller vin.

Landsmøde 2014:

Tilmelding og betaling:

Deltagelse i Landsmødet er gratis for medlemmer, for ikke-medlemmer koster det 200 kr. **Tilmelding til landsmødet er nødvendig** og kan ske enten pr. telefon til PROPAs sekretariat på tlf. nr. 33 12 78 28 eller pr. e-mail til sekretariat@propa.dk eller pr. brev til Prostatakræftforeningen PROPA, Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde.

Tilmelding til Landsmødet skal være sekretariatet i hænde senest fredag, den 14. marts.

Ønsker man frokost, koster det 100 kr. pr. person for både medlemmer og ikke-medlemmer.

Tilmelding til frokosten sker **samtidig** med tilmelding til landsmødet. Alle, som har tilmeldt sig frokosten, vil ved registreringen få udleveret en frokostbillet sammen med øvrigt materiale. Frokostbilletten skal afleveres ved indgangen til frokostlokalet/restauranten.

Betaling for frokost og for ikke-medlemmers deltagelse kan foretages via netbank til Prostatakræftforeningen PROPA med angivelse af kortart 73 og kreditornummer 85663143 eller ved overførsel til PROPAs bankkonto med reg.nr. 2268, kontonummer 54 98 710 362.

HUSK ved tilmelding og betaling at anføre *navn, adresse og medlemsnummer samt antal deltagere til mødet og til frokosten.*

Bliver man forhindret i at deltage i Landsmødet, er det meget vigtigt, at melde afbud. Det gælder både for deltagere, som har bestilt frokost og for dem, som ikke ønsker frokost. *Indbetalte beløb for frokost vil blive refunderet, forudsat afbuddet er meddelt PROPAs sekretariat **senest den 28. marts.***

Ønskes overnatning natten mellem den 4. og 5. april, er der forhåndsbooket 10 værelser på Scandic Ringsted til en favorabel pris. Dobbeltværelse kr. 825,- og enkeltværelse kr. 625,-. Værelserne bookes direkte hos Scandic Ringsted på tlf. **57 61 93 00**. Ved booking af værelse gøres opmærksom på at det er til PROPAs arrangement. **Bemærk: De forhåndsreserverede værelser skal være bestilt inden tirsdag den 4. marts for at være sikker på ovenstående priser. Her gælder først til mølle princippet.**

PROPAs landsbestyrelse opfordrer til stort fremmøde ved Landsmødet, hvor du som medlem kan få lejlighed til at fremkomme med dine synspunkter og gøre din mening gældende! Foreningen står over for mange spændende opgaver og har i den forbindelse stærkt brug for din hjælp. Har du lyst til at deltage i nogle af de mange opgaver, så henvend dig gerne til et af landsbestyrelsesmedlemmerne.

Uddrag af PROPA aktiviteter i 2013

Af K.B. Madsen, Landsformand for PROPA

I Landsbestyrelsen har vi besluttet, at der i årets første nummer af PROPA NYT fremover skal bringes en kort omtale af de væsentligste aktiviteter i foreningen i det forgangne år. Med det som baggrund vil bestyrelsens beretning på Landsmødet være lettere tilgængelig, og den vil kunne afkortes, så der bliver mere plads til aktivitetsplaner for det igangværende år og spørgsmål og diskussion.

2013 har været et travlt år for PROPA.

I regionerne og deres lokalgrupper er der for første gang afholdt **mere end 100 møder** ud over landet og deltagerantallet toppede med 160 i et lokalmøde i Roskilde i september måned. Langt de fleste af møderne har været meget velbesøgt. Emnerne har været meget varierende, men selvfølgelig med hovedvægten på sygdommen prostatakræft og dens behandling. Det store antal møder kan vi takke de mange engagerede og flittige lokalbestyrelsesmedlemmer ud over landet for, og mødernes gode kvalitet skyldes i høj grad det bemærkelsesværdigt fine samarbejde, foreningen har med hospitalernes specialister, der altid beredvilligt hjælper os. Vi er meget taknemmelige for det.

I løbet af året er PROPAs vision, mission og værdigrundlag (omtalt i PROPA NYT nr.2) færdigudviklet og brugt gentagne gange, bl.a. på **Folkemødet på Bornholm** i juni måned. Her havde PROPA en stand på Kirketorvet i Allinge, og sammen med medicinalfirmaet Janssen-Cilag og Public Affairs rådgiveren Rud Pedersen havde PROPA arrangeret en af Folkemødets mange debatter under titlen "Er det nok at kurere mænds lægeskræk". Debatten fandt sted i "Meningsministeriet" i et panel bestående af politikere og læger. Den blev styret af journalist Kurt Strand, og der var stor interesse og engagement omkring de debatterede emner. Dog var der ikke mulighed for at stille spørgsmål fra tilhørerne. Se i øvrigt referat i PROPA NYT nr. 3.

September er international prostatakræftmåned. Som en markering af dette blev der i lokalgrupperne holdt et ekstra stort antal møder (over 20), og i Aalborg blev der den 10. september holdt et **debatmøde**. Panelet bestod igen af politikere og læger. Igen blev debatten styret af Kurt Strand, men denne gang var der mulighed for spørgsmål fra salen. Spørgelysten var stor. De lokale politikere efterlyste mere oplysning om prostatakræft, hvilket debatten mellem paneldeltagerne også understregede nødvendigheden af! Se referat i PROPA NYT nr. 4. Debatmødet var sponsoreret af

medicinalfirmaerne Sanofi og Janssen-Cilag.

Den 25. september deltog PROPA sammen med andre af UOMOs patientforeninger for prostatakræft i offentliggørelsen af en **hvidbog om prostatakræft**. Hvidbogen beskriver udfordringerne ved behandling af prostatakræft og udpeger en række områder, hvor der bør sættes ind. Det er områder, som i stor udstrækning genfindes i PROPAs arbejde. Hvidbogen, der blev forelagt EU parlamentet af nogle af Europas førende prostatakræftforskere ved mødet den 25. september, gav anledning til en omfattende og god medieomtale i Danmark. Hvidbogens anbefalinger er omtalt i PROPA NYT nr. 4.

I løbet af året er det lykkedes at etablere et lægeudvalg, som har afholdt dets første møde. Udvalget er oprettet som faglig støtte til PROPAs medicinudvalg. Vi forventer os et godt og frugtbart samarbejde med lægeudvalget, som skal rådgive os i lægefaglige spørgsmål.

I oktober måned arrangerede PROPA et **"familieløb"** i samarbejde med Hørsholm Golfklub og Eli-Lilly. "Løbet", der strakte sig over 3 km var en stor succes og blev omtalt i mange medier. Eli Lilly sponsorerede et beløb for hver deltager, der kom i mål – og det gjorde vi alle sammen. Vi vil forsøge at udbrede familieløbet til alle regioner næste

år, men det kræver aktiv medvirken fra regionerne.

I 2013 indledte PROPAs et **samarbejde med MOVEMBER**. Samarbejdet skal støtte op omkring fokus på prostatakræft i Danmark. PROPAs og MOVEMBER har holdt møder på en række virksomheder til fremme af oplysning om sygdommen. MOVEMBER indsamler midler til støtte af forskning i prostatakræft. Det første projekt er igangsat i Danmark. Se omtale af MOVEMBER i PROPAs NYT nr. 4.

Gennem samarbejdet med MOVEMBER har PROPAs fået adgang til **"lægmandsmateriale" om prostatakræft** og sygdommens behandling. Materialet er finansieret af MOVEMBER og kan i engelsk udgave ses på <http://prostatecanceruk.org/>. PROPAs er i gang med at oversætte det til dansk. Det forventes, at oversættelse og trykning, sponsoreret af MOVEMBER, er tilendebragt inden landsmødet.

I årets løb har PROPAs medvirket ved redigering, trykning og udgivelse af en ny brochure om **"Arv og øvrige dispositioner for prostatakræft"**, forfattet af professor Michael Borre. Den udfylder en vigtig plads i PROPAs øvrige brochurer. Omkostningerne er sponsoreret af medicinalfirmaet Bayer. PROPAs står endvidere som medudgiver af brochuren **"Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft"**, der er forfattet af diætist Mette Borre og professor Michael Borre. Brochuren omta-

ler forholdene meget udførligt og præcist og er derudover et smukt og værdifuldt supplement til PROPAs øvrige materiale. Alle omkostninger forbundet med fremstilling og udsendelse af brochuren er sponsoreret af medicinalfirmaet Amgen.

Hvert år afholdes i Bella centret såkaldte **"Lægedage"**. Arrangementet, der strækker sig over 4 dage indeholder foredrag, konferencer og udstillinger. Deltagerne er praktiserende læger og andet sundhedspersonale. PROPAs deltog i år med en lille stand, hvorfra vi uddelte materiale og søgte at komme i dialog med lægerne med opfordringen "Hjælp os at knække dødelighedskurven for prostatakræft". Antallet af danske mænd, der årligt dør af prostatakræft, har som bekendt været konstant i mere end 10 år. Vi havde mange gode samtaler med lægerne, der var glade for vort materiale – ikke mindst den nye brochure om Arvelighed. Vi måtte atter konstatere, at der mangler viden om prostatakræft hos de praktiserende læger.

I slutningen af november afholdt PROPAs et **Master Class seminar** til afløsning af det sædvanlige efterårsseminar. Seminaret dækkede et bredt område med relation til prostatakræft. Det omtales andet sted i bladet. De næsten 50 seminar-deltagere kom i det væsentlige fra PROPAs regions- og lokalgruppeledelser. Vi overvejer at gennemføre et lignende seminar

i 2014. Ud over selve uddannelsen skal Master Class seminaret nemlig også være en gulerod, der gør det spændende og lærerigt at være med i PROPAs ledelse. Seminaret blev sponsoreret af Stryhns Holding.

I efteråret igangsattes en nordisk spørgeundersøgelse om "At leve med prostatakræft". Undersøgelsen gennemføres ikke kun blandt de nordiske patientforeningers medlemmer, men også i så vid udstrækning som muligt blandt prostatakræftramte mænd uden for foreningerne. Det forventes, at undersøgelsen kan afrapporteres medio 2014. Svarprocenten virker lovende – ikke mindst i Danmark. Undersøgelsen vil kunne afdække forskelle – ikke kun mellem de nordiske lande – men også blandt landenes regioner. Den gennemføres af firmaet KOMPAS og finansieres af medicinalfirmaet Astellas.

I Næstved er der i efteråret oprettet en **pårørendegruppe**, og der er grupper på vej i Holbæk og sandsynligvis også på Fyn.

Bestyrelsen vil gerne benytte lejligheden til at takke alle medlemmer for et godt og frugtbart samarbejde i året, der gik. En varm tak til alle vore eksterne samarbejdspartnere – sygehusenes læger, sponsorer, gavebidragsydere samt Kræftens Bekæmpelse.

Alle ønskes et godt og lykkeligt nytår!

Master Class seminar 20.-21. november 2013

Fotos: Boye Koch

Som nævnt i indledningen blev efterårsseminaret i 2013 erstattet af et Master Class seminar, hvor en række af landets førende eksperter fortalte om den nyeste viden. En gruppe af PROPAs bestyrelsesmedlemmer m.fl. fik derigennem ny viden og oplevede et godt fællesskab.



Knæk Cancer kampagnen

Ved Kræftens Bekæmpelses landsindsamling i 2012 blev der indsamlet 102 millioner kroner. Af dette beløb blev 15 millioner kroner anvendt til de fem nedenstående projekter om ny viden vedrørende prostatakræft.

Individuel behandling af prostatakræft – tumorbiologiske aspekter ved prostatakræft



Af professor, overlæge
Michael Borre, Aarhus
Universitetshospital

En stor del af de mange mænd, der i dag bliver behandlet for prostatakræft, kunne have været skånet for behandlingen og dens bivirkninger. Hos dem ville sygdommen nemlig aldrig udvikle sig, og mændene ville leve fint uden behandling.

Et nyt forskningssamarbejde vil nu udvikle brugen af MR og PET-CT scanninger, så de kan bruges til at stille en mere præcis diagnose samt sværhedsgrad af sygdommen og dermed sikre den bedste behandling til den enkelte patient.

- De nuværende undersøgelser, i form af blodprøver, fysisk undersøgelse og biopsier er ikke optimale, og giver ofte et upræcist billede af hvor udbredt og alvorlig sygdommen er. Hidtil har MR og PET-CT teknikkerne til scanning af prostata ikke været til nogen stor hjælp for de behandlende læger. Men ved at udvikle dem, er vores mål, at vi kan udpege de mænd, der skal spares for operation eller strålebehandling og i stedet

tilbyde dem et observationsforløb, hvor vi mere sikkert end tidligere kan holde øje med, at deres sygdom ikke udvikler sig, siger professor Michael Borre fra Aarhus Universitetshospital, som står i spidsen for det nye forskningssamarbejde.

Helt nye metoder

De billeddannende teknikker har de sidste år undergået en betydelig udvikling og ved anvendelse af den moderne multiparametriske MR-skannings-teknik kan såvel udredningen som behandlingsplanlægningen for mænd med prostatakræft forbedres radikalt og derved kunne hjælpe klinikerne med en bedre planlægning af målrettet, relevant, individuel behandling. Skanningerne synes at kunne identificere selv små aggressive svulster, samtidigt med at de mere "godartede" tumorer meget belejligt er svære at se. Det er desuden teoretisk muligt at starte den kliniske udredning af patienter med forhøjet PSA i blodet ved hjælp af MR-skanning af prostata. Såfremt skanningsbilledet tyder på kræft i prostata, vil man kunne gennemføre en enkelt MR-vejledt biopsi i stedet for de gængse 10-12 diagnostik ultralydsvejledte biopsier gennem endetarmen. På den måde vil man kunne gennemføre en mere skånsom og samtidig bedre diagnostik på patienterne.

