

Strålebehandling af prostatakræft

Ren sundhed på klippeøen

Hvordan kan PROPA hjælpe pårørende?



Nr. 3 september 2015

PROPA NYT udgives af
Prostatakræftforeningen.
Adresseændringer, eventuel ud-
meldelse eller afmelding af PROPA
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
e-mail: wkj@adslhome.dk
Birthe Olsen, Maglekæret 20 B,
2680 Solrød Strand,
tlf. 56 87 08 34 / 60 71 74 26
e-mail: bo@propa.dk

Næste blad udkommer

den 1. november 2015
Stof til november-bladet 2015 bedes
sendt til Werner Klinth Jensen
senest den 15. september 2015.
På www.propa.dk kan medlemmer se
tidligere numre af PROPA NYT

Fotos: Jørgen Jørgensen Fotografi © m.fl.
Grafiker: Dorte Hansen
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.300



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.

Vesentlige ændringer vil dog altid ske i samråd med artiklens forfatter inden optagelse i PROPA NYT

Indhold

3 Opfølgning med faldgruber



4 Strålebehandling af prostatakræft

8 Ren sundhed på klippeøen

9 Lymfødem – en mulig senfølge efter kræftoperation

10 Hver tredje mand med prostatakræft kan få knogleskørhed

12 Det er godt at være to

14 Hvordan kan PROPA hjælpe pårørende

17 Gør PROPA klogere

17 Efter prostata operation

18 'FC Prostata Community' sparkes i gang i lokale fodboldklubber



19 Personlige erfaringer fra mine 10 år med en aggressiv kræft-diagnose

20 Giv en gave – og spar boafgift

21 Kosttilskud kan have positiv effekt på prostatakræft

22 Kort nyt

23 Kort mødeoversigt

24 Mødekalendar

33 Prostatakræftforeningen PROPA Landsbestyrelse og suppleanter

34 Regionsbestyrelser og lokalgrupper

35 Udvalg

36 FC Prostata Community

Forsidebillede:

PROPA har igen i år deltaget i Folkemødet på Bornholm

Foto: Gert L. Christensen

Opfølgning med faldgruber



Af Poul Tolstrup Christensen,
landsformand for PROPA

Foto: Jørgen Jørgensen

Danske Regioner og Sundhedsstyrelsen har besluttet at implementere nye opfølgningsforløb for alle kræftformer, herunder prostatakræft, hvor de tidligere kontrolforløb efter endt kræftbehandling er nytænkt således, at en stor del af kræftbehandlede patienter vil blive sendt i kontrolforløb hos praktiserende læge.

I forordet til det program Sundhedsstyrelsen udsendte i februar 2015 siges det, at programmet indeholder to væsentlige hensyn. Det ene væsentlige hensyn omhandler den patientoplevede kvalitet, hvor det hedder: "... at patienternes behov søges imødekommet efter faglig vurdering og beslutning..... Inddragelse og forventningsafstemning i forhold til den individuelle plan ... samt øget ensartethed i tilbud på tværs af landet". Det andet hensyn er, "... at ressourcerne på kræftområdet skal bruges mest hensigtsmæssigt. "

Disse to overordnede hensyn kan alle vel tilslutte sig. Der er blot den hage ved implementeringsplanen, som for prostatakræft startede 1. juni 2015, at almen praksis, dvs. PLO (praktiserende Lægers Organisation) ikke er klar til at modtage prostatakræftpatienterne, samtidig med alle de øvrige kræftpatienter, som også skal have deres opfølgning udført af deres praktiserende læge. PLO vil derfor forhandle efteruddannelse og økonomi på plads førend de giver endeligt tilsagn.

Der skal ikke herske tvivl om, at PROPA går ind for at opfølgningen udføres som beskrevet i Sundhedsstyrelsens rapport, men der er faldgruber, som PROPA i en løbende dialog med Danske Regioner og Kræftens Bekæmpelse følger op på.

Der skal heller ikke være tvivl om, at PROPA af alle kræfter vil søge at sikre, at alle prostatakræftpatienter fortsat får den optimale behandling og opfølgning uanset hvor i landet man må befinde sig.

Den bedste del af sommeren er ved at være forbi og et travlt efterår står foran os i PROPA. Siden foreningens årsmøde i april har der været mange ting at sætte sig ind i for mig som ny formand. Jeg har

sammen med foreningens direktør deltaget i en lang række møder med vores sponsorer og samarbejdspartnere.

Det har været meget lærerigt og inspirerende at møde en masse engagerede mennesker, som hver fra deres plads arbejder dagligt for at forbedre forholdene for mænd som er ramt af prostatakræft.

Der har også været lejlighed til at stifte bekendtskab med andre patientforeninger og opleve, hvor engageret og dygtigt de arbejder for deres medlemmer. Jeg glæder mig til at lære disse engagerede kolleger nærmere at kende og hente inspiration fra deres arbejde.

Forsommeren var jo præget af tilbøbet til Folketingsvalget og afholdelsen af valget den 18. juni. Udgifterne til sundhedsvæsenet var naturligt nok i fokus, og der var en del løfter. Nu må vi se, hvad det nye Folketing kan blive enige om og hvilke vilkår Regionerne får til løsning af sygehusdriften.

Valgrumlen satte PROPAs planlægning af den Nationale Prostatakræft Dag på hold. De faglige indledere, som vi havde en aftale med, viste stor smidighed og forståelse for, at vi måtte flytte datoen fra den 30. september til 3. november 2015. Det er vi meget taknemmelige for, da deres medvirken er helt afgørende for at gennemføre et sådant arrangement på et højt fagligt niveau.

Med et afklaret politisk landskab har vi også mulighed for, at de politiske beslutningstagere deltager i de vigtige debatter, som gerne skulle blive resultatet af dagen.

PROPAs bestyrelse har besluttet at afholde Master Class seminar i forlængelse af Den Nationale Prostatakræft Dag. Vi håber, at mange af foreningens frivillige kan finde lejlighed til at deltage i dette arrangement og på den måde hente inspiration og information til det daglige arbejde i lokalforeningerne.

Det store arbejde, som udføres i vores regioner og lokalafdelinger er et område, jeg som formand særligt glæder mig til at stifte nærmere bekendtskab med. Når man læser Mødekalenderen i PROPA NYT eller på www.propa.dk, så er det tydeligt, hvor stor en indsats, der ydes af de mange frivillige i vores forening.

Jeg tror, at det for mange medlemmer - og for de som overvejer et medlemskab - er helt afgørende at modtage information fra de mange faglige indledere under de uformelle rammer, der kan etableres i lokalt regi. Inden for de samme rammer er der også mulighed for samtaler med andre i samme situation.

Strålebehandling af prostatakræft



Af overlæge, PhD,
Peter Meidahl Petersen,
Onkologisk Klinik,
Rigshospitalet.

Hvert år får ca. 500 mænd i Danmark strålebehandling med helbredende sigte for prostatakræft. Strålebehandling kan foregå på forskellige måder og kan bruges i forskellige situationer. Artiklen her vil give et kort overblik over behandlingen, som den foregår i Danmark og skitsere den nyeste udvikling på området.

Hvilke former for strålebehandling findes?

Den mest almindelige form for strålebehandling i dag er den udvendige strålebehandling med røntgenstråler. Der er tale om de såkaldte foton stråler, som er elektromagnetiske bølger med en høj energi, dannet i en accelerator.

Der findes to former for indvendig strålebehandling af prostatakræft; en metode hvor der lægges radioaktive korn ind i prostata (brachyterapi), og en metode hvor man fører nåle ind i prostata og strålebehandlingen gives ved at føre en radioaktiv kilde op gennem nålene (HDR-brachyterapi). Ved den indvendige behandling kan der opnås en høj dosis i prostata, mens dosis uden for prostata kan holdes lav. I denne artikel beskrives behandling med udvendig strålebehandling.

Hvordan virker strålebehandling

Virkningen af strålebehandling er meget kompleks. Der induceres en skade på arvematerialet i cellerne (DNA), og det leder til cellens død via indviklede processer. Ved strålebehandling bruger man det forhold, at kræftceller har andre biologiske egenskaber end kroppens normale celler. De egenskaber betyder blandt andet, at kræftcellerne er dårligere end raske celler til at reparere sig selv, f.eks. ved en skade på arvematerialet i cellerne, og derfor lettere dør, når de bliver udsat for stråler. Prostatakræftceller er i virkeligheden mindre følsomme over for strålebehandling end mange andre former for kræftceller. Grunden til at strålebehandling alligevel virker ved prostatakræft er, at der med omhyggelig planlægning og behandling kan opnås en høj dosis til prostata, mens dosis til de omgivende organer kan holdes lav.

Hvordan foregår strålebehandling

For at opnå den nødvendige dosis i prostata og samtidigt undgå en høj dosis til organerne omkring prostata kræves en omhyggelig planlægning af strålebehandlingen.

Planlægning af strålebehandling

Første skridt ved planlægningen for primær behandling er oplægning af markører i prostata. Typisk lægges tre markører op i prostata ved hjælp af ultralydsskanning via endetarmen.