I juli 2013 publicerede amerikanske forskere et banebrydende studium i det mest velansete tidsskrift Science. Forskerne har som de første vist, at nervesystemet spiller en afgørende rolle i udviklingen af prostatakræft. Hos patienter med aggressiv prostatakræft og stor spredningsrisiko, har svulsten udviklet et tæt netværk af nervetråde (neurogenese), der tilhører det såkaldte parasympatiske nervesystem. Disse nervetråde er kraftigt forøget i selve svulsten. Forskerne fandt tilsvarende resultater i dyremodeller af prostatakræft, og påviste også, at spredning af kræften kan bremses ved behandling med lægemidler, der blokerer det parasympatiske nervesystem.

I de senere år har PET/CT scanninger med et sukker-baseret sporstof (kaldet FDG) vundet stor indpas i diagnostikken af en lang række kræft-typer. PET/CT scanninger er nemlig bedre end CT-scanninger alene til at vurdere spredningsgraden af mange kræftformer. Desværre er prostatakræft ofte ikke sukker-optagende, og derfor kan "sukker PET/CT" ikke anvendes til prostatakræft. Vi mangler således et optimalt PET sporstof til vurdering af både kræftens aggressivhedsgrad og om kræften har spredt sig.

På PET-centret på Aarhus Universitetshospital har man

som de første i verden udviklet et nyt sporstof, der kan afbillede det parasympatiske nervesystem. Vi ønsker derfor at undersøge, om PET scanninger med dette sporstof hos patienter med prostatakræft kan påvise den øgede tæthed af parasympatiske nerveender hos patienter, der har høj-risiko prostatakræft. Endvidere vil vi specifikt undersøge patienter med kendte spredning af kræften til knoglerne. Hermed vil vi undersøge om spredningen til knoglerne også udtrykker øgede mængder af parasympatiske nervefibre.

Endeligt skal et andet PET/CT sporstof testes med henblik

på at kunne bedømme prostatasvulstens gennemblødning, som udtryk for svulstens evne til at danne nye blodkar. Blodkardannelsen er vigtig, for efterhånden som aggressive kræftsvulster vokser, danner de nye blodkar for at øge forsyningen af ilt og næringsstoffer med blodet. Bedømt på bortopereret prostatakræftvæv har blodkardannelse tidligere vist sig at være et godt mål for kræftens aggressivitet og dermed evne til forudsigelse af det ubehandlede sygdomsforløb.

– Vores plan er at sammenligne scanningsfundene af patienterne med de traditionelle undersøgelser og evt. ef-

terfølgende operation. På den måde kan vi se, hvordan vi får de bedste resultater og mest præcise oplysninger. Vi er meget glade for at have modtaget bevillingen, og vi ser frem til at komme i gang. Jeg har store forventninger til arbejdet, og jeg tror, at de nye metoder kan komme til at gøre en rigtig stor forskel for de mange mænd, der også i fremtiden vil rammes af prostatakræft, siger Michael Borre.

Det nye tværfaglige forskningsprojekt starter til foråret 2014 og kommer indledningsvist til at involvere ca. 150 mænd med eller mistænkt for prostatakræft.

Præcisionsmedicin for klinisk lokaliseret prostatakræft



Af professor, overlæge, dr. med. Torben Falck Ørntoft, Aarhus Universitetshospital

Prostatakræft er den hyppigste kræftsygdom hos mænd i den vestlige verden. Der diagnosticeres hvert år mere end 4000 danske mænd med prostatakræft, hvoraf langt de fleste undergår behandling. En stor andel af de mænd der diagnosticeres med et tidligt stadie af prostatakræft har dog reelt ikke gavn af operation, da de har en fredelig form for prostatakræft, som ikke vil udvikle sig i resten af deres levetid selv uden behandling. Det

grundlæggende problem er, at lægerne ikke har sikre metoder til at skelne mellem fredelig og aggressiv prostatakræft. Derfor er overbehandling af fredelig prostatakræft ikke alene blevet et stort samfundsøkonomisk problem, men også i høj grad en byrde for de mange mænd, som lever med fysiske og psykiske bivirkninger af en behandling, de reelt ikke havde brug for.

Formålet med dette projekt er at udvikle en ny metode til at skelne aggressiv og ikke-aggressiv prostatakræft, så man i fremtiden vil kunne målrette behandlingen mod de patienter der har gavn af den. Med de nyeste teknologier indenfor genomsekventering vil vi undersøge molekulære forskelle i svulstvævsprøver fra patienter med aggressiv henholdsvis fredelig prostatakræft. Da prostatakræft svulster består af mange forskellige undergrup-

per af celler, som kan opføre sig meget forskelligt, er det ikke tilstrækkeligt at undersøge en enkelt vævsprøve fra hver patient, som man har gjort tidligere. Vi vil i stedet tage mange prøver fra hver enkelt svulst for at finde mulige undergrupper af celler, som kan være særligt aggressive og derfor afgørende for hvordan sygdommen udvikler sig i fremtiden. Ved i detaljer at kortlægge de molekulære forandringer som definerer særligt aggressive prostatakræftceller, håber vi at kunne udvikle nye biomarkører, d.v.s. en slags biologiske håndtag, som lægerne kan bruge til at afgøre om den enkelte patient har en behandlingskrævende prostatakræft eller ej. Denne tilgang kaldes også præcisionsmedicin og er rettet mod at sikre at den enkelte patient i fremtiden får præcist den behandling, der passer til ham.

Potentielle biomarkører til risiko-baseret screening for prostatakræft



Af cand. med. PhD
Susanne Dalton,
Kræftens Bekæmpelse

Prostatakræft er den hyppigste kræftform hos mænd, og rammer hvert år godt 4200 danske mænd, mens flere end 1100 mænd dør af sygdommen. En betydelig del af de mange mænd, der bliver behandlet for prostatakræft, kunne imidlertid have været skånet for behandlingen og dens bivirkninger, fordi deres sygdom aldrig vil udvikle sig til behandlingskrævende, aggressiv kræft.

Der findes i dag ingen sikkert dokumenterede metoder, der kan forudsige sygdommens forløb. Forskere hos Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning vil i samarbejde med eksperter fra Rigshospitalet forsøge at identificere markører, som kan tegne en profil for hvorledes sygdommen vil udvikle sig. Markørprofilen bliver dels baseret på det allerede kendte PSA markør (prostata specifikt antistof), som kombineres med en række andre ny biomarkører.

Håbet er, at en tidlig blodprøve kan vise, om mænd er i risiko for at udvikle aggressiv prostatakræft. Det vil både sikre, at det kun er de mænd, for hvilke aktiv behandling reelt er nødvendig, som vil blive tilbudt operation eller strålebehandling

for prostatakræft. Men også de mænd, der i dag ikke får foretaget aktiv behandling, men alene følges ved jævnlige kontroller, vil have gavn af forskningsresultaterne.

– En del mænd har i dag forstadier til prostatakræft, som ikke kræver behandling, men som lægerne holder øje med gennem såkaldt aktive kontrolprogrammer. Det betyder, at mændene går til jævnlige kontroller og får målt deres PSA-tal. Hvis vi kan fortælle en del af disse mænd, at deres sygdom ikke vil udvikle sig aggressivt, kan vi spare dem for mange bekymringer og undgå at fastholde dem i et unødvendigt kontrolprogram med deraf følgende sygeliggørelse, siger seniorforsker Susanne Dalton fra Kræftens Bekæmpelse.

Hæmmer aspirin og velkendte former for smertestillende og kolesterolsænkende medicin progression og dødelighed af prostatakræft?



Af cand. med.
Søren Friis,
Kræftens Bekæmpelse

Prostatakræft er den hyppigste alvorlige kræftform hos mænd, og et stigende antal mænd får hvert år stillet diag-

nosen. En række undersøgelser tyder på, at aspirin, andre non-steroidale antiinflammatoriske (NSAID) midler og statiner (kolesterolsænkende medicin) muligvis kan forbedre prognosen af prostatakræft. Resultaterne er dog ikke klare. Et nyt forskningsprojekt fra Kræftens Bekæmpelse vil belyse sammenhængen i en stor gruppe af danske mænd med prostatakræft.

Identifikation af lægemidler, der i samspil med den etablerede behandling af prostatakræft kan have en gavnlig virkning på pro-

gnosen af prostatakræft vil have stor betydning. Særlig opmærksomhed retter sig mod den voksende gruppe af mænd, der diagnosticeres med prostatakræft i en tidlig fase. Mange af disse mænd kan med fordel tilbydes observation af sygdommen frem for aktiv behandling, dvs. operation eller strålebehandling, som er forbundet med en anseelig risiko for alvorlige bivirkninger. For denne voksende gruppe af mænd med tidlig prostatakræft mangler der tilbud, som kan forhindre/bremse udviklingen

af sygdommen. Der er således et stort behov for undersøgelser af lægemidler og andre midler, der menes at besidde disse egenskaber.

- Ved at anvende oplysninger fra landsdækkende registre over medicinske og administrative forhold, laboratoriedata og befolkningsundersøgelsen 'Kost, Kræft og Helbred' vil vi belyse effekten af brug af lav-dosis aspirin, andre NSAID-midler og statiner på progression og dødelighed hos næsten 30.000 mænd diagnosticeret med prostatakræft i perioden 1996-2012, forklarer seniorforsker Søren Friis. Ved samtidig at inddrage detaljer om patienternes kræftsygdom, medicinforbrug, hospitalsdiagnoser og socioøkonomiske forhold vil

den store undersøgelse give et solidt fundament for en vurdering af, om de pågældende lægemidler har en gunstig indflydelse på prognosen af prostatakræft.

Forskerne vil vurdere om effekten af lægemidlerne afhænger af, hvor fremskreden prostatakræften er. Desuden vil forskerne belyse, om der er sammenhæng mellem effekten af lægemidlerne og andre faktorer af mulig betydning for progressionen af prostatakræft, herunder overvægt, kost og fysisk aktivitet. Forskergruppen agter tillige at anvende materialet til at belyse effekten af andre lægemidler med en mulig hæmmende effekt på progressionen af prostatakræft.

- I undersøgelsen har vi adgang til store og detaljerede mængder

data i en sjælden kombination af register- og befolkningsundersøgelse. Det giver os mulighed for en udføre en meget grundig undersøgelse, hvor vi kan belyse en række potentielle effekter af lægemidlerne i forhold til prognosen af prostatakræft. Hvis vi finder, at de givne lægemidler hæmmer udviklingen af prostatakræft, vil de måske på sigt kunne anvendes som supplerende behandling til observation eller standardbehandling af prostatakræft, siger Søren Friis.

I projektet samarbejder forskere fra Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning med urologer og epidemiologer fra Aarhus Universitet, Odense Universitet, Aarhus Universitetshospital Skejby og Rigshospitalet.

Påvisning af prostatakræft i urin ved hjælp af DNA-analyse



Af cand. scient. PhD
Per Guldberg,
Kræftens Bekæmpelse

Problemerne ved udredning for prostatakræft på baggrund af PSA-tal er velkendte. For det første har mange mænd et forhøjet PSA-tal uden at have behandlingskrævende sygdom, og for det andet kan prostatakræft ikke udelukkes, selvom PSA-tallet ligger under den vejledende grænse. Dette medfører en række u hensigtsmæssige forhold, heriblandt overdiagnosticering og et stort antal overflødige biopsier, samt risiko for fysiske og psykiske komplikationer. Af disse år-

sager er der et stort behov for en simpel, ikke-invasiv metode, der med stor nøjagtighed kan påvise prostatakræft.

Projektets formål er at udvikle en følsom metode til påvisning af prostatakræft i en urinprøve. Baggrunden for metoden er, at der fra prostata hele tiden frigives et lille antal celler til blæren. Hos mænd med prostatakræft vil der således forekomme kræftceller i urinen. Ved hjælp af DNA-analyse er det muligt at afgøre, om der er tale om kræftceller, idet kræftceller har særlige forandringer i deres DNA, som normale celler ikke har.

Metoden stiller meget store krav til følsomhed, da kræftcellerne findes i et meget lille antal i urinen og oftest er sammenblandet med et stort antal normale celler. En tilstrækkelig følsomhed søges opnået gennem en simpel filtreringsprocedure, hvor urinprøven presses gennem

et særligt mikrofilter. Filterets porer har en størrelse, der lader små normale celler passere, men fanger de større kræftceller. På denne måde kan kræftcellerne opkoncentreres, hvilket gør den efterfølgende analyse nemmere og mere robust. Herudover anvendes en helt ny og meget følsom teknik til påvisning af de DNA-forandringer, der findes i kræftcellerne.

Metoden vil de kommende to år blive afprøvet på flere end 300 mænd, der bliver henvist til Herlev Hospital til udredning for prostatakræft. Resultatet af urinprøven vil blive sammenholdt med resultatet af den biopsianalyse, som rutinemæssigt bliver foretaget, hvis der er mistanke om prostatakræft.

Det er håbet, at metoden vil føre til forbedret og mere skånsom opsporing af prostatakræft og dermed få stor betydning for både patienter og sundhedsvæsenet.

Inkontinensproblemer – hvad gør man?

Det, der startede med generende inkontinensproblemer, blev diagnosticeret som prostatakraft. Det er skræmmende i sig selv at få en kræftdiagnose – og behandlingsforløbet slår mange ud psykisk og er samtidig også en trættende fysisk proces.

Men efterforløbet med inkontinens trækker for de flestes vedkommende tæppet helt væk under dem.



Af Aase Randstoft,
sekretariatschef i Kontinensforeningen og
redaktør på K-Nyt
Foto: Joachim Rode

Viden er det bærende fundament

Inkontinens er en daglig plage, så det er vigtigt at have en god og faglig viden om, hvad man rent praktisk skal gøre. Egentlig burde det være fast procedure, at den praktiserende læge sammen med behandlingsstederne oplyste den inkontinente og de pårørende om forebyggelse, udredning, behandling og hjælpemidler. Men virkeligheden er i nogle tilfælde desværre en anden! Derfor må inkontinente og de pårørende ofte primært selv opsøge den rådgivning og information, der gør, at de får bragt dagligdagen på rette køl.

Inkontinens er (stadig) et tabu

Regn ikke med at omgivelserne ønsker at tale om inkontinensproblematikker – det er stadig meget tabuiseret ikke at have styr på blæren og tarmen.

Men vær alligevel åben overfor familie og venner – og find al den viden du kan, før du op søger din læge. Det er nemlig ikke altid sikkert, at din læge er opdateret på bækkenbundstræning, væskeindtagelse eller de seneste nyheder inden for medicinsk og kirurgisk behandling samt de bedste hjælpemidler.

Desværre lever mange med inkontinensproblemer, som ikke bliver afhjulpel – det skader livskvaliteten og kan påvirke arbejdsindsatsen og det sociale liv, familie og venner.

Det går ikke bare over af sig selv

Til inkontinente, der ønsker viden om forebyggelse, udredning, medicinsk og kirurgisk behandling og inkontinenshjælpemidler, er der her nogle gode råd om hvordan man kommer videre og får styr på tingene:

- Søg målrettet information og faglig viden, før du kontakter din læge.
- Isolér dig ikke - brug det nære netværk - familien, venner og kollegaer.
- Før dagbog over afføringsinkontinens.
- Udfyld ved urininkontinens et væske-vandladnings-skema.
- Kontakt din læge og fortæl åbent, ærligt præcist hvordan du har det - både fysisk

og psykisk – og hav ikke "paraderne oppe" overfor fx samtaleterapi med psykolog eller psykiater.

Omkring halvdelen af alle mænd rammes på et eller andet tidspunkt af generende inkontinens - du er ikke den eneste - få hjælp og trød også frem og hjælp andre, når du mærker, at der er brug for det. Det er vigtigt at tage hul på problemerne, før de bliver uoverskuelige.

Faglig information

Kontinensforeningen har udgivet tre temablade K-Nyt og en faglig, diagnostisk pjece med fokus på mænd og inkontinens. Fx bragte det nyeste temablad med fokus på 'Yngre mænd og inkontinens' to meget personlige beretninger - 'Se mulighederne - ikke begrænsningerne' - om hvordan man som inkontinent og permanent blebruger klarer de årlige vandreture i Frankrig. Det andet indlæg havde overskriften 'Jeg styrer inkontinensen - den styrer ikke mig! De øvrige indlæg er målrettede fagartikler om forskning og aktuelle behandlinger, der alle er skrevet af specialister.

Kontinensforeningen arbejder på meget snart at kunne tilbyde andre patientforeninger en Foreningsservice, der lokalt vil give hver enkelt forening og deres egne medlemmer adgang til Kontinensforeningens medlemsområde.

Kontaktinformation:
Kontinensforeningen, tlf. 33 32 52 74, info@kontinens.dk
– www.kontinens.dk

Tænk godt



Af Susan Hovmand
Lysdal,
Kræftens Bekæmpelse

Vi har alle mange tanker hver eneste dag, og de kan være både store og små, tunge og lette. Når man som patient eller pårørende skal leve med kræft som en del af hverdagen, stiller det i særlig grad krav til vores måde at tænke på.

Mange forbinder det at tænke godt, med at man så kun skal tænke glade og positive tanker hele tiden. Men det at tænke godt betyder, at du kan lære at arbejde med dine tanker, så du kan bruge dem til at finde ro, overskud og motivation i hverdagen. Din måde at tænke på har stor betydning for din livskvalitet, og det at tænke godt kan hjælpe dig til at finde fodfæste midt i en meget svær livssituation.

Det er vigtigt at acceptere, at sorg og svære følelser er en del af livet og en del af dét at være et menneske. Men det er også vigtigt at have fokus på, at man ikke lader sig fuldstændigt opsluge af de negative tanker.

Et gammelt kinesisk ordsprog lyder: 'Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved. Men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår.' Det beskriver på en rigtig fin måde, hvad det er, man kan opnå ved at tænke godt. Du kan lære at blive opmærksom på, hvornår tankerne løber af med dig, og hvordan du i stedet kan bruge dine tanker konstruktivt og positivt.

Som kræftpatient eller pårørende handler det ikke om at finde det positive i sygdommen, men om at gøre sygdommens magt over dit liv mindre. I stedet for at lade tankerne køre i ring og fokusere på de ting, du ikke kan, handler det om at fokusere på det, der er muligt nu.

At tænke godt og mindfulness

At tænke godt er noget, man skal øve sig på, og der kan være mange måder at lære at tænke godt på. En af de teknikker, man kan bruge, er mindfulness. At være mindful betyder at være bevidst nærværende. At være bevidst nærværende betyder, at man er til stede i nuet og registrerer de tanker og følelser der er, uden at dømme eller vurdere dem eller lade sig fange ind af dem. Det betyder altså, at det er helt naturligt, at der er tidspunkter, hvor man er trist og ked af det.

Mindfulness handler i høj grad om at træde et skridt tilbage og anerkende, at tanker bare er tanker. Selvom det nogle gange kan føles sådan, så er dine tanker ikke dig, og de er ikke præcise billeder af virkeligheden.

Ligesom alle mennesker har vaner og måder, som vi 'plejer' at gøre ting på, har vi også alle sammen en slags 'tankevaner'. Man kan kalde dem tankemønstre eller automatiske tanker. Det er ikke alle, der er opmærksomme

på dette, og derfor handler det at tænke godt meget om at træne sig selv til at få øje på de tankemønstre, som man selv har. Især hvis man er i svære livssituationer kan man opleve, at de negative tanker og spekulationer kører i ring, og det dræner energikontoen.

Kunsten er at blive bevidst om, når det sker, så man kan stoppe den negative tankespiral. Hvis man er trist eller ked af det, kan man spørge sig selv: Er jeg til stede lige her og nu? Mærker jeg bare, at jeg er trist, eller spekulerer jeg i virkeligheden over noget, som er ude af min kontrol? For når man bevidst vælger at være til stede i nuet med sine tanker, betyder det også, at man ikke kan være i hverken fortiden eller fremtiden. Grundlæggende kan man sige, at livet består af en række ting, som man kan inddele i tre kategorier: Den første er 'Ting, jeg har kontrol over', den anden er 'Ting, jeg har indflydelse på', og den tredje er 'Ting, som er ude af min kontrol'.

For os alle sammen gælder det, at hverken fortiden eller fremtiden hører til blandt de ting, som vi har kontrol over: Fortiden er ude af vores kontrol, for den er allerede sket og lige meget hvor meget, vi spekulerer over den, kan vi ikke ændre den. Fremtiden kan vi måske være heldige at have en lille smule indflydelse på fx ved nogle af de valg, vi træffer her i

livet. Men grundlæggende har vi ikke kontrol over den, ligegyldigt hvor meget vi tænker over, frygter for eller glæder os til det, der (måske) kommer til at ske.

Grundlæggende er det et valg, om man vil bruge sin energi på at tænke over ting, som man alligevel ikke kan ændre på. Og det lyder så let – men ligesom med andre vaner kræver det energi, tålmodighed og opmærksomhed at lære at ændre sin måde at tænke på.

Hvordan kan man blive bedre til at tænke godt?

Gennem forskellige øvelser kan man styrke sin evne til at være i nuet og dermed ikke havne i negative tankespiraler, hvor man grubler over fortiden og frygter det, der (måske) kommer til at ske i fremtiden. Dét at tænke godt og være nærværende kræver træning, og er ikke noget, der kommer fra den ene dag til den anden. Men allerede fordi du nu læser denne artikel og måske har stillet dig selv spørgsmålet: 'Hvordan bliver jeg bedre til at tænke godt?', er du nået et lille skridt på vejen. Du er nu blevet

opmærksom på, at dine tanker er noget, som du selv har mulighed for at ændre på. Hav tålmodighed med dig selv, acceptér at det er en proces og hav tillid til, at det vil lykkes.

En lille øvelse kan gøre en stor forskel

Der findes mange små øvelser, som træner én i at tænke bedre. Et eksempel på en øvelse er, at du hver aften skal skrive tre ting ned, som du har været glad for eller taknemmelig over i løbet af dagen. Det vil være rigtig fint, at bruge en lille notesbog til det. Nogle dage vil der være store og afgørende ting at skrive - og andre dage handler det måske om, at have drukket en god kop kaffe i solskinnet eller at have set en smuk blomst. Pointen er at lægge mærke til alle de gode ting, der sker i løbet af en dag. For ved at samle på oplevelser, der gør dig glad og taknemmelig, er det derhen du retter dit fokus.

Hvordan kan Kræftens Bekæmpelse hjælpe?

Hvis du har lyst til at lære mere om mindfulness, tilbyder vi mindfulnesskurser i mange af

vores rådgivninger. Derudover tilbyder de større rådgivninger i Kræftens Bekæmpelse Ditliv-kurser. Ditliv-kurset har fokus på 4 områder: Spis godt, rør dig godt, sov godt, tænk godt - og især på sammenhængene mellem de fire områder. Vi tror på, at hvis man laver en lille, god forandring på et område, ja så vil det automatisk smitte positivt af på de andre områder, og dermed sætte gang i en positiv spiral.

Læs mere

Denne artikel er kun en lille forsmag på, hvad du kan gøre for at tænke godt. Hvis du vil læse mere om Ditliv eller det at tænke godt, kan du gå ind på vores hjemmeside www.ditliv.dk. Her findes mange råd og redskaber, som du kan bruge til at arbejde med dine tanker. For eksempel er der meditationer og forslag til forskellige øvelser, der kan hjælpe dig godt på vej. Du kan også finde videoer med bl.a. Chris MacDonald, der er en af vores eksperter, og videoer med kræftpatienter, der fortæller om deres egne erfaringer med både Ditliv og det at tænke godt.



VELKOMMEN i Prostatakræftforeningen PROPA

PROPA arbejder for at:

- øge oplysningen om prostatakræft
 - støtte forskning i sygdommen
- Støt dig selv! Bliv medlem!**

Indmeld dig på www.propa.dk eller tlf. 33 12 78 28

Møde om bivirkninger og livskvalitet ved hormonbehandling

På Rigshospitalets nye forskningsenhed, Copenhagen Prostate Center (CPC) er forskningssygeplejerske Lisa Gruschy i gang med at kigge på, hvordan men kan orientere og forberede mænd, som må i varig hormonbehandling for alvorlig prostatakræft, eksempelvis i form af en "patientskole". Det er erfaringen, at disse patienter ofte ikke er tilstrækkeligt forberedte på de konsekvenser, dette vil indebære. Det vil Lisa og Rigshospitalet gerne gøre noget ved, og man vil gerne bruge PROPAs samarbejdspartner.



Af Paul Samsøe,
formand for Region
Hovedstaden
Fotos:
Jørgen Jørgensen

hovedstadsregionens medlemmer. Der viste sig hurtig stor tilslutning til mødet, som vi af hensyn til de ydre rammer og mødets karakter af dialogmøde måtte begrænse til ca. 40 deltagere inkl. pårørende. Vi måtte derfor desværre sige nej til en del medlemmer.

Programmet var fastlagt som følger:

1. Læge, PhD Andreas Røder: Indikation for kastrationsbehandling og den forventede terapeutiske effekt.
2. Sygeplejerske Lisa Gruschy: Konsekvenser af kastrationsbehandling: seksualitet, knoglehelbred og hjerte-kar sygdom.
3. Spørgerunde og opsamling

Jens Ingversen fra PROPAs sekretariat fungerede som mødeleder.

Andreas Røder blev for nyligt PhD på en afhandling om resultaterne af prostatakræftoperationer i Danmark, og arbejder på CPC på Rigshospitalet. Hans indlæg havde til hensigt at "kridte banen af" for aftenens

emne. Overordnet inddelte han prostatakræftens udviklingsstadier i:

- Lokal (inde i prostata)
- Lokal avanceret dvs. med begyndende spredning fra prostata bl.a. gennem lymfesystemet
- Med spredning til andre steder i kroppen primært til skeletsystemet.

Ved prostatakræft med spredning kan der ikke længere iværksættes behandling med helbredende sigte. Behandlingen sker med tre alternative hovedgrupper af hormonbehandling (endokrin behandling):

- Fjernelse af testiklernes testosteronproducerende væv
- Injektioner med LHRH antagonist, som stopper testiklernes testosteronproduktion
- Antiandrogen, som tilsigter en blokering af prostatakræftcellernes optagelse af testosteron

Endokrin behandling kan også komme på tale ved tilbagefald efter operation eller stråling. Man skelner her mellem lokalt recidiv (hvor det skønnes, at

I den forbindelse ville man gerne snakke med patienter, der allerede er i hormonbehandling, og høre hvad det egentlig er, der bekymrer de mænd (og deres pårørende), der skal til at starte en sådan behandling. Hvad fik de egentlig at vide, før de startede, og hvad har behandlingen fået af konsekvenser for samliv, aktivitet osv?