Herefter laves både en MR skanning og en CT skanning med patienten lejret i den stilling han skal være i ved behandlingerne. Patienten lejres på ryggen med benene let bøjede i hofter og knæ (Se figur 1). Når skanningerne er udført, kan patienten gå hjem, og der skal laves en plan for hvordan strålebehandlingen skal gives. MR skanningen er den skanning, hvor lægerne bedst kan se de anatomiske forhold, og den bliver derfor brugt til at bestemme hvilket område der skal bestråles (Se figur 2). CT skanningen er en skanning med røntgenstråler, hvilket gør, at den kan bruges til at beregne, hvordan strålerne ved strålebehandling bliver optaget i vævene. Det kan man bruge til bestemme, på hvilken måde strålebehandlingen bedst kan gives til prostata, mens de omgivende organer spares bedst muligt.

Behandling

Selve behandlingen starter typisk en uge efter at skanningerne til planlægningen af strålebehandlingen er lavet. Et moderne strålebehandlingsapparat ligner en stor skanner (Se figur 3). Strålebehandlingen gives som daglige

Figur 1. CT skanning til brug ved planlægning af strålebehandling af prostatakræft



behandlinger, 5 gange per uge, og tager få minutter, når først patienten er placeret på behandlingslejet præcis på samme måde som ved planlægningsskanningerne. De enkelte behandlinger kaldes fraktioner af behandlingen. Der gives sædvanligvis 39 fraktioner ved strålebehandling med helbredende sigte, mens der gives lidt færre behandlingsfraktioner når strålebehandlingen gives efter operation. Ved hver behandlingsfraktion sikres at prostata rammes præcist. Det gøres ved at tage røntgenbilleder eller skanning af prostata, hvor de markører, der er lagt op i prostata kan ses, så der kan sigtes efter dem.

Primær helbredende strålebehandling

Primær helbredende strålebehandling betyder, at behandlingen gives med henblik på at helbrede prostatakræften.

Lokaliseret prostatakræft

Prostatakræft, som er begrænset til at være inde i prostata (det kaldes lokaliseret prostatakræft), skal i mange tilfælde overvåges tæt uden umiddelbar behandling. Hvis der findes grund til behandling er operation med fjernelse af prostata oftest førstevalget, men strålebehandling kan være et alternativ til operation.

Lokalt udbredt sygdom

Der er lavet to store behandlingsforsøg, hvor hormonbehandling alene blev sammenlignet med hormonbehandling kombineret med strålebehandling. Forsøgene viste, at strålebehandling sammen med hormonbehandling reducerer risikoen for at dø af prostatakræft og for at få målelig PSA i blodet 7-10 år efter behandlingen. Risikoen for at dø af prostatakræft reduceres med ca. 40-50 %.

Patienterne i de to behandlingsforsøg havde generelt lokalt udbredt sygdom, dvs. sygdom i og lige omkring prostata. Man skulle



Figur 2. MR-skanner til brug ved planlægning af strålebehandling af prostatakræft

leve i 7-10 år efter strålebehandlingen, før der sås en gevinst ved strålebehandling, og det betyder, at de der har mest gavn af strålebehandling er mænd med lokalt mere udbredt prostatakræft, som er i god almen tilstand og ikke har anden livsbegrænsende sygdom.

Hvis sygdommen har spredt sig uden for prostata

Indtil videre har det været standard at foretage operation for at se, om der er spredning til lymfeknuder inde i bækkenet, og hvis det var tilfældet, har behandlingen været hormonbehandling alene. Der foreligger ikke gode undersøgelser af, om man har gavn af strålebehandling, når sygdommen har bredt sig til lymfeknuderne, men det er vist, at det går udvalgte patienter rigtig godt, ved strålebehandling som retter sig mod prostata og lymfeknuderne i bækkenet. I Danmark har vi fundet, at behandlingen er mulig med moderate bivirkninger, så strålebehandling tilbydes i dag, hvis der kun er spredning til en eller to lymfeknuder i bækkenet. Inden længe vil udredningen blive ændret, så der ikke længere opereres for at undersøge om der er spredning til lymfeknuder i bækkenet, men der vil til gengæld blive givet strålebehandling til lymfeknuderne, hvis der er risiko for spredning dertil.

Ved spredning til knogler eller til organer eller lymfeknuder uden for bækkenet har strålebe-

handling ikke nogen plads i den primære behandling, som alene vil være hormonbehandling og i visse situationer også kemoterapi. Der er behandlingsforsøg i gang, som undersøger om der hos nogle mænd kan være gavn af strålebehandling mod prostata, også selvom der er sygdom uden for prostata, f.eks. i knogler.

Strålebehandling kan også komme på tale for at lindre symptomer ved prostatakræft.

Kombination af primær strålebehandling og hormonbehandling

Der er lavet behandlingsforsøg som viser, at hormonbehandling i form af medicinsk kastrationsbehandling givet i månederne før strålebehandling, undervejs og efter strålebehandling reducerer risikoen for at blive syg af eller dø af prostatakræft. Behandlingen gives som indsprøjtning i underhuden med måneders mellemrum. Virkningen af at kombinere strålebehandling med hormonbehandling er størst ved mere udtalt sygdom, hvor de forskellige undersøgelser viser at risikoen for død af alle årsager reduceres med 20-50 % og risikoen for at dø af prostatakræft reduceres med 25-66 % i forhold til strålebehandling alene.

Alt i alt gives primær helbredende strålebehandling til mænd i god form uden anden livsbegrænsende sygdom sammen med hormonbehandling med i alt 39 behandlingsfraktioner til prosta-

ta, og i nogle tilfælde behandles samtidigt lymfeknuderne i bækkenet.

Postoperativ strålebehandling

Strålebehandling kan foregå enten som tillægsbehandling direkte efter operation med fjernelse af prostata, eller som lokaliseret behandling når PSA stiger efter operationen.

Strålebehandling som tillægsbehandling efter operation

Der er lavet tre behandlingsforsøg som viser, at tillæg af strålebehandling umiddelbart efter operation mindsker risikoen for senere at få sygdom i form af målbart PSA i blodet hos mænd, der er opererede for mere udtalt prostatakræft, eller hvor der er efterladt prostata-væv ved operationen. Det er mere usikkert om denne forskel omsættes til en nedsat risiko for mærkbar sygdom, og endnu mere usikkert om risikoen for at dø af prostatakræft nedsættes. Det ses også fra de tre behandlingsforsøg, at størstedelen af mænd forbliver raske inden for en årrække uden efterbehandling. Da behandlingen ikke er uden ulemper, gives strålebehandling ikke som standard efterbehandling efter operation for prostatakræft i Danmark, men i øjeblikket deltager flere

afdelinger i et stort internationalt behandlingsforsøg, hvor det undersøges, om observation med hurtig strålebehandling, hvis PSA stiger, er lige så godt som umiddelbar tillæg af strålebehandling efter operation.

De mænd der deltager i forsøget og som får strålebehandling, behandles med 33 behandlinger. Behandlingen planlægges helt på samme måde som ved primær strålebehandling, og selve behandlingerne foregår på samme måde.

Strålebehandling ved PSA stigning efter operation

Der foreligger ikke behandlingsforsøg, som har undersøgt effekten af strålebehandling sammenlignet med effekten af observation eller hormonbehandling, hos mænd som får PSA stigning efter operationen. Det vides at en betydelig del af de mænd, der får strålebehandling i denne situation, aldrig får målbart sygdom igen. Det vides også, at chancen for at forblive rask er større, jo lavere PSA er, når behandlingen indsættes. Chancen for at PSA stigningen skyldes lokal sygdom er størst, hvis PSA var umålelig efter operationen og forblev umålelig i mindst et år. En langsom PSA stigning tyder også på lokal sygdom, som kan behandles med strålebehandling. Strålebehand-

lingen foregår helt lige som når den gives som umiddelbar tillægsbehandling efter operation med omkring 33 behandlingsfraktioner over ca. 6,5 uger.

Ved postoperativ strålebehandling er der sparsom viden, som tyder på at også der, kan tillæg af hormonbehandling i form af antihormon tabletter eller medicinsk kastration forbedre resultatet sammenlignet med strålebehandling alene.

Strålebehandling for at lindre symptomer fra prostatakræft

Strålebehandling virker ofte godt på smerter fra knogler, som skyldes metastaser fra prostatakræft. Behandlingen kan ofte gives som en enkelt dosis. Hvis lægerne skønner, at der kan være risiko for at knoglen brækker, gives behandlingen ofte med 5-10 behandlingsfraktioner. Strålebehandling mod prostata kan også have god virkning på symptomer, f.eks. smerter, hvis sygdommen vokser ud i omgivelserne fra selve prostata.

Bivirkninger til strålebehandling

Bivirkninger til strålebehandling skyldes at tarm og urinveje bliver bestrålet. Det er forskelligt fra person til person, hvor udtalte bivirkningerne bliver, og det afhænger også af, hvad dosis til urinveje og tarm bliver. Der tales om akutte bivirkninger, som er de bivirkninger, der opstår under og de første 2 måneder efter strålebehandlingen, og om sene bivirkninger som opstår senere end 2 måneder efter. Bivirkningerne er mere udtalte ved strålebehandling mod både prostata og lymfeknuder i bækkenet end ved strålebehandling af prostata alene. Ud over de mere specifikke bivirkninger føler en del patienter nogen træthed under forløbet af strålebehandling.

Akutte bivirkninger

Typisk kan bivirkningerne opstå fra ca. midtvejs i strålebehandlingen og derefter tiltage.

Figur 3. Strålebehandling af prostatakræft



Vandladning

Typisk er hyppigere vandladning med svie og mere akut vandladningstrang. Det kan være generende, men kræver kun behandling hos få procent. Ikke sjældent bliver strålen slappere, og i få tilfælde kan vandladning blive helt blokeret. Besværet letter i månederne efter behandling og normaliseres oftest efterfølgende.

Tarmfunktion

Endetarmen er meget tæt på prostata. Bestråling af endetarm kan give løs mave og sjældnere egentlig diarré. Der kan være ømhed ved endetarmen og svie. Generne aftager i månederne efter behandling. Tilstand med pussekretion kan ses i sjældne tilfælde.

Senbivirkninger

Vandladning

Vandladningsgener med f.eks. hyppige vandladninger, natlige vandladninger og mere hastende vandladninger er almindelige hos ældre mænd, og 1 år efter strålebehandling er niveauet af vandladninger vendt tilbage til niveauet fra før strålebehandling. I sjældne tilfælde kan der komme blod i urinen, og det kræver at man bliver undersøgt.

Tarmfunktion

En del patienter har lette ændringer i tarmfunktionen. Det kan være lidt hyppigere afføring, tendens til løsere afføring eller en følelse af at tarmen ikke tømmes helt ved toiletbesøg. I sjældne tilfælde kan der komme blødning fra endetarmen, oftest mellem ½ og 1 år efter strålebehandlingen. Det kræver undersøgelse af tarmen for at udelukke alvorligere årsager til blødning, men er som regel ufarligt og går oftest over af sig selv uden behandling.

Seksualfunktion

Seksualfunktionen er ofte vigende i forvejen hos mænd i den alder hvor prostatakræft normalt behandles, men den kan påvirkes yderligere af strålebehandling. Det medfører en gradvist manglende evne til at få rejsning. Langt

de fleste får imidlertid også hormonbehandling, som hvis det drejer sig om kastrationsbehandling, helt fjerner lyst til sex og evnen til at få rejsning. Effekten kan være permanent eller langvarig også efter at hormonbehandlingen stoppes.

Risiko for en anden kræftsygdom

Strålebehandlingen øger risikoen for senere i livet at få en anden kræftsygdom i det bestrålede område, og der er vist en forhøjet risiko af tarmkræft efter strålebehandling for prostatakræft. Den forhøjede risiko ses først år efter strålebehandlingen og er derfor et mindre problem for aldersgruppen som får strålebehandling for prostatakræft.

Forbedringer på vej

Der forskes meget i forbedring af behandling både for at få bedre kontrol over sygdommen og for at minimere bivirkningerne yderligere.

Dosis

Det forventes at der inden for de næste år vil komme resultater af behandlingsforsøg, hvor behandlingen er givet med færre behandlingsfraktioner men højere doser ad gangen. Måske vil behandlingen i fremtiden kunne gives med helt ned til 7 behandlingsfraktioner over ca. 3 uger. Der findes også behandlingsforsøg, hvor stråledosis til de mest syge områder kan øges, uden at dosis til omliggende organer øges lige så meget. Det kan måske forbedre sygdomskontrollen uden at forværre bivirkningerne mærkbart.

Protoner/partikler

Den udvendige strålebehandling gives med røntgenstråler. Der er nu ved at blive bygget anlæg til partikelstrålebehandling mange steder i verden. Det første anlæg i Skandinavien er ved at være klar til brug i Sverige, og bygningen af et dansk anlæg er netop startet. Behandlingen gives med stråler i form af protoner, som er partikler i atomkernen, eller i form af lette ioner, f.eks. lette kulstof

kerner. Fysiske love gør, at man med partikelstråler kan begrænse dosis til organerne rundt om det der ønskes behandlet, og dermed kan begrænse bivirkninger og senfølger. Derfor er behandlingen særligt relevant for behandling af børn og unge mennesker. Der er en række tekniske aspekter som skal løses, før behandlingen vil blive rutinebehandling ved prostatakræft, men behandlingen kan måske komme på tale i særlige tilfælde.

Operation vs. strålebehandling

Overraskende er der faktisk ikke solid viden, om hvorvidt operation eller strålebehandling er den bedste behandling for lokal fremskreden prostatakræft, endsize hos hvem den ene behandling kan være at foretrække i forhold til den anden behandling. Derfor er der netop startet et stort behandlingsforsøg i Skandinavien, hvor strålebehandling sammenlignes med operation.

Tekniske forbedringer

En lang række tekniske forbedringer ved selve strålebehandlingen er også på vej. Det drejer sig bl.a. om bedre billedbehandling, og om udstyr der gør at strålerne kan styres efter prostatas bevægelser under behandlingen.

Konklusion

Udvendig strålebehandling af lokal fremskreden prostatakræft forbedrer overlevelsen af prostatakræft med begrænsede bivirkninger og senfølger. Behandlingen kombineres med hormonbehandling, som har betydelige bivirkninger. Postoperativ strålebehandling kan forhindre udvikling af prostatakræft i bestemte tilfælde, når behandlingen gives tidligt ved PSA stigning efter operation. Igangværende undersøgelser skal afklare, om nogle patienter bør have strålebehandling som tillægsbehandling lige efter operation. Der forskes fortsat i at forbedre behandlingen, og i at definere hvilken behandling, der er den optimale for hvem.



DR-journalist Jakob Illeborg styrede debatten i Sundhedsparlamentets telt med Gert Christensen, PROPA, Thomas Bach, Danmarks Idrætsforbund, Birgitte Ries Møller, PLO, Jane Korczak, 3F, og Svend Aage Madsen, Forum for Mænds Sundhed, i panelet.

Foto: Tue Hansen

Ren sundhed på klippeøen



Af Jens Chemnitz Povelsen

PROPA var med til at tage sundheds-pulsen ved årets Folkemøde på Bornholm, hvor der også i år var god mulighed for at markere sig og udbygge det store netværk i det danske sundhedsvæsen.

Vil man have fingeren på pulsen, når det gælder det danske sundhedsvæsen, så er Bornholm ikke det værste sted at være. I hvert fald når der er det årlige Folkemøde i Allinge, hvor sundhedsområdets mange aktører i form af sundhedsprofessioner, politikere, myndigheder og patientorganisationer er mere end massivt tilstede. Næppe noget andet samfundstema fylder så meget på Folkemøde som sundhed og

sygdom. Og derfor var PROPA naturligvis også med, da Folkemøde 2015 fandt sted fire dage i juni. Denne gang dog uden egen PROPA-stand, men til gengæld ved, at PROPA-folk markerede sig i nogle af de vigtige debatfora og tillige brugte Folkemødedagene til at vedligeholde og udbygge kontakten til vigtige samarbejdspartnere.

Gert Christensen, PROPA-formand på Sjælland, var med i panelet i Sundhedsparlamentet, hvor Dagens Medicin, Bayer Nordic og Forum for Mænds Sundhed havde indkaldt til debat om de danske mænd, der risikerer at blive tabt i sundhedsvæsenet. Her fik Gert Christensen især betonet, at den generelle tendens til, at mænd ikke går så meget op i deres helbred netop er et problem, når de i en moden alder ikke reagerer i tide på de svage symptomer på den snigende prostatakræft. Det er derfor Propa går ind for aktiviteter, der kan være med til tidlig opsporing af prostatakræft.

En anden vigtig sundhedsdebat foregik hos Tænketanken, hvor

der var en livlig diskussion om vejene til at højne kvaliteten i behandlingen af bl.a. prostatakræft. Her advokerede PROPA-direktør Jens Ingwersen for, at langt flere patienter bliver involveret i forløbet med de såkaldte multidisciplinære konferencer med ekspertisen i form af urologer, onkologer og andre relevante eksperter. I en ny, stor nordisk undersøgelse er det 8 ud af 10 prostatakræftpatienter, der ønsker det, kunne Jens Ingwersen oplyse.

Debatten i Tænketanken havde også fokus på de nye opfølgningsforløb hos den praktiserende læge, som også omfatter prostatakræftpatienter. Her blev det klart, at opfølgningsforløb først kommer til at fungere, når de praktiserende læger har fået en aftale i stand med Danske Regioner og KL vedr. aflønning, efteruddannelse m.v. Det sker formentlig først i løbet af 2016 – og indtil da skal prostatakræftpatienter fortsætte i det eksisterende system med kontrolforløb på sygehuset.

Lymfødeme – en mulig senfølge efter kræftoperation



Af Hedvig M. Larsen,
projektsygeplejerske,
Roskilde Sygehus

Erfaring og viden om livmoderkræfterede, der får fjernet lymfeknuder i det lille bækken, ønsker jeg at dele med jer mænd, der får fjernet lymfeknuder i forbindelse med visse prostatakræftoperationer.