Propa Hovedstaden havde i den forbindelse i samarbejde med sekretariatet i Roskilde arrangeret et dialogmøde den 8. januar 2014 i Centret for Kræft og Sundhed i København. Mødet blev annonceret pr. mail til





prostatakræften stadig sidder lokalt omkring prostatalejet) eller distant failure (hvor det skønnes, at prostatakræften sidder ude i kroppen). Ved distant failure vil man også foretage endokrin behandling normalt startende med antiandrogener.

Den endokrine behandling er ledsaget af nogle kraftige bivirkninger. Håndteringen af disse bivirkninger over for den enkelte patient var aftenens hovedemne og emnet for det følgende indlæg ved forskningssygeplejerske Lisa Gruschy.

Lisa Gruschy har arbejdet under Professor Peter Iversen på Rigshospitalet i en årrække og vil være kendt af mange PROPA-medlemmer, som er kommet på Rigshospitalet. Hun er nu ansat som forskningssygeplejerske i CPC.

Lisa fortalte fra sin lange erfaring med et vidt spektrum af prostatakræftpatienter. Hun havde været personligt berørt af kontakten med patienter, hvis sygdom måske ikke altid var super aggressiv, men som på grund af den endokrine behandling havde fået ændret deres liv totalt og ofte ikke var tilstrækkeligt forberedt på dette. Hun ville i sin nuværende stilling gerne gøre noget for disse patienter, og havde et behov for at systematisere informationsniveauet om disse patienters liv under behandlingen.

Hun nævnte som mulige bivirkninger af den endokrine behandling:

- Tab af seksualfunktion, lyst og drift
- Hedeture
- Tab af muskelmasse
- Vægtøgning
- Træthed
- Afkalkning af knoglerne
- Forhøjet blodtryk
- Øget risiko for sukkersyge
- Øget risiko for hjerte-kar sygdomme
- Øget risiko for depression

Forebyggelse af disse bivirkninger indebærer ofte livstilsændringer, som er en opgave både for patienterne/pårørende og sundhedspersonalet. Patienter/pårørende må bidrage med ressourcer, motivation og "compliance", og sundhedspersonalet med information, vejledning, motivering og opfølgning.

Lisa nævnte, at patienterne dels står med en kamp mod sygdommen prostatakræft og dels med en kamp for at beholde en god livskvalitet. I kampen mod sygdommen bliver man i Danmark godt hjulpet af lægerne, og sygdomsbehandlingen er jo det vigtigste. Men hvis det er bivirkningerne, som forpuster livet, så er det jo der, man må sætte ind.

Der var livlig spørgelyst under de to indlæg, og der var også

sat god tid af til efterfølgende indlæg fra salen. Andreas Røder spurgte i den forbindelse til, hvor meget man havde fået at vide om bivirkninger ved lægesamtalen forud for endokrin behandling, og om livskvaliteten var taget specifikt op af lægen.

Der var rigtig mange indlæg, som det selvfølgelig vil føre for vidt at referere; men som spredte indtryk kan nævnes:

- Generelt var der ikke oplevet ret meget information i lægesamtalen om bivirkningerne og især ikke om, hvad man kunne gøre ved dem. Nogle gav udtryk for, at de havde følt sig vildt underinformerede.
- Det er et indtryk, at lægerne har meget kort forberedelsestid til samtalerne, og patienterne bliver så heller ikke ordentlig forberedte.
- På livskvalitetsområdet kan sygeplejerskerne måske få en særlig rådgiverrolle
- 80% af det, vi ved i dag, har vi fra PROPA
- Ledsmerter blev ønsket tilføjet på Lisas liste.
- Den første samtale er utrolig vigtig. Kriser kan være et vigtigt punkt i den første tid, og der kan spildes meget tid med angst.
- Stor hjælp at tale med folk i samme båd.
- Hvad angår motion, som jo er en vigtig behandling af bivirkningerne, er det rigtig godt at det bliver sat i system gerne med noget gruppemotivation. Det blev nævnt de gode erfaringer fra FC Prostata.
- Der var en del diskussion om, hvordan man kunne få en rådgivning op at stå, og om hvordan man kunne rekruttere til den.
- Der blev gennemgående givet udtryk for, at behovet for vejledning er stort, og der var megen ros til Andreas, Lisa og PROPA for at tage initiativet til dagens møde.

At leve med en tikkende bombe i kroppen

Af journalist Annette Westphal Thuesen

Hvordan kan man holde fast i livskvaliteten, når kræftsygdommen spreder sig i kroppen, og PSA-tallet konstant stiger mod nye højder? Det er en udfordring for den syge, men i høj grad også for ægtefællen og for børnene.

- Nå far, skal du også til kamp mod prostatakræften i dag, spurgte vores yngste søn retorisk, da han så sin fars sammenbidte attitude ved morgenbordet.

Det var i september 2010. Kort tid forinden havde Søren fået stillet diagnosen prostatakræft, og det var et stort chok for hele familien. Men når man er fem år og optaget af Star Wars og at lege med sværd, er det helt naturligt at opleve sin far være kampberedt overfor den uretfærdige, onde sygdom.

Søren var parat til at kæmpe, lige fra overlægen på Rigshospitalet stillede diagnosen og desværre måtte meddele, at det lod til at være en aggressiv form for prostatakræft.

Sørens første reaktion var, at der måtte være sket en fejl – måske var celleprøverne blevet forvekslet efter biopsien? Men nej, der var fundet cancer i over halvdelen af celleprøverne, og der var ikke noget at tage fejl af.

Så kort tid efter at lægen havde afleveret budskabet, stod vi ved mylderet ved elevatoren og prøvede at sunde os oven på chokket. Men der gik omkring et halvt år, før vi var i stand til at leve nogenlunde normalt igen.

Du skal have sjælen med

Overlægen anbefalede Søren at lade sig indstille til operation og få prostata fjernet. Det var lammen- de at få at vide, at han kunne blive både impotent og få svært ved at holde på vandet. Pludselig var der udsigt til, at et velfungerende samliv kunne blive amputeret, kun otte år efter at vi blev kæresten. Vi havde besluttet at få børn sammen, selv om vi ikke var helt unge, men Søren mente bestemt, at han kunne blive hundrede ligesom den farfar, han var opkaldt efter.

Vi var til en samtale med en kirurg kort tid efter, at diagnosen blev stillet. Søren havde støvsøgt Internettet for information

– han var ikke journalist for ingenting – og mødte op med en lang række spørgsmål til overlægen. Hun gav sig god tid til at tale med os og sagde, at hvis Søren var i tvivl om operationen var en god idé, var det bedre at gå hjem og tænke over det.

- Du skal have sjælen med, konstaterede hun.

Dejligt at møde en overlæge, som kunne fornemme, at der ikke kommer noget ud af at presse patienten. Efter en tænkepause besluttede Søren sig for operation, men inden operationen tog vi på en uges ferie på Kreta med vores børn.

Søren og Annette



Desværre viste det sig, at canceren allerede havde bredt sig til lymfesystemet, og det var endnu et chok. Men Søren blev sat i medicinsk behandling med bicalutamid, og endnu engang prøvede vi at vænne os til tanken om den hæslige kræftsygdom, der hele tiden virkede som om, den var et skridt foran.

Lev livet!

Til den første kontrol havde Søren igen en masse spørgsmål, og denne gang var det professor Iversen, der sad på den anden side af skrivebordet. Søren havde en lang liste af spørgsmål om forskellige behandlingsmuligheder, men fordi sygdommen havde bredt sig til lymfesystemet, var en række muligheder allerede udelukket. Men professoren sagde indtrængende til Søren:

- Lov mig, at når du går ud af den dør dér, så lever du livet!

Det har jeg tænkt over mange gange siden, for Søren var en livsnyder, havde mange venner, familie og interesser. Men det med at nyde livet er virkelig en kunst, når sygdommen er så aggressiv, og medicinen ikke kan holde psa-tallets himmelflugt nede. Det er som at have en tikkende bombe i kroppen, man ved ikke, hvornår sygdommen eksploderer, eller i hvilken retning den spreder sig. Hvordan kan man leve livet, når man er ramt af sygdom og føler sig stresset over udsigterne? Søren reagerede ved at gå til modangreb. Han ville vide alt om sygdommen og gjorde alt, hvad han kunne for at leve sundt, spise det rigtige og dyrke motion. Han kontaktede læger, der skulle i gang med nye projekter, men i flere tilfælde var sygdommen for fremskreden i forhold til de kriterier, der var stillet op. Men det var vigtigt for Søren at gøre noget, og han mente ikke, at lægerne gjorde nok for ham.

Åben for alternativ behandling

I bestræbelserne på at blive helbredt har Søren prøvet alt, hvad det alternative marked kan tilbyde. Lige fra intravenøse vitamin-kure til kinesiologi, lydterapi og healing. Intet har hjulpet. I sommeren 2012 tilbragte vi en uge i Tyskland, hvor Søren fik dendritcelleterapi, og vi tog på nogle vandreture i Harzen samtidig. Det blev den sidste sommer, hvor han var i stand til at gå 8-10 kilometer. Da vi kom hjem viste det sig, at kræftsygdommen var accelereret, som om dendritcellerne havde haft den stikmodsatte effekt. Der gik nogle måneder med arbitration på Herlev Hospital, men da det heller ikke virkede, var der ikke mange muligheder tilbage. Søren havde hørt om et nyt lægemiddel Alpharadin, som var godkendt i USA, men endnu ikke i Danmark. Han tog initiativ til at få behandling på Universitetssygehuset i Lund, og så fik vi også erfaringer med det svenske sundhedssystem. Men heller ikke den behandling med det radioaktive stof havde nogen effekt på canceren i knoglerne, og psa-tallet fik betegnelsen "ukontrollerbart" i journalen.

Kamp til det sidste

Det var et hårdt slag for Søren, da han i august 2013 fik at vide, at hans almentilstand var så dårlig, at han ikke kunne få anden linje kemoterapi. Jeg var lettet over beskeden, for hvorfor udsætte kroppen for et kemoangreb, når canceren er så fremskreden? De sidste måneder gik det virkelig ned ad bakke, alligevel blev Søren ved med at kæmpe. Om ikke andet kunne han

selv holde styr på sin medicin og bestemme, hvad han skulle have at spise. Og så håbede han til det sidste, at noget ville hjælpe. Den sidste dag han levede, kom han på hospice, hvor lægen sagde: Vi vil gerne give dig noget mere morfin.

Søren ville kun gå med til det, hvis lægen lovede, at det var midlertidigt.

Lægen undrede sig, men Søren forklarede:

- Jo, for jeg får penicillin mod lungebetændelse, så det kan være, jeg får det bedre om et par dage!

På sidelinjen

Som pårørende kan man let komme til at føle sig som en tilskuer eller medhjælper med begrænsede midler. For mig var det svært at deltage i Søren's kamp. Jeg ønskede, at han ville acceptere sygdommen som et vilkår og prøve at nyde livet mere, i stedet for at jage efter helbredelse. Det har irriteret mig, at han har brugt så meget tid og penge på alternativ behandling. Men han har også mødt læger, der sagde, at de ville have gjort som ham, hvis de blev syge. Det er ikke til at vide, hvordan man vil reagere, hvis man bliver ramt af en livstruende sygdom. Vi er forskellige som mennesker, og jeg har fået god hjælp via en pårørende gruppe hos Kræftens Bekæmpelse. Det har været et hårdt forløb på tre år. Men nu er det som om, bomben er udløst. Søren skal ikke kæmpe mere, og os der er efterladt, prøver at sætte stumperne sammen igen efter det tab, vi har lidt.

Søren Rasmus Thuesen, født i oktober 1950, død i september 2013. Gift med Annette, far til tre børn, to bonusbørn og morfar til to børn. Uddannet socialrådgiver og journalist. Fik stillet diagnosen prostatakræft i 2010 og har været i behandling på Rigshospitalet, Herlev Hospital, Roskilde Sygehus, to klinikker i Tyskland og Lunds Universitetshospital.

PROPA Løbet 2013

Af Paul Samsøe, formand for Region Hovedstaden

Fotos: Jørgen Jørgensen

Familier løb for prostatakræft i Hørsholm

Sådan var overskriften på Sjællandske mediers hjemmeside d. 27. oktober 2013. I selve artiklen stod der følgende:

Hørsholm: 63 voksne, børn og børnebørn løb for kampen mod prostatakræft, da Prostatakræftforeningen, PROPA søndag afholdt familieløb hos Hørsholm Golf. Deltagere og medicinalvirksomheden Eli Lilly donerede i alt 21.400 kroner til en meget glad patientforening.

Vi er meget glade for opbakningen til PROPA-løbet. Vi fik skabt opmærksomhed omkring mænds sundhed og symptomerne

på prostatakræft - og fik samlet hele 21.400 kroner ind til PROPAs fortsatte arbejde for, at danske prostatakræftpatienter får den bedste behandling, opfølgning og støtte. Både folk, der selv havde prostatakræft tæt inde på livet, og folk, der gerne ville støtte den gode sag, var mødt op til løbet sammen med deres børn og børnebørn - så det blev et rigtigt familieløb med 63 aktive deltagere, fortæller en glad regionsformand for PROPA Hovedstaden, Paul Samsøe. Allerede nu håber han at kunne gentage succesen næste år.

I alt blev der rejst 21.400 kroner til PROPA. Deltagerne i løbet støttede patientforeningen med

2.500 kroner med deres aktive deltagelse, mens medicinalvirksomheden Eli Lilly donerede 300 kroner for hver deltager, der kom i mål - voksne som børn - i alt 18.900 kroner.

- Vi mænd har desværre ofte en tendens til at glemme at passe på os selv og lytte til kroppens signaler. Hos Eli Lilly vil vi gerne være med til at sætte fokus på mænds sundhed og opfordre til at leve et sundt og aktivt liv. Derfor er vi glade for at kunne være med i PROPA-løbet og støtte deres vigtige arbejde for danske prostatakræftpatienter, fortæller Morten Auscher, der er direktør for Men's Health hos Eli Lilly Danmark.

Opvarmning før løbets start

Formålet med PROPA løbet var at sætte den hyppigste kræftform hos mænd, prostatakræft, på dagsordenen og skabe opmærksomhed omkring sygdommen blandt de mange mænd, der går rundt med symptomer uden at søge hjælp.

- Vi håber, at vi med PROPA-løbet kan få flere mænd og deres familier op af stolen og ud at røre sig. Motion gavner nemlig både helbred og livskvalitet. Samtidig vil vi endnu en gang opfordre mænd til at reagere, når kroppen forandrer sig. Det kan få fatale følger, hvis man går for længe med symptomerne på prostatakræft, før man søger læge, advarer Paul Samsøe og fortæller, at symptomer på prostatakræft for eksempel kan være vandladningsforstyrrelser, urinvejsinfektion eller smerter omkring endetarmen.





Der var deltagere af begge køn og alle aldre

Denne flotte omtale var vi selvfølgelig glade for i Hovedstadsregionen, og vi var i øvrigt blevet begunstiget med fin omtale i en række lokalaviser i Nordsjælland. Løbet, som blev startet søndag formiddag d. 27. oktober var kommet op at stå på initiativ af PROPAs sekretariat og Medicinalfirmaet Elly Lilly. Hørsholm Golfklub havde stillet banen og faciliteter til rådighed, hvilket de skal have stor tak for. Holte Frugt kom med frugt til deltagerne, så stor tak til dem også.

Løbet var sat op som et løb for hele familien. Der blev ikke taget tid på deltagerne, og det gjaldt bare om at gennemføre. Ruten var på knap 3 km, og løbet var tilmed begunstiget af et dejligt

efterårsvejr. De fleste deltagere valgte at gå ruten rundt og fik således en dejlig vandretur i de skønne omgivelser. Der var dog en beskeden præmie til hurtigste mand og hurtigste kvinde. Det var aftalt med restaurationen i Hørsholm Golfklub, at man mod forudbestilling kunne få en fin buffetfrokost for 150 kr. så flere fik også en god familiefrokost ud af det. Så alt i alt stor begejstring hos deltagerne for arrangementet.

Arrangementet blev tilrettelagt af en gruppe bestående af Jens Ingwersen og Paul Samsøe fra PROPAs sekretariat, Tommy Kok Annfeldt fra Elly Lilly og Maria Alstrup Udsen fra Molecule Consultancy. Medlemmer fra PROPAs Hovedstads-

region bistod ved afviklingen. Elly Lilly afholdt udgifterne til forberedelsen af løbet.

Vi havde inviteret til løbet ved mailudsendelse til alle PROPAs medlemmer i Hovedstadsregionen, og der havde været en del omtale i relevante lokalaviser. Vi havde derfor nok ventet lidt flere end de tilmeldte, hvilket måske også skyldtes en dårlig vejrudsigt, som så heldigvis ikke holdt. Vi var også lidt sent ude med invitationerne. Men vi var ikke så utilfredse med deltagerantallet, da vi fik meget erfaring ud af at arrangere og afvikle løbet, og vi ville måske have haft svært ved at håndtere et meget større antal ved dette første arrangement.

PROPAs landsbestyrelse har allerede på grundlag de positive erfaringer besluttet at gøre arrangementet landsdækkende næste år med et løb i hver region. Løbet søges afviklet i september, og er nu på grundlag af erfaringerne omdøbt til PROPAs Familieløb. Det viste sig nemlig som alle tiders mulighed for en samlet familieaktivitet for bedsteforældre, forældre og børnebørn.

PhD-afhandling:

Radical prostatectomy for clinically localized prostate cancer at Rigshospitalet 1995-2011: an analysis of surgical and oncological outcome



Af M. Andreas Røder,
Copenhagen Prostate
Cancer Center

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet.

Forsvaret 28. Oktober 2013, Rigshospitalet. Antaget 13. November 2013.

Opponentener:

Professor Jørgen Nordling, Herlev Hospital.

Professor Jonas Hugosson, Sahlgrenska, Gøteborg

Professor Noel Clarke, NHS Hospitals, Manchester

PhD'en er baseret på 6 peer-reviewed originale artikler.

PhD'en er en opgørelse af resultatet af samtlige af de 1648 mænd der i perioden 1995-2011 fik foretaget operation for prostatakraft, radikal prostatektomi på Rigshospitalet. Prof. Peter Iversen, Rigshospitalet, var den første danske urolog der udførte en radikal prostatektomi i Danmark den 11. august 1995. I dag udføres indgrebet på omkring 1000 danske mænd hvert år på 6 forskellige afdelinger. Fra begyndelsen førte Peter Iversen en grundig registrering af patientdata før og efter operation, og alle patienter har siden været fulgt tæt for at registrere hvem der fik tilbagefald af sygdommen, og hvor længe de levede.

Ved radikal prostatektomi fjernes hele prostata, og derved

alle kræftcellerne, med det mål at kurere patienterne. De opgjorte resultater omfatter opgørelse af komplikationer, risiko for tilbagefald af sygdommen, risiko for senere at udvikle metastaser af sygdommen, risiko for at dø af prostatakraft og overlevelsen efter operation. Opgørelsen har vist at Rigshospitalets andel af patienter der kureres, dvs. undgår tilbagefald af prostatakraft, er sammenlignelig med internationale erfaringer. Opgørelsen har også belyst hvilke faktorer der er afgørende for, om patienterne er i risiko for tilbagefald af sygdommen. Vi har også vist at vi med øget kirurgisk erfaring har kunnet reducere indlæggelsestid, behov for blodtransfusioner under og efter operation og operati-

onstid. Slutteligt har vi belyst hvilke faktorer der er forbundet med succesfuld kirurgi, dvs. at kirurgen får fjernet al kræftvæv, hvilket desværre ikke altid er tilfældet.

Afhandlingen har givet et indgående indblik i, hvordan det er gået vores patienter, og vi er tilfredse med at konstatere, at vores resultater er i overensstemmelse med internationale erfaringer. Den enorme mængde data indsamlet over tid, har også givet mulighed for et hav af andre forskningsprojekter, hvoraf flere allerede er publiceret.

Vi vil gerne takke de mange mænd med prostatakraft, som har givet os lov til at følge dem i alle de år.

Donationer til PROPA



Niels Bjerrum modtager checken fra Sønderjyske Ishockey

PROPA har i 2013 modtaget to store donationer - Sønderjyske Ishockey har igen doneret et stort beløb: 27.416 kr. til Region Syddjylland og Serapions-Ordenen har doneret 10.000 kr. til PROPA.

Serapions-Ordenen er den største rent danske broderorden. Den blev stiftet i 1888 og har 23 selvstændige loger fordelt over hele Danmark.

Ordenens arbejde bygger på etiske, humanitære og filantropiske værdier forankret i den kristne kulturarv. Den har taget navn efter en kristen ægypter, som udøvede store humanistiske gerninger omkring år 300 e. Kr.

Serapions-Ordenen overrakte den 25. november prostatakræftforeningen PROPA en donation på 10.000 kr. som påskønnelse af PROPAs arbejde for mænd. Overrækkelsen blev foretaget ved et møde i Logen Sct.Ib-Intra i Roskilde af formanden for humanitært arbejde Erik Boye-Hansen.



PROPA er meget taknemmelig for de flotte donationer!

Prostatakræft - i et musisk perspektiv

Af Jens Christian Birch



"Ord der gør så ondt. Alting er forandret på et splitsekund. Der er ingen vej tilbage - ingen steder du kan klage. Og selv den smukkeste solnedgang - er kun en plage." sådan kan man synge om sit livs krise og skrive om det i en vedkommende interessant bog og CD om at få prostatakræft.

Prostatakræft var nemlig slet ikke en del af forfatterens ordforråd - og derfor kom det som et chok, da han fik "dommen" efter en opfordring til at gå til læge for få chekket hyppig vandladning. Diagnosen var prostatakræft, og hvordan reagerer man, når livets perspektiv pludselig ændres med et slag, - og usikkerhed om forløb og behandling presser sig på?

Nogle går i sort, bliver indadvendte og fjerne, fordi de ikke kan bearbejde den livstrussel, de møder. Andre bruger følelserne og det musiske talent til at skrive sange - melodi og tekst. Forfatteren er musikeren Bent Kværndrup, musikskolelærer ved Næstved Kommunes Musik- og kulturskole skrev 15 sange og fortalte sin historie med følelserne som en del af bearbejdningen af sin nye identitet som kræftpatient. Hans varme, ærlige og personlige oplevelse og historie kan læses og høres med "Prostatakræft - i et

musisk perspektiv" med tilhørende CD - med forfatteren som hovedperson, godt hjulpet af andre musiske talenter.

CD'en spiller de 15 sange, ligefremt og uden dikkedarer - brugsmusik, som går ind i rygmarven på enhver med en simpel og konkret lyrik, der formidler de kaotiske og komplekse følelser, man møder som kræftpatient.

Bogen med sangene indeholder ud over noter og lyrik Bent Kværndrups egen fortælling om

sygdommen - og historien om CD'ens tilblivelse. Den rummer også en meget nyttig ordliste til de, der intet ved om prostatakræft.

Mange mænd har svært ved at komme til læge, når der måske er problemer med vandladning, som kan være prostatacancer. Man kan håbe, at Bent Kværndrups meget prisværdige formidling af prostatakræftens uhyre, kan nå nogle af de mænd som sundhedssystemet og især Propa forsøger at ramme med sin formidlingsindsats.

Bent Kværndrup: "Prostatakræft- i et musisk perspektiv", DUET Musikforlag 2013, 199 kr. for bog og CD. 15 kr. pr. eksemplar doneres til Propa

Bent Kværndrup



KORT NYT

En kommerciel urinprøve for prostatakræft i USA

University of Michigan Health System udbyder nu en urinprøve, som sammen med PSA-testen giver betydelig bedre nøjagtighed ved diagnosticering af prostatakræft. Prøvesystemet, som kaldes Mi-Prostate Score (MiPS) hjælper urologen med at skelne mellem høj-risiko svulster og lav-risiko svulster i prostata. I det kombinerede resultat MiPS indgår foruden PSA resultatet to molekulære RNA-markører.

Metoden er baseret på en opdagelse i 2005 af Dr. Arul Chinnaiyan af en unormal genetisk situation.

Kilde: University of Michigan Health System

En stor undersøgelse med en ny medicin mod prostatakræft starter i USA

I USA begynder man nu at udvælge patienter til en fase 3 undersøgelse af præparatet ARN-509.

Det er et præparat som hæmmer androgenreceptorerne, og målgruppen er mænd med

kastrationsresistent prostatakræft. Præparatet har vist gode resultater i tidligere undersøgelser. I den nye undersøgelse vil især dreje sig om mænd med kastrationsresistent prostatakræft uden metastaser.

Kilde: US National Institutes of Health

Overvægt resulterer i dårligere prostatakræft-overlevelse

Der er større chance for at overleve prostatakræft, hvis man ikke er overvægtig på det tidspunkt, hvor diagnosen stilles. Det viser en undersøgelse fra den amerikanske sundhedsorganisation Kaiser Permanente, som har undersøgt sammenhængen mellem BMI (body mass index) og overlevelsen efter prostatakræft. 751 patienter, som blev opereret i perioden 1971-2010 indgik i undersøgelsen.

De mænd, der døde af sygdommen, blev sammenlignet med en kontrolgruppe med lignende alder og stadie ved diagnosen samt aggressivitet (Gleason score).

Resultaterne viste at svært overvægtige mænd havde 50% større risiko for at dø af syg-

dommen end normalvægtige. Sammenhængen mellem BMI og død var stærkest for de mænd, som havde den højeste Gleason score, det vil sige den mest aggressive kræft.

Kilde: Obesity Research & Clinical Practice

Nødder kan føre til mindre sygdom og et længere liv

En større undersøgelse udført af Dana-Faber Cancer Institute og Harvard School of Public Health har vist at personer, som spiser en håndfuld nødder om dagen har lavere risiko for at få en række sygdomme såsom kræft og type 2-sukkersyge, og 20% lavere risiko for at dø af hjertesygdomme eller andre sygdomme over en periode på 30 år. Ifølge undersøgelsen virker dette for alle typer nødder såsom peanuts, valnødder, hasselnødder og mandler – de har alle samme gode egenskaber.

Årsagen til nøddernes gavnlige effekt er ikke kendt med sikkerhed, men nødder indeholder gunstige fedtstoffer, mineraler og stoffer som sænker kolesterol-niveauet og bekæmper infektioner.