I foråret 2014 fremlagde jeg resultaterne fra projektet "Kvinder med livmoderkræft", hvor jeg havde fulgt 52 kvinder fra før operationen og til 8 uger efter operationen, ved gynækologisk afdeling, Roskilde Sygehus. Ved projektafslutningen, var en af anbefalingerne følgende: "at der nationalt bliver konsensus om tidlig forebyggelse og opsporing af lymfødeme problemer efter lymfeknude fjernelse, hos kvinder med gynækologisk kræft".

Hvad har livmoderkræft og prostatakræft med hinanden at gøre!? Jo, i visse tilfælde, afhængigt af undersøgelsesresultaterne, får man ved begge kræftformer fjernet lymfeknuder i det lille bækken. I det omtalte projekt vedr. livmoderkræft erfarede jeg, at kvinderne før og efter operationen ikke blev tilstrækkeligt informeret, skriftligt såvel som mundtligt om: 1) hvilken funktion har lymfeknuderne i kroppen? 2) hvilken konsekvens kan det få, når der fjernes x antal lymfeknuder i det lille bækken – er der noget jeg selv kan gøre? 3) hvilke mulige tiltag kan have betydning for at mindske risikoen for, at få lymfødeme? 4) hvilke symptomer skal du reagere på efter lymfeknudefjernelse som

kan være tegn på lymfødeme i dine ben, kønsorganer etc. og 5) hvor henvender du dig ved evt. symptomer?

Bedre involvering.

I 2014 deltog jeg i ILF's konference, (International Lymfødeme Framework (struktur/støtte)), i Glasgow, hvor jeg bl.a. blev inspireret til, at udarbejde et informationsmateriale, der skriftligt og med skitser skal give patienten (i dette tilfælde kvinder med kræft i livmoderen) en viden, der giver mulighed for at forstå, hvad lymfeknuder betyder for kroppen, hvad fjernelse af lymfeknuder kan betyde, og hvilke symptomer der skal reageres på. Pjecen bliver nu udleveret og gennemgået før operationen, hvor det er besluttet at fjerne lymfeknuder i forbindelse med kræft i livmoderen.

Den skærpede indsats i afdelingen har helt klart medført, at den kræfterede har fået en viden, der giver mulighed for at reagere ved symptomer på lymfødeme. Lægen og sygeplejersken følger op ved evt. henvendelser, samt ved de aftalte kontroller og rehabiliterings samtaler med sygeplejersken.

Symptomerne/senerne spænder vidt og er meget fint skitseret på Kræftens Bekæmpelse hjemmeside.

Nationalt projekt.

Der er et stort behov for at få mere viden på området lymfødeme efter lymfeknudefjernelse i forbindelse med kræftoperationen.

I efteråret 2014 bevilgede Kræftens Bekæmpelse 5 mil. kr. rettet mod senfølgen lymfødeme. Det er et meget vigtigt område at få prioriteret – såvel forskningsmæssigt som støtten til den lymfødemramte.

Fra medio 2015 til medio 2019, er projektets formål bl.a. et fokus på tidlig opsporing og behandling af kræftrelateret lymfødeme af under-ekstremiteterne.

Videnscenteret for lymfødeme på Bispebjerg Hospital står over-

ordnet for projektet. Inden for det gynækologiske område er der to sygehuse, der aktuelt er involveret; det er Skejby Sygehus og Roskilde Sygehus.

Jeg kan endnu ikke være mere konkret om projektet, da den endelige protokol ikke er færdiggjort endnu.

Lymfødemgenerne efter kræftoperation, hvor der er fjernet lymfeknuder, har for mange (flere end vi aner) påvirket livskvaliteten i høj grad hos den kræfterede, uden at de fik den fornødne støtte og viden. Forhåbentligt kan de lymfødemramte se frem til, at indsatsen inden for området bliver opprioriteret, og at sundhedspersonalet fra før operationen og langt ind i rehabiliteringsforløbet yder kompetent støtte – naturligvis i høj grad med involvering af den kræftframte og de pårørende!

Opfordring.

Jeg vil opfordre til at du får det afklaret, hvis du ikke er informeret herom:

1. hvor vidt du har fået fjernet lymfeknuder i det lille bækken i forbindelse med din prostatakræftoperation,
2. om du i givet fald kan få udleveret information om mulige tiltag, der kan have betydning for at mindske risikoen for, at få lymfødeme gener.
3. hvor skal du henvende dig, hvis symptomer/gener opstår – meget gerne til en sundhedsperson der har kendskab til lymfødeme.

Tak til direktør Jens Ingwersen PROPA for den gode samtale bl.a. om udfordringer ved at sikre involvering af den kræftframte, hvor viden om situationen er en forudsætning for involvering.

Er der ønske om mere viden eller fremsendelse af nævnte informationsmateriale, er du meget velkommen til at kontakte mig på hmlr@regionsjaelland.dk

Hver tredje mand med prostatakræft kan få knogleskørhed



Af Jens Ingwersen,
direktør i PROPA

Hver tredje mand med prostatakræft får på et tidspunkt i deres behandlingsforløb antihormonbehandling. En behandling, som meget vel kan medføre knogleskørhed. Alligevel informeres alt for få mænd om, hvordan de skal forebygge lidelsen – eller om de behandlinger, der findes.

Risikoen for skøre knogler er ikke lige det første, der falder én ind som mand – da det oftest er en lidelse, der ses hos kvinder efter overgangsalderen. Men risikoen for at udvikle knogleskørhed er faktisk reel for omkring en tredjedel af de 33.000 danske mænd, der får antihormonbehandling som led i behandlingen af deres prostatakræft.

Det ved vi, fordi 1784 danske mænd i 2014 deltog i vores store nordiske undersøgelse af prostatakræftpatienters sygdom, behandling og livskvalitet. Bag undersøgelsen, der var den største af sin art nogensinde, stod PROPA og de svenske, norske og finske patientforeninger for prostatakræft – og den viden, vi har fået ud af undersøgelsen, er uvurderlig. Den giver os nemlig mulighed for ikke bare at se det overordnede billede på, hvordan mænd lever med deres kræftsygdom, men også for at kigge nærmere på helt konkrete problemstillinger.

33 % af de danske mænd i undersøgelsen har været eller er i antihormonbehandling

En af dem er netop risikoen for at udvikle knogleskørhed som følge af antihormonbehandling. Behandlingen bremser nemlig produktionen af mandligt kønshormon, som groft sagt er det, prostatakræftcellerne lever

af. Og bivirkningerne er en række gener, som ellers kun ses hos kvinder i overgangsalderen, heriblandt knogleskørhed.

En diagnose er rigeligt

I den nordiske undersøgelse svarer 582 danske mænd (svarende til 33 % af de danske besvarelser), at de enten får eller tidligere har fået antihormonbehandling – og de tal stemmer helt overens med eksperternes vurdering: Cirka en tredjedel af danske mænd med prostatakræft får på et tidspunkt i deres behandlingsforløb antihormonbehandling – og er dermed i risiko for at få knogleskørhed.

Selvom knogleskørhed ikke er en dødelig sygdom, vil de fleste prostatakræftpatienter sikkert være enige i, at én diagnose er rigeligt at slås med. For knogleskørhed kan betyde en stor forringelse af livskvaliteten – blot små belastninger som en gåtur eller et løft kan betyde et benbrud eller en brækket ryg. Og det er der ingen grund til, at nogle kræftpatienter skal opleve.

8 % af de danske mænd i undersøgelsen, der er i antihormonbehandling, har udviklet knogleskørhed

Der er nemlig rigtigt gode muligheder for at forebygge og også behandle skøre knogler. Den rette kost og rigelig motion kan være afgørende i at holde knogle-

skørheden fra livet. Og har man først fået diagnosen, findes enkle medicinske behandlinger, som ovenikøbet ikke koster alverden.

Læger skal informere mere

Men desværre bliver alt for få mænd med prostatakræft informeret om risikoen for at udvikle knogleskørhed, når de starter antihormonbehandling. Og uden viden, kommer både forebyggelse og behandling ofte for sent.

Vi vil derfor i PROPA opfordre til, at der informeres mere og bedre om risikoen for at udvikle knogleskørhed, så snart behandling med antihormon startes op – og at alle mænd, der allerede er i antihormonbehandling, bliver DXA-skannet og får afklaring på, om de er ved at udvikle knogleskørhed.

57 % af de danske mænd i undersøgelsen, der får eller har fået antihormonbehandling, oplever træthed som følge af behandlingen

Men vi vil også gerne opfordre til, at mænd i antihormonbehandling selv husker at forebygge skøre knogler. For her kan man nemlig selv gøre en afgørende forskel:

Så pas på knoglerne og bed din læge om at hjælpe dig. De skal forhåbentlig holde dig gående mange år endnu.

Det kan du selv gøre

- Tag selv initiativ til at få mere viden om behandling, forebyggelse og risiko – læs fx vores folder "Knogleskørhed og prostatakræft"
- Hold dig i gang. Selvom antihormonbehandling kan gøre dig sløv, er det vigtigt, at du motionerer. Vælg en motionsform, hvor du bærer din egen vægt, fx løb eller gang.
- Spis mad med D-vitamin og kalk – bl.a. fede fisk og mælkeprodukter (mælk, ost, smør)
- Undgå at ryge, hvis du kan. Rygning mindsker din knoglemasse
- Vær opmærksom på, om du har ondt i ryggen – søg læge, hvis du får gradvist mere ondt

Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen er med sine 6.916 respondenter den største nordiske undersøgelse blandt mænd med diagnosen prostatakræft. Undersøgelsen er gennemført i perioden september 2013 til april 2014 i fire nordiske lande med henholdsvis 2.804 respondenter fra Sverige, 1.784 fra Danmark, 1.222 fra Norge og 1.106 fra Finland. Undersøgelsen er foretaget af patientforeningerne i Danmark (Prostatakræftforeningen PROPA), Finland (Suomen Eturauhassyöpäyhdistys ry), Norge (Prostatakreftforeningen PROFO) og Sverige (Prostatacancerförbundet) i samarbejde med det danske kommunikations- og analysefirma Kompas Kommunikation og førende medicinske eksperter inden for prostatakræft Michael Borre (Danmark), Antti Rannikko (Finland), Sophie Fosså (Norge) og Göran Ahlgren (Sverige). Undersøgelsen er sponsoreret af medicinalfirmaet Astellas Nordic. Respondenterne er primært rekrutteret via patientforeningerne – på online-bannere og brevinvitationer, via papirspørgeskemaer på hospitaler og klinikker samt via annoncering. 86% af respondenterne er medlem af en patientforening, mens 14% ikke er – de to respondentgruppers svar adskiller sig ikke nævneværdigt. I gennemsnit har respondenterne haft diagnosen prostatakræft i 5,9 år.

Annonce



KEEP CONTROL

BEVAR KONTROLLEN OVER URINLÆKAGERNE

1 ud af 10 mænd får problemer med urinlækager. Selvom det er svært at tale om, er det vigtigt at tale med sin læge om problemet.

TENA Men tilbyder et bredt sortiment af diskret beskyttelse til dig, der oplever urinlækager, så du kan bevare kontrollen.

Læs mere om produkterne på www.tena.dk/maend. Du kan bestille en gratis prøve via PROPAs hjemmeside.



tena.dk/maend

Nedenstående er en artikel fra initiativet Hej Sundhedsvæsen. Den er oprindeligt bragt på hejsundhedsvaesen.dk og på facebook.com/hejsundhedsvaesen. Hej Sundhedsvæsen er et samarbejde mellem Dansk Selskab for Patientsikkerhed og TrygFonden, der har som mål at øge patientsikkerheden ved at fremme, at patienter og pårørende får mere indflydelse på egen behandling.

Det er godt at være to

Af Eva Rose Waldorff

Randi Nordahls mand Stig Nielsen har prostatakræft. Som pårørende har Randi valgt at være med til det meste, og det har været afgørende for dem begge, bl.a. når de i sundhedssystemet har oplevet mangelfuld kommunikation og ufølsomme og sårende bemærkninger.

De grinede lidt af det i starten. "Du er jo blevet gammel," kunne Randi Nordahl sige til sin mand. Men Stig, som er en ivrig sportsudøver, fik tiltagende rygsmerter, der blev konstante. Efter et forløb med fysioterapeut, kiropraktor og en resultatløs undersøgelse hos lægen læste han om symptomerne på internettet.

Stig mente, at det var prostatakræft og måtte selv gå til lægen og bede om at få taget en blodprøve. Han havde ret.

Beskeden kunne dårligt have været værre. Stig har en aggressiv og fremskreden kræft med metastaser i hele kroppen. Lægerne har kun kunnet tilbyde livsforlængende behandling.

"Det er stadig så uvirkeligt," tænker Randi tilbage. "Hvad skal der egentlig til? Hvad skal man gøre, for at det ikke når så langt, før man opdager, hvad der er galt? Det var endda i november, hvor der var overskæg overalt i bybilledet fra kampagnen mod prostatakræft."

Utrygt når lægen er usikker

Efter kun fire dage fjernede behandlingen Stigs smerter, og han kunne begynde at træne igen. Men det har været et stort chok

for dem begge, at han er dødeligt syg.

Randi sidder i sin sofa i rækkehuset på Østerbro i København. Med fødderne trukket op og tårer i øjnene kigger hun ned: "Jeg ved ikke, om man nogensinde lærer at leve med det. Det værste er, at fremtiden er taget fra en."

Det har ikke gjort det lettere, at selvom de generelt føler, at de har mødt et kompetent behandlingssystem, har de også oplevet mangelfuld kommunikation, ufølsomme bemærkninger og læger med manglende indsigt i sygejournalen.

"Man har brug for, at systemet er godt. Så det er vores forventning, når vi møder sundhedsvæsenet, men vi har godt nok været i nogle ubehagelige situationer undervejs," fortæller Randi.

Til det andet lægebesøg på hospitalet, skulle de have svar på scanninger, der viste, hvor meget kræften havde spredt sig. Stig præsenterede Randi som sin bedre halvdel, men under det meste af samtalen værdigede lægen hende ikke et blik. Hurtigt forstod parret også, at han ikke havde læst journalen ordentligt. "Er du allerede blevet scannet?," spurgte lægen forundret. Han havde opfattelsen af, at han som den første skulle overbringe de dårlige nyheder.

Randi var oprørt over samtalen. De havde ikke fået klar besked om det fremtidige forløb, og lægen havde ikke ligefrem gjort dem trygge ved behandlingssystemet. De havde gerne ventet de ekstra minutter, hvis det havde gjort lægen ordentligt forberedt.

En episode, hvor en læge på det ene hospital begyndte at problematisere behandlingen på et andet hospital, gav også anledning til frustration:

"Lægerne er jo dem, der må rode med, hvordan behandlingen præcis skal forløbe – ikke os. Nogle gange føler vi os på samlebånd, hvor der ikke er ordentlig tid til at give os de praktiske info, og hvor de ikke har styr på, hvad der skal ske fremover. Det er meget utrygt," fortæller Randi, som mener, at en kontaktperson eller tovholder på forløbet ville være en lettelse.

"Jeg kunne ønske mig, at der var én, der havde styr på behandlingen. Vi har oplevet, at Stig skulle cykle fra et hospital til et andet, fordi han på samme dag skulle have taget blodprøve, til scanning og samtale. Det kunne man måske undgå," siger hun.

Medicinsk kastration

Randis største anke mod lægernes kommunikation, er den måde de taler om patienter og behandlingen. "Hver eneste gang vi møder en læge, taler de om medicinsk kastration," fortæller hun.

Medicinsk kastration er det kliniske udtryk for behandlingen, hvor man stopper produktionen af testosteron hos patienter med prostatakræft. Et udtryk Randi og Stig godt kunne undvære at høre igen og igen.

"Det er helt fair, at der er ting, man skal forklare, men når det nu er sagt før, så sig dog bare, at behandlingen virker. Jeg er begyndt at påtale det, for det er virkelig ubehageligt."

Kort tid efter Stig fik diagnosen, var de sammen med andre patienter og pårørende til patientundersøgelse på hospitalet. Et godt initiativ med chance for at få viden om sygdom og behandling. En ung, blond mandlig læge, som i øvrigt var en god formidler, fik på et tidspunkt sagt til den samlede gruppe: "Ja, nu er I jo ikke mænd mere".



Randi Nordahl

Foto: Michael Bang

"Nedgørende og sårende" kalder Randi opførslen over for mennesker, der i forvejen er sårbare og skal håndtere en svær sygdom. "Hvis han nu bare havde sagt, at de sikkert kunne komme i tvivl om deres maskulinitet, når de nu ikke producerer testosteron mere. Og at de skulle huske på, at det maskuline dækker meget mere, så havde det ikke virket så stødende," siger hun og fortsætter: "Nogle af de læger, jeg har mødt, er i deres egen lille verden. De er fagligt dygtige, men de har i min optik virkelig et problem med sociale kompetencer og ordentlig kommunikation."

Stig og Randi prøver at afmontere ufølsomme eller hårde ord ved hjælp af humor. Let grinende kan Randi fx sige til lægen: "Nårh ja, vi skal jo også passe på, at vi ikke siger noget positivt!"

To hører bedre

Fra de fik beskeden om Stigs sygdom, har Randi deltaget aktivt i behandlingen. Hun har insisteret

på at være med til alle samtaler, og parret er fælles om at tage beslutningerne. I begyndelsen mente Stig ikke, det var nødvendigt, at hun var med til alt, men i dag har de begge fundet ud af, hvor meget det betyder, at hun er med. De forstår bedre, hvad lægerne fortæller dem, de forbereder spørgsmål sammen og kan bedre huske at få stillet dem.

"Man er jo i chok og hører ting forkert," fortæller Randi. "Derfor er det godt, at vi er to, for hvis Stig har svært ved at kapere noget, kan jeg bedre høre efter, og så taler vi om det bagefter."

Hun kan også sige til lægen, at det er en jysk underdrivelse, når Stig fortæller, hvordan det går. Han kan ind i mellem glemme, og Randi kan fortælle sin version. Det giver læger og sygeplejersker et bedre indblik i sygdommen.