Kilde: New England Journal of Medicine



Foro: Boye Koch

KORT MØDEOVERSIGT

Nykøbing F	17.2.2014	Træffetid
København	20.2.2014	Bækkenbundsøvelser
Aalborg	21.2.2014	Patient til patient
Esbjerg	24.2.2014	Træffetid
Odense	25.2.2014	Erfa-møde
Roskilde	27.2.2014	Møde i pårørendegruppen
Nykøbing F	27.2.2014	Behandlingsformer med sigte på stråleterapi
Hillerød	27.2.2014	Knogleskørhed ved hormonbehandling
Vejle	27.2.2014	Bækkenbundstræning
Rønne	3.3.2014	Erfaringsudveksling
Svendborg	4.3.2014	Erfaringsudveksling
Aarhus	4.3.2014	Samtalegrupper for patienter og pårørende
København	6.3.2014	Netværkstræf
Næstved	6.3.2014	Drop in – for medlemmer, pårørende og andre
Aalborg	7.3.2014	Patient til patient
København	11.3.2014	Erfaringer fra patienthistorier
Aabenraa	11.3.2014	Træffetid

KORT MØDEOVERSIGT (fortsat)		
Ikast	11.3.2014	Nyeste behandlinger og livsstil
Roskilde	12.3.2014	Senfølger efter prostatakræft
Vejle	12.3.2014	Træffetid for patienter og ægtefæller
Nykøbing F	17.3.2014	Træffetid
Aarhus	18.3.2014	Kræft og angsten
Næstved	19.3.2014	Sidste nyt om behandling og medicin
Aalborg	19.3.2014	Prostatakræft – udredning, behandling og klin. forsøg
København	20.3.2014	Netværkstræf
Hillerød	20.3.2014	Opsporing og behandling af prostatakræft
Aalborg	21.3.2014	Patient til patient
Hvidovre	27.3.2014	Foredrag af Jørgen Petersen
Esbjerg	31.3.2014	Træffetid
Aarhus	1.4.2014	Samtalegrupper for patienter og pårørende
København	3.4.2014	Netværkstræf
Næstved	3.4.2014	Drop in – for medlemmer, pårørende og andre
Holbæk	8.4.2014	Behandling med vægt på den sene fase af sygdommen
Odense	8.4.2014	Bring papirerne i orden
Svendborg	8.4.2014	Erfaringsudveksling
Aabenraa	8.4.2014	Træffetid
Vejle	9.4.2014	Træffetid for patienter og ægtefæller
Nykøbing Mors	10.4.2014	Prostatakræft fra A til Z
Nykøbing F	14.4.2014	Træffetid
Tårnby	15.4.2014	Erfarings- og netværkstræf
Hillerød	24.4.2014	Prostatakræft – forløb og livet med sygdommen
Esbjerg	28.4.2014	Træffetid
Nykøbing F	29.4.2014	Foredrag og sang og musik (Bent Kværndrup)
København	1.5.2014	Netværkstræf
Næstved	1.5.2014	Drop in – for medlemmer, pårørende og andre
Aalborg	2.5.2014	Patient til patient
Odense	6.5.2014	Palliativ behandling
Aarhus	6.5.2014	Samtalegrupper for patienter og pårørende
Næstved	13.5.2014	Erfaringsudveksling
Svendborg	13.5.2014	Erfaringsudveksling
Aabenraa	13.5.2014	Træffetid
Vejle	14.5.2014	Træffetid for patienter og ægtefæller
København	15.5.2014	Netværkstræf
Aarhus	19.5.2014	Motion og prostatakræft
Nykøbing Falster	26.5.2014	Træffetid
Esbjerg	26.5.2014	Træffetid
Aalborg	30.5.2014	Patient til patient
Aarhus	4.6.2014	Arveregler og testamente

Mødekalender

Hovedstadsregionen inkl. Bornholm København

Hver anden torsdag i lige uger
Fra kl. 16.99 til kl. 18.00

Sted: Center for Kræft og Sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N

Emne: Netværkstræf. Åbent mødested for patienter og pårørende med mulighed for at tale med erfarne frivillige i samme situation.

Kontaktperson: Jens Nielsen, tlf. 40 76 62 71

Ingen tilmelding. Mød bare op.

København

Torsdag den 20. februar
Fra kl. 18.30 til kl. 21.00,
mødetid kl. 18.15

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 1. sal, Lokale 4.1 2100 København Ø.

Emne: Bækkenbundsøvelser
Træning af bækkenbunden er tilbage igen på Strandboulevarden. Kurset er for mænd, der ønsker at få styr på musklerne omkring bækkenet i forbindelse med inkontinens. Du skal lære nogle teknikker dertil. Evnen til rejsning kan måske også forbedres. Kurset vil veksle mellem teori og øvelser, og der skal medbringes papir, blyant og tøj til at bevæge sig i.

Praktiske øvelser vil foregå på gulvet – medbring måtte eller et håndklæde.

Undervisningen varer 2½ time uden egentlige pauser, men der er mulighed for kaffe/vand og et stykke frugt.

Prisen for deltagelse er kr. 100,- som bedes betalt kontant ved mødets start.

Underviser **Søren Ekman**, daglig leder af Gotvedskolen.

Søren Ekmans kompendium "Fra regnorm til Anakonda" kan købes ved mødet - pris kr. 109,- og der er også en video til kr. 169,-. Det er en fordel at have købt bog

eller DVD inden mødet.

Mødeleder Jørgen Petersen.

Tilmelding: Senest mandag den 17. februar kl. 15.00 til jobe-34pet@gmail.com

Tilmelding efter princippet "Først til mølle", der er begrænset deltagerantal.

Hillerød

Torsdag den 27. februar
Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftrådgivningen i Hillerød, Møllestræde 6, Baghuset, 3400 Hillerød

Emne: Knogleskørhed i forbindelse med hormonbehandling. Sygdommen, behandling og forebyggelse.

Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til et møde med **farmaceut Joan Paludan**, formand for Osteoporoseforeningen i Nordsjælland. Efter hendes oplæg vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion.

Mødeleder: Roman Sumczynski.
Tilmelding: Senest 24. februar 2014 til Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, tlf.: 48 22 02 82.

Rønne

Mandag den 3. marts
Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Haslevej 50, 3700 Rønne.

Emne: Erfaringsudveksling
Tilmelding: Ikke nødvendig.

København

Tirsdag d. 11. marts
Fra kl. 19 til kl. 21.

Sted: Mødet foregår på center for Kræft og Sundhed på Nørre Alle 45, 2200 København N

Emne: Erfaringer fra patienthistorier

Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til et møde med prostatakræftpatienter, der vil fortælle om deres sygdom, behandling og senfølger. Endvidere et indlæg fra en pårørende. Efterfølgende, på baggrund af deres oplæg, vil der være mulig-

hed for erfaringsudveksling og diskussion. Programmet er som følger:

Indledning ved **Jens Chr.**

Birch om det at være prostatakræftamt.

Patienthistorie ved **Axel Petersen** om patienterfaringer ved radikal prostektomi og efterfølgende strålebehandling.

Patienthistorie ved **Jens Nielsen** med patienterfaringer omkring hormonbehandling i de forskellige faser.

Marianne Kibenich slutter med pårørendeerfaringer og gode råd til pårørende.

Efterfølgende er der mulighed for spørgsmål.

Der bydes på kaffe og småkage undervejs.

Mødeleder: Jens Christian Birch

Tilmelding: Til Center for Kræft og Sundhed på 82 20 58 05 eller på mail: koebenhavn@cancer.dk senest fredag d. 7. marts 2014

Hillerød

Torsdag den 20. marts
Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Møllestræde 6, Baghuset, 3400 Hillerød

Emne: Opsporing og behandling af prostatakræft.

Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til et møde med læge, PhD, Andreas Røder, fra Copenhagen Prostate Cancer Center på Rigshospitalet. Hans forskningsområder er radikal prostektomi, gener/arvelighed for prostatakræft, aktiv overvågning af tidlig prostatakræft og nye biomarkører i udredning og behandling af prostatakræft. Efter hans oplæg vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion.

Mødeleder: Roman Sumczynski.

Tilmelding: Senest 17. marts til Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, tlf.: 48 22 02 82.

Hvidovre

Torsdag den 27. marts

Fra kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Sundhedscentret, Hvidovrevej 278, 2650 Hvidovre.

Emne: Prostatakræftpatient med såvel ny som gammel diagnose. Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til møde med foredrag af Jørgen Petersen, PROPA, hvor der bredt vil blive omtalt:

- Sketch – Hvordan kan det foregå hos den praktiserende læge såvel hos speciallægen på urologisk afd.
- Det nyeste om prostatakræft
- Daglige problemer – brug af Cancerforum.dk
- Brug af Lægehåndbogen – f.eks. anvendelse af animationer
- Hvordan har den pårørende det
- Seksualitet
- Senfølger
- Ønsker fra tilhørerne

Nye som gamle patienter forventes herved bedre at kunne takle den situation at være prostatakræft patient og at give den pårørende en form for basisviden til at forstå patientens situation. Mødet giver dig mulighed for at træffe andre med kræft - tæt inde på livet, og en snak med andre i samme situation.

Mødeleder: Lise-Lotte Dørge, Kræftens Bekæmpelse, Hvidovre lokalforening.

I pausen er der mulighed for anvendelse af kaffeautomat.

Foredraget er gratis, men gerne **tilmelding** i Sundhedscentret, telefon 36 39 37 37

eller på sundhedscentret@hvidovre.dk

Tårnby

Tirsdag den 15. april

Fra kl. 14.00 til kl. 16.00

Sted: Sundhedscenter Tårnby, Kamillevvej 4, 1.th., 2770 Tårnby

Emne: Erfarings- og netværkstræf for prostatakræftpatienter. Vil du

tale med andre prostatakræftpatienter om dit sygdomsforløb og dele erfaringer, då kom. Vi tager udgangspunkt i de enkeltes patienthistorier og diskuterer forløb, erfaringer og muligheder.

Mødeleder: Jacob Løve

Tilmelding: Senest mandag den 14. april på tlf. 32 47 00 79 eller e-mail: foredrag.sc@taarnby.dk

Hillerød

Torsdag den 24. april

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Møllestræde 6, Baghuset, 3400 Hillerød

Emne: Prostatakræft - sygdomsforløb og livet med sygdommen. En personlig beretning.

Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til møde med en prostatakræftpatient, der vil fortælle om sin sygdom, behandling og senfølger. Efter oplægget vil der være mulighed for erfaringsudveksling og diskussion.

Mødeleder: Roman Sumczynski.

Tilmelding: Senest 22. april til Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, tlf.: 48 22 02 82.

Region Sjælland

Næstved

Første torsdag i hver måned

Fra kl. 14.30 til kl. 16.00

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved

Emne: "Drop-ind".

Træffetid for medlemmer, pårørende og andre interesserede, til en god snak med en repræsentant fra PROPA. Prostatakræft, behandling o.m.a. – vi hjælper så godt vi kan.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Nykøbing Falster

Mandag den 17. februar

Fra kl. 14.00 til kl. 16.30

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1A.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød en repræsen-

tant fra PROPA – Lokalgruppen Guldborgsund/Lolland – Mogens Klarskov. Pårørende er også meget velkomne.

Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop kaffe eller the. Du kan frit møde op i cafeen uden forudgående aftale.

Roskilde

Onsdag den 27. februar

Fra kl. 16.00 til kl. 18.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Jernbanegade 16, 4000 Roskilde
Emne: Møde for pårørendegruppen

Tilmelding: Birthe Olsen, tlf. 56 87 03 34 eller e-mail: bo@propa.dk

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-Lolland indbyder medlemmer, pårørende og andre interesserede til temaaften

Torsdag den 27. februar

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1A.

Emne: "Behandling/behandlingsformer og muligheder med specielt sigte på strålebehandling ved prostatakræft – inkl. protonbehandling og brachyterapi" ved Overlæge Redas Trepikas onkologisk og hæmatologisk afd., Næstved Sygehus.

Der serveres gratis kaffe/the.

Tilmelding: Asbjørn Rasmussen, tlf. 22 87 40 21 eller via e-mail: asseras@rasmussen.mail.dk

Roskilde

Onsdag den 12. marts

Fra kl. 19.00 til ca. kl. 21.30

Sted: Roskilde Sygehus, indgang 24 i mødelokalerne, Køgevej 7-13, 4000 Roskilde

Emne: Senfølger efter prostatakræft. Foredrag ved sygeplejerske og sociolog Marianne Nord Hansen. Marianne er formand for senfølgegruppen.

I pausen vil der blive serveret kaffe/te og kage, pris kr. 20,- per person.

Herefter dialog og erfaringsudveksling.

Tilmelding: Senest fredag den 7. marts på e-mail: glc@propa.dk eller bo@propa.dk eller på tlf. 58 87 08 34/60 71 74 26

Nykøbing Falster

Mandag den 17. marts

Fra kl. 14.00 til kl. 16.30

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1A.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød en repræsentant fra PROPA – Lokalgruppen Guldborgsund/Lolland – Mogens Klarskov. Pårørende er også meget velkomne.

Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop kaffe eller the. Du kan frit møde op i cafeen uden forudgående aftale.

Næstved

Onsdag den 19. marts

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræfttrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved. Vi får denne aften besøg af **Klaus Brasso, overlæge, Cand.med.**

Ph.d. og speciallæge ved Rigshospitalets Urologiafdeling. Klaus Brasso, der også er medlem af Copenhagen Prostate Center, kommer og fortæller, bl.a. om det sidste nye fra lægevidenskabens vedr. behandling af prostatakræft, samt om de nye mediciner o.m.a. Klaus Brasso vil også besvare eventuelle spørgsmål af generel karakter.

I pausen serveres kaffe / te og kage, pris kr. 25.