Generelt bliver det godt modtaget af personalet, når Randi er med som pårørende. De fleste er vant til, at pårørende er en del af forløbet. Men ligesom til samtalen om Stigs scanninger, hvor Randi blev ignoreret, skal hun ind imellem kæmpe lidt for at få lov at være med. Det hjælper dog, når hun gør opmærksom på sig selv og stiller spørgsmål, hvis der er noget hun ikke forstår. Så husker lægerne som regel det gode i, at hun deltager, og de involverer hende.

"Jeg kan kun hjælpe"

Randi har været nødt til at gå ned i tid i sit job som psykolog. Hun er ekstra obs på Stig i hverdagen og lever i en slags forhøjet alarmberedskab. Rollen som pårørende er mentalt krævende, og der er ikke meget energi tilovers.

"Det er sindssygt svært at være pårørende. Jeg føler, at jeg er ved at udslette mig selv. Den syge har et fokus på at blive rask eller leve så længe som muligt. Den pårørende skal finde sin rolle. Jeg er jo ikke syg, det er ikke min krop. Det er svært."

Alligevel er det godt for både Stig, Randi og behandlingen, at parret er sammen om tingene. "Man gør, hvad man kan for at få magt over sygdommen. Stig kan træne, spise sundt og følge sin behandling. Jeg kan kun hjælpe," fortæller hun. Selvom det er hårdt, er det den bedste måde for hende at håndtere sin mands sygdom på:

"Jeg kan godt lide at være med. Det hjælper mig at kende til behandlingen, og det hjælper Stig. At han er syg er et mareridt uanset hvad, og det er hårdt arbejde. Fra dag ét har det alligevel været det rigtige for os at prøve at holde hverdagen kørende og sammen gøre alt, hvad vi kan."

Randi Nordahls anbefalinger til andre patienter og pårørende:

- Vær to til alle samtalerne. Det har betydet så meget for os, at vi begge har været der. Tit husker vi forskellige ting og kan så tale om det bagefter.

Og til sundhedssystemet:

- Husk de pårørende. Det er vigtigt for både patient og pårørende at blive inddraget, og vi kan bidrage til behandlingen med det, vi ved.
- Tænk over, hvordan I taler. Det er en voldsom situation for de syge, og det er ikke ligegyldigt, hvordan tingene bliver sagt. Brug jeres sociale kompetencer såvel som jeres faglige.

Hvordan kan PROPA hjælpe pårørende?



Af Marianne Kibenich

Marianne Kibenich er ægtefælle til Jens, der har uhelbredelig prostatakræft. Hun har siden april 2015 været pårørenderepræsentant i PROPAs landsbestyrelse, og lægger her op til en styrkelse af foreningens pårørendeindsats.

Mange pårørende oplever sig som usynlige, når de ledsager deres mænd til undersøgelser og konsultationer, og der her kommunikeres ensidigt til patienten. De forstår på den ene side godt, at der må være fokus på den syge, men er på den anden side både engagerede i, og selv ramte af sygdommen, selvom de er raske. Og følelsen af usynlighed begrænser sig ikke kun til sundhedsverdenen, men kan også opleves blandt familie og venner, hvor alle spørger til den syge, men sjældent til den pårørende.

Undersøgelser¹ har vist, at pårørende kan være meget belastede og endda kan føle sig mere påvirkede af deres ægtefællers alvorlige sygdom, end ægtefællerne selv. Pårørende kan fx være mere udsatte end andre for at få en depression, og også deres fysiske helbred kan blive påvirket af situationen.

Det er derfor godt, at sundhedsvæsenet i de senere år er begyndt at være mere opmærksomme på

de pårørende, både i deres egen skab som ressourcepersoner for patienten og hans behandling, og i deres situation som sårbare livsledsagere, der selv er under pres.

Denne øgede opmærksomhed vil også kunne genfindes i PROPA. Som patientforening har PROPA et naturligt hovedfokus på patienterne, sygdommen, dens behandlingsmuligheder, forskningen og den sundhedspolitiske udvikling. Men det er også foreningens vision og målsætning at arbejde for øget livskvalitet hos de pårørende.

Viften af tilbud til pårørende har imidlertid ikke – ligesom de pårørende selv – haft den store synlighed, set i bakspejlet. Opgaven for PROPA er derfor nu at få beskrevet og synliggjort de pårørendes behov, og arbejde på at imødekomme disse indenfor det muliges grænser (dette set i forhold til at vi er en forening baseret på frivillig arbejdskraft, og til at patientarbejdet stadig skal have størst fokus).

Pårørendesituationer og -behov

En generel beskrivelse af de pårørendes situationer kan være svær at give, for ligesom prostatakræft er en sygdom med mange former, stadier og behandlingsmuligheder, reagerer patienterne individuelt på sygdom og behandlinger, og de pårørende har forskellige baggrunde og ressourcer til at håndtere den nye udfordring i deres meget forandrede livsvilkår.

Men noget kan der alligevel siges om pårørendes vilkår: Vi ved, at en kræftdiagnose er lige så voldsom at modtage for den pårørende som for patienten, og at den skaber angst, usikkerhed, sorg og kriser. Vi ved også, at denne belastningstilstand kan vare længe, og kan føre til sammenbrud og sygemeldinger hos den pårørende. Vi ved, at der heldigvis kan komme mere stabile

perioder, hvor noget, der ligner en dagligdag vender tilbage. Vi ved, at selvom vores mænd bliver raske, vil der tit lure en frygt. Og endelig ved vi, at der i de uhelbredelige tilfælde kommer en sidste tid, der kan være meget svær for både patienten og den pårørende, og at det kan overskride en pårørendes formåen at stå alene med omsorg og pleje for en syg, hjemmenværende ægtefælle.

Hvad kan PROPA tilbyde de pårørende

Formålet med PROPAs pårørenderarbejde er at øge livskvaliteten, og nogle gode veje til at opnå dette er fx viden, samtaletilbud og muligheder for deltagelse i pårørendergrupper.

Hvilken viden

PROPAs foredragsaktiviteter handler mest om sygdomsrelaterede emner – tit på højt fagligt niveau – mens der savnes flere foredrag med direkte relevans for pårørende. Det kan være om emner som psykologiske reaktioner, de nye kriseteorier, familieproblemer samt tabubelagte emner som "prostatakræft, parforhold og seksualitet". Sidstnævnte er vigtigt, fordi behandling af prostatakræft kan gribe så dybt ind i seksualiteten og samlivet, at det giver store udfordringer både for parforhold og livskvalitet. Selv har jeg sammen med Jens holdt foredraget "Prostatakræft og parforhold" i PROPA afdelinger rundt i landet, og oplevet, hvordan vores personlige beretning har kunnet inspirere andre til større gensidig åbenhed og bedre kommunikation. Personlige fortællinger om livet som patient, pårørende eller par kan altså mindske følelsen af at stå ene med problemerne, mens fagfolk som psykologer, sexologer, familierapeuter og forskere kan gøre os klogere på de mange eksistentielle spørgs-

¹ "Rehabiliteringsbehov hos ægtefæller og partnere til kræftsyge". (Ekstern rapport vedrørende rehabilitering af pårørende, Dallund juni 2010).

mål, der fylder i vores liv med prostatakræft.

Af samme grund er det vigtigt, at emner som disse løbende behandles i artikler i PROPAs NYT. Artikler har den fordel, at de kan gemmes, genlæses og gives videre til familie og venner for at øge deres forståelse.

Hvilken vejledning

PROPA råder ikke over professionelle rådgivere, men til gengæld over et antal frivillige patienter og pårørende, der stiller sig til rådighed for en personlig eller telefonisk samtale med et lyttende øre og egne erfaringer.

De *personlige samtaletilbud* annonceres i bladet under "Mødekalendar" og på hjemmesiden under "Aktiviteter". De optræder — lidt forvirrende — under *så forskellige betegnelser som "Samtalegrupper for mænd", "Træffetid", "Erfaringsudveksling", "PROPA-CAFE" og "Netværkstræf"*. Pårørende er velkomne i alle samtaletilbud.

I Københavns Kommunes Sundhedscenter for Kræfttramte er PROPAs åbne rådgivning i "Netværkstræf" organiseret under Kræftens Bekæmpelse, som også har stået for uddannelse og træning af de frivillige rådgivere. Her vil der, som noget nyt, også være mulighed for særskilte pårørendesamtaler til efterårssæsonen.

Telefonrådgivningen, også kaldet "Patientstøtteudvalget", består af patienter med forskellige behandlingshistorier, samt af 2 pårørende. (Find udvalget på hjemmesiden og deres kontaktoplysninger ved at skrive "støttepersoner" i søgefeltet).

Hvorfor pårørendegrupper – og hvordan

PROPAs foredrag er et godt sted at møde hinanden, men ved disse lejligheder er der begrænsede muligheder for indbyrdes samtaler. At mødes med ligestillede kan imidlertid være et stort behov, for der er mange tanker, vi som pårørende kan have brug for at sætte ord på. I flere af PROPAs lokalafdelinger er der samtale- og

selvhjælpsgrupper for pårørende, men antallet er beskedent, og pårørende, der efterspørger denne mulighed, må ofte gå forgæves. PROPA arbejder derfor på at blive bedre til at opfange behovet, til at informere om ideen med selvhjælpsgrupper og til at tilbyde 'fødselshjælp' til dannelse af nye grupper.