Tilmelding: Senest fredag den 15. marts på e-mail: pejk@email.dk, eller pr. telefon til Poul Erik: 20 87 43 91.

Holbæk

Tirsdag den 8. april

Fra kl.: 19.00 til ca. kl. 21.30

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Hasselvænget 5, 4300 Holbæk

Emne: "Faser i prostatakraftens udvikling og behandlingsmuligheder med vægt på sygdommens sene fase". Foredragsholder er Henriette Lindberg, overlæge ph.d., Onkologisk afdeling, Herlev Hospital

Alle er velkomne, gerne med pårørende. Der er gratis adgang, kaffe med brød koster 20,- kr.

Tilmelding: Senest mandag den 7. april pr. e-mail til Bendt Larsen bendterik@nypost.dk eller tlf. 59 18 20 09/mobil 20 16 48 59.

Nykøbing Falster

Mandag den 14. april

Fra kl. 14.00 til kl. 16.30

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1A.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød en repræsentant fra PROPA – Lokalgruppen Guldborgsund/Lolland – **Mogens Klarskov**. Pårørende er også meget velkomne.

Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop kaffe eller the. Du kan frit møde op i cafeen uden forudgående aftale.

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-Lolland indbyder medlemmer, pårørende og interesserede til emnemøde.

Tirsdag den 29. april

Fra kl.: 19.00 til kl.: 21.00

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1 A.

Emne: "Foredrag og optræden med sang og musik af Bent Kværndrup". Bent er musik-

lærer, sangskriver og forfatter, så da han blev ramt af prostatakræft, måtte han selvfølgelig skrive sig igennem hele processen, hvilket der er kommet en bog og en CD ud af. Hør om tilblivelsen af bogen og hør ham spille og synge sine nærværende og rammende tekster om kampen mod kræft. Et alvorligt emne, som gribes an på en usædvanlig musisk måde.

Der serveres gratis kaffe/the.

Tilmelding: Asbjørn Rasmussen, tlf. 22 87 40 21 eller via e-mail: asseras@rasmussen.mail.dk

Næstved

Tirsdag den 13. maj

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræfttrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Erfaringsudveksling (ERFA)

Vi vil denne aften opdele deltagerne i 4 – 5 samtale-grupper, - de strålebehandlede, - de opererede, - de der modtager hormonbehandling, - (de aktivt overvågede), - samt de pårørende kvinder. I grupperne kan vi, - i en times tid, bl.a. tale om, hvordan vi hver især har det, samt om de ting der belaster os mest, og hvad der er bedst for os. På denne måde kan vi alle få løst lidt op for vore problemer og tanker, samt høre om andre har det på samme måde, og deraf opnå bedre forståelse af vor situation.

Der afsluttes med fælles kaffe / te og kage, hvor hvert hold afslutter med et kort, og let, overordnet sammendrag til deltagerne. Pris kr. 25,00 pr. person.
Tilmelding: Senest fredag den 9. Maj på e-mail: pejk@email.dk, eller pr. tlf. 20 87 43 91 til Poul Erik.

Nykøbing Falster

Mandag den 26. maj

Fra kl. 14.00 til kl. 16.30

Sted: Frivilligcentret i Nykøbing Falster, Banegårdspladsen 1A.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød en repræsentant fra PROPA – Lokalgruppen Guldborgsund/Lolland – Mogens Klarskov. Pårørende er også meget velkomne.

Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop kaffe eller the. Du kan frit møde op i cafeen uden forudgående aftale.



Region Fyn

Odense

Tirsdag den 25. februar

Fra kl. 19. til kl. 21.00

Sted: Seniorhusets Store Sal,

Toldbodgade 5, 5000 Odense C.

Emne: Erfa-møde. Medlemmer, pårørende og andre interesserede er velkomne.

Tilmelding: Inden mandag den 24. februar kl. 12.00 til e-mail odense@propa.dk (bruges kun til tilmelding) eller SMS til 40 27 05 28, om nødvendigt telefon mellem kl. 16-18 til 40 27 05 28.

Svendborg

Tirsdag den 4. marts

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens bekæmpelse Brogade 35, 5700 Svendborg.

Emne: Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Evt. kontakt: Per Jensen tlf. 26 88 08 80.

Odense

Tirsdag den 8. april

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Seniorhuset, Lokale 1,

Toldbodgade 5, 5000 Odense C.

Emne: Bring papirerne i orden.

Vi er alle halvgamle eller ældre.

Af hensyn til familie og os selv

bør vi tænke på ønsker og papirer omkring samliv, arv, pension,

hus, begravelse osv. Jo mere orden i papirerne, jo mindre bøv

for, og mellem, de efterladte.

Medlemmer, pårørende og andre interesserede er velkomne.

Foredragsholder: **Advokat Stig**

Holdgaard, Ret & Råd.

Tilmelding: Inden mandag den 7. april kl. 12 til e-mail odense@propa.dk (bruges kun til tilmelding) eller SMS til 40 27 05 28,

om nødvendigt telefon mellem

kl. 16-18 til 40 27 05 28.

Svendborg

Tirsdag den 8. april

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens bekæmpelse

Brogade 35, 5700 Svendborg.

Emne: Erfaringsudveksling for

såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Evt. kontakt: Per Jensen tlf. 26 88 08 80.

Odense

Tirsdag den 6. maj

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Seniorhuset, Lokale 1,

Toldbodgade 5, 5000 Odense C.

Emne: Livet i de sidste år.

De sidste år skal være gode år.

Tryghed omkring personlig pleje

og smertebehandling er vigtig.

Palliativ behandling bliver måske

en væsentlig faktor. Selvom

foredragsholderen er fra Ho-

spice Fyn, handler aftenen om de

sidste år – ikke de sidste uger.

Medlemmer, pårørende og andre

interesserede er velkomne.

Foredragsholder: **Afdelingssy-**

geplejerske Anne Mette Krebs,

Hospice Fyn.

Tilmelding: Inden mandag den

5. maj kl. 12 til e-mail odense@propa.dk (bruges kun til tilmel-

ding) eller SMS til 40 27 05 28,

om nødvendigt telefon mellem

kl. 16-18 til 40 27 05 28.

Svendborg

Tirsdag den 13. maj

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens bekæmpelse

Brogade 35, 5700 Svendborg

Emne: Erfaringsudveksling for

såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Evt. kontakt: Per Jensen tlf. 26 88 08 80.

Region Nordjylland

Aalborg

Fredage i lige uger

Fra kl. 10.00 til kl. 12.00

Sted: Forhallen i Sygehus Syd,

Hobrovej 18-22, Aalborg

Emne: "Patient til patient" er et

samarbejde mellem Nordjyske

patientforeninger og Aalborg

Sygehus. PROPA deltager i dette

samarbejde og har træffetid for

mænd med prostatakræft freda-

ge i lige uger. Pårørende er også

meget velkomne.

Aalborg

Onsdag den 19. marts

Fra kl. 19.00 til ca. kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse,

Steenstrupvej 1, 9000 Aalborg

Emne: Prostatakræft – udredning,

behandling og kliniske forsøg

ved **overlæge Niels Christian**

Langkilde og projektsygeplejer-

ske Kirsten Steffensen, Aalborg

Universitetshospital.

Tilmelding: Senest 14. marts kl.

12.00 til Poul Erik Christensen,

tlf. 9823 61 29/ 20 15 04 41,

e-mail: pec@nordfiber.dk eller

Willy Larsen, tlf. 40 40 26 04

PS. Der vil være lejlighed til at

se Kræftens Bekæmpelses nye

bygning i Aalborg, hvor mødet

afholdes.

Nykøbing M.

Torsdag den 10. april

Fra kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Støberisalen, Biblioteket,

Holgersgade 7, 7900 Nykøbing M.

Emne: Prostatakræft fra a – z.

Vi har mange medlemmer, der

gerne vil have mere information

om sygdommen og de forskellige

behandlingsmetoder, mediciner

m.m.

Patienter, pårørende og andre

interesserede indbydes til møde

med foredrag af **overlæge Berth**

Larsen, der vil fortælle om syg-

dommen prostatakræft, symp-

tomter, udredning, behandling,

arvelighed m.m.



Foto: Jørgen Jørgensen

Der vil efter pausen blive rig lejlighed til spørgsmål og en uformel snak med foredragsholderen.

Tilmelding: Senest 8. april til Sven Thor Larsen tlf. 97 72 23 43, e-mail: sventhorlarsen@gmail.com eller Ole Jensen tlf. 97 92 53 70, e-mail: ojpropa@gmail.com

Region Midtjylland Aarhus

**Den 1. tirsdag i hver måned
Fra kl. 19.30 til kl. 21.30**

Sted: Hejmdal, Kræftpatienternes Hus, Peter Sabros Gade 1, 8000 Aarhus C

Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling) – tag gerne din ægtefælle/familie med. Der serveres kaffe/te og frugt for 10 kr.

Tilmelding: Gerne ugen før til e-mail: aarhus@propa.dk eller telefonvarer 22 38 26 24.

Åbyhøj

Tirsdage – forhør nærmere

Sted: Tomsagervej 25, 8230 Åbyhøj. Der er gode parkeringsforhold.

Emne: Motion og Prostatakræft.

Målgruppe: Personer, der har eller har haft prostatakræft.

Gymnastik: Vi arbejder med bevægelighed, styrke, balance, kondition og koordination samt bækkenbundstræning. Ved hjælp af disse fokusområder arbejdes hele kroppen igennem. Der trænes intensivt med varierende øvelser. Der tages individuelt hensyn, så alle kan få optimalt udbytte af træningen. Der er 7-8 deltagere på hvert hold. Der kan oprettes flere hold efter behov. Pris: 300 kr. for et halvt år.

Fysioterapeut Isaac R. Ervandian (tel. 40 79 12 28) eller info@physcultura.dk. Tel. 23 39 23 09.

Er man i øvrigt interesseret i motion, f.eks. cykling, så forhør nærmere.

Ole Brunsbjerg, tel. 21 24 01 99

Ikast

Tirsdag den 11. marts

Fra kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Ikast Bibliotek Grønnegade 25, 7430 Ikast 1. sal

Emner: Den nyeste behandling/resultater og hvad der er på vej vedrørende prostatakræft. De

sidste nye præparater/vacciner (fx Prostavac, Zytiga og Xtandi). Derudover livsstil: Sund kost/ vitaminer & mineraler, samt motion i relation til kræft.

Professor og overlæge Michael Borre vil fortælle om ny forskning, tiltag og behandling i forbindelse med prostatakræft.

Klinisk diætist Mette Borre vil orientere om kost, mineraler og motion.

Tilmelding: Med navn og adresse, antal og tlf. nr. senest torsdag d. 6. marts kl. 12.00 til Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter Herning, tlf. nr. 96 263 160 eller e-mail h herning@cancer.dk – mærkes PROPA

Aarhus

Tirsdag den 18. marts

Fra kl. 18.30 til 21.00

Sted: Marselisborgcentret, bygning 8, P.P.Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. (god plads til parkering).

Emne: Kræft og angsten. Angst er en uundgåelig del af det at få kræft. Ofte kan man komme til at føre en forgæves kamp mod kræften. Det er mere effektivt at

forstå, hvad angsten er, så man samarbejder med den. Foredraget vil således give metoder til at kunne forholde sig til sin angst. En af metoderne er at leve mere i nuet, da angsten er knyttet til forestillingen om fremtiden. Hvis angsten fylder meget, kommer nuet til at fylde lidt. Og omvendt. Jo mere vi fylder nuet op med noget betydningsfuldt, jo mindre vil angsten være. Der vil blive givet konkrete anvisninger til at arbejde med overstående.

Autoriseret psykolog Helge Lassen, Kræftens Bekæmpelse, Aarhus.

Tilmelding: Senest tirsdag den 11. marts til aarhus@propa.dk eller telefonsvarer på 22 38 26 24. Kaffe og kage kr. 20,-.

Aarhus

Mandag den 19. maj

Fra kl. 18.30 til 21.00

Sted: Marselisborgcentret, bygning 8, P.P.Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. (god plads til parkering).

Emne: Motion og prostatakræft. Motion er særlig vigtig for mænd med prostatakræft. Emnet vil belyse motionens betydning i almindelighed, men også den særligt gavnlige og specielle motion, hvis man har prostatakræft og eventuelt vandladningsbesvær.

Læge, PhD stud. Maria Ervandian, Urologisk Afd. Aarhus Universitetshospital, Skejby og **fysioterapeut Isaac R. Ervandian.** (underviser i specialgymnastik for mænd med prostatakræft)

Tilmelding: Senest tirsdag den 14. maj til aarhus@propa.dk eller telefonsvarer på 22 38 26 24. Kaffe og kage kr. 20,-.

Aarhus

Onsdag den 4. juni

Fra kl. 18.30 til 21.00

Sted: Marselisborgcentret, bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. (god plads til

parkering).

Emne: Om de vigtigste arveregler og testamenter.

Skal vi/bør vi "bekymre" os om, hvad der skal ske med det, vi efterlader os? Emnet er generelt, men bliver naturligvis mere nærværende jo ældre vi bliver. Inviter gerne venner og bekendte med.

Advokat Thorkild Rydahl.

Tilmelding: Senest onsdag den 28. maj til aarhus@propa.dk eller telefonsvarer på 22 38 26 24. Kaffe og kage kr. 20,-.

Region Syddjylland

Aabenraa

Den anden tirsdag i hver måned

Fra kl. 13 til kl. 15

Sted: Nørreport 4.1., 6200 Aabenraa

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød tidligere eller nuværende patienter fra PROPA. Pårørende er også meget velkomne.