Pårørendegrupper er ikke en organisatorisk del af PROPAs, men hjælp til selvhjælp og de kan have forskellig form. Det kan være åbne grupper uden deltagerbegrænsning, hvor skiftende deltagere kan gå ind i eller ud af gruppen, og hvor der indgår sociale eller kulturelle aktiviteter som teaterture og museumsbesøg. Og det kan være lukkede grupper med et begrænset deltagerantal, hvor der kun lukkes nye ind, når andre forlader gruppen. Uden at turde generalisere vil den åbne gruppe (måske) rumme mere selskabelighed, mens den lukkede muliggør et højere tillids- og fortrolighedsniveau og dermed (måske) også deling af tungere tanker eller erfaringer. Hvilken gruppeform der vælges vil være op til gruppens deltagere. Men én tommelfingerregel er vigtig i alle typer grupper: Der gælder en ubetinget tavshedspligt om alt, hvad man erfarer om andre i gruppen.

Rekruttering til pårørendegrupper vil kunne tilrettelægges i forbindelse med aktiviteter i lokalafdelingerne. Frivillige fra PROPA kan evt. hjælpe nye grupper i gang ved at indkalde til, og deltage i, det første møde. Herefter er grupperne i princippet selvkørende og med en selvvalgt ankerperson.

Det skal tilføjes, at selvhjælpsgrupper kan have lige så stor værdi for mænd som for kvinder, og at PROPA har kontakt med flere velfungerende mandegrupper.

Det nye pårørendesyn – ressourcer og støttebehov

I det pårørendesyn, som nu vinder frem, er der to tilgange – en ressourceorienteret og en støtteorienteret. Den første ser den

pårørende som en ressource, hvis indgående kendskab, eller praktiske bistand til ægtefællen, kan bidrage positivt til behandlingsforløbet:

En hospitalsafdeling, der kun kender patienten overfladisk, beskriver ham i journalen som fåmælt. Ægtefællen ved, at han ikke plejer at være fåmælt og indvender, at der må være noget galt. Derfor scannes manden, og man finder en hjernetumor.

Den støtteorienterede tilgang ser den pårørende som en person under pres:

Under patientens konsultation i ambulatoriet fornemmer personalet at ægtefællen virker belastet. Man taler med hende og vurderer, at hun har behov for støttende samtaler med en psykolog. Ved etablering af disse forebygges sammenbrud og sygemelding.

Det kan være svært at 'sælge' den støtteorienterede tilgang til et sundhedsvæsen, der selv er under tids- og ressourcepres, men værdien af at støtte den pårørende bør ikke underkendes. Den forebyggende betydning kan vise sig at gavne ikke kun den pårørende, men også patienten selv, hans rehabiliteringsmuligheder, og familiens samlede situation.

Hvordan videreudvikles en god pårørendeindsats

Med dette indlæg har jeg søgt at beskrive nogle veje til udvikling af pårørendeindsatsen i PROPA. Vi skal både have øje for – og udvikle – støttemuligheder for de pårørende, der er under pres, og kunne inspirere de pårørende, der måtte have overskud og lyst, til at gå aktivt ind i PROPAs arbejde, for at deres erfaringer kan komme andre til gode. Dette er en udvikling, der må finde sted i et samspil mellem PROPA, medlemmerne og de pårørende. Derfor vil tilbagemeldinger, ønsker og forslag være værdifulde – og vil blive modtaget med tak af undertegnede (mki@propa.dk) med overskriften "Pårørendeønsker".

Annonce

NU I DANMARK PROSTATAKRÆFT- BEHANDLING UDEN KIRURGI: NANOKNIFE

Uden impotens, uden inkontinens, uden smerter, uden stråleskader, uden ar, uden rehabilitering.

NanoKnife (irreversibel elektroporation-IRE) benyttes i bl.a. USA, Tyskland og England med stor succes. Selve behandlingen foretages på én dag. 2-4 elektronåle føres ind i prostata, hvor de slår kræftcellerne ihjel.

NanoKnife egner sig til behandling af lokaliseret prostatakræft.

Tværdisciplinært lægeteam bestående af: Interventions radiolog, urolog, onkolog, urolog og anæstesiolog, som bedømmer din situation, inden du beslutter dig.

Teamet bruger det nyeste udstyr fra USA.

Behandlingspakke.....197.000 kr.

PRIVATHOSPITALET
 **MØN**

LANGGADE 57E • 4780 STEGE • TLF 76 10 40 60 • WWW.PRIVATHOSPITALETMOEN.DK

Gør PROPA klogere

Fortæl os, hvad du mener om bl.a. medlemsblad og hjemmeside – hvad du får ud af at være medlem, og hvad du ønsker dig anderledes. PROPA gennemfører de kommende måneder en stor medlemsundersøgelse for at finde ud af, hvordan vi gør vores medlemmer glade.

Medlemsundersøgelsen skal især hjælpe os med at blive klogere på, hvad du som medlem har mest gavn af – hvordan du fx bruger vores medier; medlemsblad og hjemmeside, hvilke emner du gerne vil gå til møder eller læse om, og hvad vi kan gøre bedre.

I forbindelse med undersøgelsen laver vi også en lille dansk opfølgning på den store nordiske undersøgelse, der blev gennemført i 2014 sammen med prostatakræftforeningerne i Sverige, Norge og Finland. Vi ønsker nemlig at blive endnu klogere på, hvordan danske mænd med prostatakræft er behandlet, og hvordan de har oplevet deres behandlingsforløb.

Deltag i undersøgelsen

-Det ligger os meget på sinde, at vores medlemmer føler, at de får noget ud af deres medlemskab. Derfor prøver vi hele tiden at forbedre de tilbud, PROPA har – hvad enten

det er nyheder, arrangementer eller praktiske services. Men det kan vi kun, hvis vi en gang imellem får dine direkte og konstruktive kommentarer til foreningens mange aktiviteter. Det sætter vi pris på – og det gør os til en bedre patientforening! Siger formand i PROPA, Poul Tolstrup Christensen.

Du kan deltage i undersøgelsen via dette link: www.prostata2015.dk

Undersøgelsen kører i efteråret 2015 og tager i alt ca. 10 min at besvare.

Resultaterne fortæller vi om, bl.a. på vores hjemmeside, når undersøgelsen er afsluttet.

Tak for din deltagelse!

Efter prostata operation

Anonym forfatter

Min manddom blev stjålet en januar
så nu er jeg kun en mandenar.
Men selvom pistolen ikke længere er ladt
kan jeg stadig føre dig mod skyerne min skat.

Jeg kæmper med tanker, umulige valg
mit hoved summer, er jeg ved at blive gal.
Jeg ved du vil og dog siger du nej
sjælen flænses når du ej kalder på mig.

Du trækker dig langsomt jeg mærker det godt
jeg kæmper med tårer det ikke så flot.
Jeg er stadig lidt mand også uden den
tag nu min hånd og før mig hjem.

Min længsel er større end ord kan beskrive
min kærlighed er stærk, kommet for at blive.
Mon du også savner og længes som jeg
jeg ved du er et sted, er du mon på vej.

Du sagde engang, det ikke den jeg vil ha som gave.
Det er din hånd, der skal ordne min have.
Mine hænder sidder endnu hvor de skal
det er dig, du skal blot give mig et kald.

Din nøgne krop jeg elsker og stadig begær
den vil jeg bare ikke undvær.
Før i tiden du lidt genert gerne viste mig den
kære elskede giv mig din krop igen.

Jeg husker endnu da du i olie blev smurt
det du virkelig nød af mig, at få gjort.
Hvor blev du af min dyrebareste smukke ven,
får jeg mon nogensinde hele dig igen.

Min krop er ikke længere så velsmurt
Ej heller mere hel og velgjort.
Din er også præget, om end kun lidt af tidens tand
du vækker dog stadig lyster hos andre, men allermest hos din mand.

Vi to må elske sammen og det sande,
helst inden du ud farer og finder en anden.
For så mit liv vil sige helt og fuldstændig stop
Af et hul så dybt, kommer jeg aldrig op.

Giv mig livet tilbage, åben op for din varme
kald råb skrig og jeg kaster mig i dine arme.
Jeg vil holde så fast som det var selve livet
men jeg vil aldrig aldrig tage dig for givet.

Jeg elsker dig så højt og tak for al din støtte
og hjælp på hospitalet. Og efter.

'FC Prostata Community' sparkes i gang i lokale fodboldklubber



Af Ditte Marie Bruun, forskningsassistent, cand.scient.san.publ., Universitetshospitalet's Center for Sundhedsfaglig Forskning, Rigshospitalet

Du har nok hørt det før – fysisk træning er vigtigt. Nu går et nyt projekt i luften, som for alvor sætter handling bag budskabet. Som omtalt i sidste nummer af PROPA NYT igangsætter Rigshospitalet nu forskningsprojektet FC Prostata Community.

Projektet henvender sig til alle mænd med prostatakræft og involverer flere urologiske afdelinger rundt i landet, herunder foreløbigt Rigshospitalet, Frederiksberg Hospital, Herlev Hospital, Aarhus Universitetshospital og Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg.