Tilmelding: Til Kræftrådgivningen i Aabenraa på tlf. 74 62 51 50.

Esbjerg

Den sidste mandag i hver måned

Fra kl. 12.30 til kl. 14.30

Sted: Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød tidligere og nuværende patienter fra PROPA. Pårørende er også meget velkomne.

Tilmelding: Til Kræftrådgivningen i Esbjerg på tlf. 76 11 40 40.

Vejle

Den anden onsdag i hver måned

Fra kl. 15 til kl. 17.

Sted: Beriderbakken 9, 7100 Vejle.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød tidligere og nuværende patienter fra PROPA..

Kontakt: Peter. U. Juhl, på e-mail puj@propa.dk, SMS 23 95 28 61 eller tlf. 75 57 28 60.

Vejle

Den anden onsdag i hver måned
Fra kl. 15 til kl. 17.

Sted: Beriderbakken 9, 7100 Vejle.

Emne: Træffetid for ægtefæller/samlevende til mænd med prostatakræft.

Kontakt: Anni Bang, på e-mail hevian2@gmail.com, Mobil 26 36 79 52 eller Ulla Laursen, på e-mail hulaursen@gmail.com, mobil 30 20 17 53.

Vejle

Torsdag den 27. februar

Fra Kl. 13.00 til 15.00

Sted: DGI-huset, Villy Sørensens Plads, 7100 Vejle.

Emne: Bækkenbundstræning: "Træt af nat og sjat-tisseri".

Med udgangspunkt i Gotvedskoles video: "Fra regnorm til anakonda" af Søren Ekman, gennemgås teori om bækkenbundens anatomi. Urinvejen fra blære via prostata til urinrør, samt beskrivelse af bækkenbundens funktion. Programmet slutter med en grundig instruktion i enkle øvelser for bækkenbunden. Formålet er at erfare, hvordan du vedligeholder, og genvinder, bækkenbundens funktioner. Pris: 30 kr. som betales ved ankomst.

Tilmelding: Senest 25. februar på e mail: mie@iidvejle.dk eller på tlf. 75 72 05 11. Kontortid: 10-12 (Torsdag 9-13).

Se mere på www.iidvejle.dk. Arrangør: "Idræt i dagtimerne" (der er medlem af PROPA) og Sundhedsafdelingen, Vejle Kommune.

Kontakt: Henning Møller Andersen 20 87 66 09.

Prostatakræftforeningen PROPA

For at spare plads i PROPA Nyt har redaktionsudvalget valgt at simplificere listen over medlemmer af bestyrelser mm. Hver person er angivet med navn, hjemsted, telefonnumre og e-mail adresse, men ikke postadresse.

Landsbestyrelsen i PROPA

Landsform.	K.B.Madsen	Roskilde	46374109/40131547	madsenkb@mail.dk	
Næstform.	Gert L. Christensen	Roskilde	46360920	glc@propa.dk	Reg.form. Sjælland
Kasserer	Kaj Rotbøl	Vejle Ø	97702090/24956704	kr@propa.dk	
Best.medl.	Paul Samsøe	Hellerup	39612914/40353516	paul@paulsamsøe.dk	Reg.form. Hovedst.
Best.medl.	Niels Ejner-Jensen	Odense	66191949	nej@propa.dk	Reg.form. Fyn
Best.medl.	P.E. Christensen	Brovst	98236129/20150441	pec@nordfiber.dk	Reg.form. Nordjyll.
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	86279888/40451835	tr@trlaw.dk	Reg.form. Midtjyll.
Best.medl.	Peter U. Juhl	Bjert	75572860/23952861	puj@propa.dk	Reg.form. Sydjyll.
Best.medl.	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jl@propa.dk	
Pårør. rep.	Birthe Olsen	Solrød S.	56870834/60717426	bo@propa.dk	

Suppleanter til Landsbestyrelsen

Jens Chr. Birch	Smørum	25364206	jc@jcbirch.dk	Næstform. Hovedst.
Jørgen Hindhede	Roskilde	46361782/20111660	privat@advojh.dk	Næstform. Sjæll.
Jørgen Skov	Odense	40136007	joergen.skov@privat.dk	Næstform. Fyn
Sven Thor Larsen	Nyk. M	97722343	sventhor@mail.tele.dk	Næstform. Nordjyll.
Asger E. Knudsen	Ikast	97125295	aek@pc-privat.dk	Næstform. Midtjyll.
Jens Kr. Sørensen	Vejle	28284214	jksivejle@gmail.com	Næstform. Sydjyll.
Inga E. Jensen	Frederiksh.	26292747	ingaelisabeth@youseeme.dk	
Erik Østergaard	Odense C	66137273	tryk-analyse@galnet.dk	
Kai Verner Nielsen	Vallensbæk S	42402628	kaiverner@yahoo.dk	

Tilknyttet med særlige opgaver

Sekr.chef	Jens Ingwersen	Roskilde	33127828/29939366	jin@propa.dk
Redaktør	W. Klinth Jensen	Roskilde	46371256/20413256	wkj@adslhome.dk
Webmaster	Johnny Ejs	Hvalsø	28102479	joe@propa.dk

Regionsbestyrelse i region Hovedstaden

Formand	Paul Samsøe	Hellerup	39612914/40353516	paul@paulsamsøe.dk
Næstform.	Jens Chr. Birch	Smørum	25364206	jc@jcbirch.dk
Kasserer	Kai V. Nielsen	Vallensbæk S	42402628	kaiverner@yahoo.dk

Lokalgrupper i region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axel@petersen.mail.dk
Næstform.	Jens Nielsen	Kbh. Ø	35430084	sortedam@post9.tele.dk

Lokalgruppe Nordsjælland

Formand	Roman Subczynski	Nødebo	48483283/61503283	roman@lic.mail.dk
Næstform.	Preben Byskov	Helsingør	24257407	byskov@larsen-byskov.dk

Lokalgruppe Amager

Formand	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jl@propa.dk
Næstform.	Jan Trampedach	Dragør	29718500	jan.trampedach@gmail.com

Lokalgruppe Vestegnen

Formand	Kai V. Nielsen	Vallensbæk S	42402628	kaiverner@yahoo.dk
Næstform.	Finn Gerdes	Hvidovre		fge@hvidovre.dk

Bornholm

Kontaktper.	Flemming Vibe	Svaneke	48251775	viri@mail.dk
-------------	---------------	---------	----------	--------------

Regionsbestyrelse i region Sjælland

Formand	Gert L. Christensen	Roskilde	46360920	glc@propa.dk
Næstform.	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød S	56870834/60717426	bo@propa.dk

Lokalgrupper i region Sjælland

Lokalgruppe Nordvestsjælland

Formand	Bendt Larsen	Vipperød	59182009	bendterik@nypost.dk
Best.medl.	Svend E. Jensen	Roskilde	24274906	svendejvin@gmail.com

Lokalgruppe Guld-borgsund-Lolland

Formand	Asbj.Rasmussen	Nyk. F	22874021	asseras@rasmussen.dk
Næstform.	Kjeld Larsen	Toreby L	54869450	lolla@post.tele.dk

Lokalgruppe Næstved

Formand	Hans-E. Pedersen	Tappernøje	44951303/40175303	hans-e@email.dk
Kasserer	Poul E.Andersen	Tappernøje	20874391	pejk@email.dk

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød S	56870834/60717426	bo@propa.dk

Lokalgruppe Ringsted-Sorø

Formand	Ruben H. Jensen	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Best.medl.	Eske Brix	Ringsted	50461643	eskebrix@gmail.com

Regionsbestyrelse i region Fyn

Formand	Niels Ejner-Jensen	Odense M	66191949	nej@propa.dk
Næstform.	Jørgen Skov	Odense N	40136007	joergen.skov@privat.dk

Lokalgrupper i region Fyn

Lokalgruppe Odense

Formand	Niels Ejner-Jensen	Odense M	66191949	nej@propa.dk
Næstform.	Jørgen Skov	Odense N	40136007	joergen.skov@privat.dk

Selvhjælpsgruppe Svendborg

Formand	Per Jensen	Svendborg	62220506	propafyn@gmail.com
Næstform.	Michael Korsgaard Sørensen	Svendborg	66111123	mks@propa.dk

Regionsbestyrelse i region Nordjylland

Formand	P.E. Christensen	Brovst	98236129/20150441	pec@nordfiber.dk
Næstform.	Sven Thor Larsen	Nyk. M	97722343	sventhor@mail.tele.dk
Kasserer	Willy Larsen	Nørresundby	98170403/40402604	wlarsen@hotmail.com

Lokalgrupper i region Nordjylland

Lokalgruppe Thy/Mors

Formand	Sven Thor Larsen	Nyk. F	97722343	sventhor@mail.tele.dk
Næstform.	Ole Jensen	Thisted	97925370/29800638	ojpropa@gmail.com

Lokalgruppe Vendssyssel

Formand	P.E. Christensen	Brovst	98236129/20150441	pec@nordfiber.dk
Best.medl.	Ole M. Jensen	Hjørring	98923683/20332484	omj@has.dk

Regionsbestyrelse i region Midtjylland

Formand	Thorkild Rydahl	Højbjerg	86279888/40451835	tr@trlaw.dk
Næstform.	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Kasserer	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofa.dk

Lokalgrupper i region Midtjylland

Lokalgruppe Østjylland

Formand	Ole Brunsbjerg	Hadsten	21240199	brunsbjerg@elromail.dk
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	86279888	tr@law.dk

Lokalgruppe Midtvest

Formand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Sekretær	Bent D. Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk

Regionsbestyrelse i region Syddjylland

Formand	Peter Uldall Juhl	Bjert	75572860/23952861	puj@propa.dk
Næstform.	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jksivejle@gmail.com
Kasserer	Tove Kilsgaard	Esbjerg V	40535555	kilsgaard@webspeed.dk

Lokalgrupper i region Syddjylland

Lokalgruppe Vest

Formand	Niels Bjerrum	Varde	29455903/75260341	mani@nypost.dk
Næstform.	Knud Skov-Petersen	Ribe	75420067	elseknud@stofanet.dk

Lokalgruppe Syd

Formand	Jørgen Steffensen	Løgumkl.	74643462/22370109	jsteff@webspeed.dk
Best.medl.	Andreas Mathiasen	Sønderborg	42805818	andreasmathiasen@gmail.com

Lokalgruppe Øst

Formand	Peter Uldall Juhl	Bjert	75572860/23952861	puj@propa.dk
Næstform.	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jksivejle@gmail.com

Udvalg mm.

Medicinudvalg

Formand: Marianne Cleemann, tlf. 46 36 17 82, e-mail: marianne@cleemann.org

Ole Jensen, tlf. 29 80 06 38, e-mail: ojpropa@gmail.com

Niels Ejner-Jensen, tlf. 66 19 19 49, e-mail: nej@propa.dk

Birgit Lange (litteratursøgning), e-mail: birgit@paulsamsoe.dk

K.B. Madsen

Jens Ingwersen, udvalgssekretær

Hjemmesideudvalg

Formand: Gert L. Christensen, tlf. 46 36 09 20, e-mail: glc@propa.dk

Johnny Ejs, webmaster, tlf. 28 10 24 79, e-mail: joe@propa.dk

Jens Ingwersen, udvalgssekretær

Redaktionsudvalg

Formand: Jacob Løve, tlf. 32 51 03 90, e-mail: jl@propa.dk

Birthe Olsen, tlf. 56 87 08 34/60 71 74 26, e-mail: bo@propa.dk

K.B. Madsen, tlf. 46 37 41 09/40 13 15 47, e-mail: madsenkb@mail.dk

Paul Samsøe, tlf. 39 61 2914/40 35 35 16, e-mail: paul@paulsamsoe.dk

Jens Povelsen, tlf. 51 29 03 01, e-mail: mail@jenspovelsen.dk

Ole Brunsbjerg, tlf. 21 24 01 99, e-mail: brunsbjerg@elromail.dk

Werner Klinth Jensen, tlf. 46 37 12 56/20 41 32 56, e-mail: wkj@adslhome.dk

Jens Ingwersen, udvalgssekretær

Medlemskartotek og udsendelse af PROPA NYT

Alle henvendelser vedrørende medlemsregistrering og modtagelse af PROPA NYT til:

Sekretariatet, tlf. 33 12 78 28, e-mail: sekretariat@propa.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPA,

Jernbanegade 23 B,

4000 Roskilde

Tlf. 33 12 78 28 / 29 93 93 66

e-mail: sekretariat@propa.dk

Sekretariatet er åbent mandag til fredag mellem kl. 10.00 og 14.00

PROPA holdt stand i lægemyderet

Af journalist Jens Povelsen, medlem af PROPA

Fotos: Jørgen Jørgensen

Flere end 2500 læger og folk fra medicobran-
chen var i november 2013 til de årlige Læge-
dage i Bella Centret i København. Propa var der
også med en fin stand – og selv om den var lille
og lå lidt afsides sammen med andre patientor-
ganisationer, var der i løbet af de fire dage en
hel del læger på besøg for at blive opdateret på
den nyeste udvikling inden for prostatakræft.
Propas landsformand K.B. Madsen og sekreta-
riatschef Jens Ingwersen m.fl. skiftedes til at
være "stand-vagter" og fik bl.a. lokket 180 af
de besøgende til at deltage i en konkurrence,
hvor der var noget god rødvin på højkant.

PROPAs stand ved Lægedage i Bella Centret