Formålet med projektet er at undersøge, om fodboldtræning i lokale fodboldklubber er forsvarlig, gennemførlig og virkningsfuld. Derfor undersøger vi hvorledes træningen påvirker livskvalitet og kroppen. Herudover afdækkes omfanget og hyppigheden af skader. Det langsigtede mål for forskningen er at finde ud af, hvad der motiverer til fastholdelse af fysisk aktivitet.

Projektet har sit afsæt i videnskabelige undersøgelser, som peger på, at regelmæssig fysisk aktivitet ved moderat intensitet kan have en positiv effekt på sygdomsudvikling og overlevelse

Forskningsprojektet FC Prostata Community

- Alle deltagere bliver scannet ved projektets opstart og afslutning.
- Scannerne giver indblik i muskel-, knogle- og fedtvæv i kroppen
- Deltagerne fordeles vha. lodtrækning i enten en fodboldgruppe eller en kontrolgruppe
- Fodboldgruppen træner 2x1 time/uge i 6 måneder
- Kontrolgruppen modtager vejledning om fysisk aktivitet i deres nærområde

hos mænd med prostatakræft. Derudover er det velkendt, at fysisk træning kan indvirke positivt på muskelstyrke, muskelmasse, kondition, fysisk funktion, træthed og livskvalitet. Problemet med mange tilbud om fysisk træning er imidlertid, at de ofte er tidsbegrænsede og kan være svære at fortsætte på egen hånd. På Københavns Universitet har man gennem en årrække studeret fodbold som træningsform og har dokumenteret, at fodboldtræning er særdeles effektiv og tilmed motiverende for de medvirkende. På den baggrund søsatte man i 2011 søsatte et forsøg på Rigshospitalet med fodboldtræning til mænd med prostatakræft i kastrationsbaseret behandling. Resultaterne af forsøget har vist, at træningen forbedrede både muskelmasse og -styrke og samtidig blev opfattet af de medvir-

kende, som en kærkommen lejlighed til at genvinde kontrol og ansvar for egen sundhed uden at skulle påtage sig patientrollen. Det er disse resultater, som har ført til at fodboldtræning nu afprøves som træningsform til alle mænd med prostatakræft i lokale DBU-fodboldklubber forskellige steder i landet.

FC Prostata fodboldklubber

Aktuelt står fem fodboldklubber klar til at gennemføre FC Prostata fodboldtræning for projektets målgruppe. Det drejer sig om Østerbro IF, Fremad Valby, Bagsværd Boldklub på Sjælland, IF Lyseng syd for Aarhus samt Esbjerg forenede Boldklubber. Træningen er særligt tilpasset mænd med prostatakræft og varetages af lokale trænere fra klubberne, som alle har gennemført et 'FC Prostata Community'



trænerkursus. Kurset involverer blandt andet introduktion til prostatakræft og behandling, samt undervisning i skadesforebyggelse. Træningen til fodboldgruppen udbydes to gange ugentligt á en times varighed og består af opvarmning, øvelser og spil mod mål på hold á 4-7 mand.

I skrivende stund er 53 mænd klar til start, når projektet skydes i gang i august måned. Det bliver holdet i IF Lyseng, som først trækker i fodboldstøvlerne. Det forventes, at Fremad Valby eller IF Østerbro følger efter med et FC Prostata-hold i det

tidlige efterår. Hvis du er interesseret i at deltage i projektet, kan du læse mere på hjemmesiden www.fcprostata.dk eller henvende dig til personalet på de urologiske klinikker, som projektet samarbejder med. Herudover holder projektgruppen oplæg om fysisk træning, pro-

statakræft og fodbold som motionsfodbold på PROPAS lokale medlemsmøder i efteråret. Læs mere herom i mødekalenderen bagerst i bladet. Projektet gennemføres i samarbejde med Dansk Boldspil-Union og med støtte fra TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse.

Tider for FC Prostata fodboldtræning

- Østerbro IF: Mandag kl. 12-13 og torsdag kl. 12-13
- Bagsværd Boldklub: Tirsdag kl. 15-16 og fredag kl. 11-12
- Fremad Valby: Mandag kl. 16-17 og torsdag kl. 16-17
- IF Lyseng: Mandag kl. 15-16 og torsdag kl. 16-17
- Esbjerg forenede Boldklubber: Mandag kl. 8-9 og onsdag kl. 8-9

Personlige erfaringer fra mine 10 år med en aggressiv kræft-diagnose



Af Hans J. Larsen,
medlem af PROPA

I forbindelse med et ufrivilligt stop med vandladningen i foråret 2005 blev jeg klar over at noget var galt. Skadestuen på Hvidovre Hospital afhjalp problemet i første omgang, og en efterfølgende blodprøve hos min praktiserende læge afslørede et forhøjet PSA-tal, som sendte mig videre i systemet på Glostrup Hospital.

Efter et langstrakt og ikke særlig effektivt udredningsforløb fik jeg så oplyst min diagnose, som kort fortalt gik ud på, at jeg desværre havde en aggressiv prostatakræft som med stor sandsynlighed havde spredt sig til de omgivende organer og lymfeknuder. Således blev operation og strålebehandling hurtigt afvist, og jeg fik anbefalet at starte på en hormonbehandling (65 år), som alle ved har en tidsbegrænset effekt.

Efter en kortvarig tænkepause fik jeg, ad lidt tilfældige kanaler kontakt med speciallæge Aage Winthers klinik, som kunne tilbyde

en alternativ behandling bestående af en kombination af lokal hypertermi, hormon-cocktail (6 måneder), kraftige C-vitamin drops og kosttilskud. Læs nærmere om denne behandling på klinikens hjemmeside www.lasermedical.dk.

Jeg valgte at satse på denne behandling frem for en udsigtsløs hormonbehandling i det offentlige system – og det har jeg bestemt ikke fortrudt. Da behandlingen af ukendte grunde hverken er anerkendt eller godkendt i Danmark, har jeg været tvunget til at finansiere behandlingen for egen regning og risiko og uden

nævneværdige tilskud. Jeg har aldrig fået lovet en helbredende behandling – kun en mulighed for at holde kræften i skak, indtil en ny og mere effektiv metode måske dukkede op.

Hvis jeg skal være ærlig, så er det mit indtryk at udviklingen på netop dette kræft-område er gået meget langsomt de sidste 10 år, så netop derfor kunne der vel være al mulig grund til at se nærmere på eksisterende og kendte alternativer, som kunne være med til at forlænge såvel levetid som livskvalitet hos andre i samme situation.

Giv en gave – og spar boafgift



Af advokat (H) Allan
Ohms, Forum Advokater

Velgørende foreninger går glip af testamentariske gaver og nogle af arvingerne betaler en større boafgift end de behøver.

Når du opretter testamente, kan det godt svare sig at se lidt nærmere på reglerne om boafgift (som tidligere hed arveafgift). Der er nemlig betydelige økonomiske fordele at hente for nogle arvinger, hvis en del af arven skal tilfalde en velgørende forening.

Den arvingskreds, der skal betale den høje boafgift på 36,25 % (se boksen), kan slippe billigere, hvis du i testamentet lader en velgørende forening arve f.eks. 30 % mod at betale boafgiften. Ved en arvebeholdning på tre millioner kroner vil det betyde, at arven til de berettigede øges

med små 160.000 kroner, samtidig med at den velgørende forening netto vil få ca. 170.000 kroner. Dette hænger sammen med, at velgørende foreninger ikke betaler boafgift.

I ovenstående regnestykke ville for eksempel en nevø skulle betale afgift med godt en million kroner, mens den velgørende forening kun skal betale for den del, der tilfalder nevøen (det vil i eksemplet sige ca. 730.000 kroner).

Afgiftsbesparselsen er i eksemplet delt nogenlunde mellem den velgørende forening og arvingen. Ved at regulere på procentsatsen, kan der skrues på fordelingen. Hvis den velgørende forening arver 28 procent, vil den få godt 85.000 kroner netto, mens arvingen vil få netto godt 217.000

kroner mere, end hvis den velgørende forening ikke var indsat. Omvendt: Hvis den velgørende forening arver 35 procent, vil den få netto ca. 372.000 kroner, og arvingens nettoarv vil være næsten upåvirket (faktisk netto ca. 7.000 kroner mere).

Desværre overser mange denne model, og dermed går velgørende foreninger glip af mange indtægter - og en del arvinger betaler meget mere i boafgift, end de kunne nøjes med.

I praksis kræver udnyttelsen af muligheden, at du opretter et testamente, men udgiften herved er beskeden i forhold til de fordele, der kan opnås. Læs mere om jura på www.forumorientering.dk eller www.forumadvokater.dk

Boafgiften varier i Danmark mellem 0% og 36,25%:

- Ægtefæller og godkendte velgørende organisationer betaler ikke boafgift.
- Børn, stedbørn og deres børn, adoptivbørn og bortadopteret børn, svigerbørn, plejebørn under visse betingelser, samlever (eller andre personer), som du har boet sammen med i mindst de sidste 2 år før dødsfaldet, din samlever, hvis I har boet sammen i mindre end 2 år, men på dødstidspunktet ventede, havde eller havde haft et fælles barn (herunder hvis den fælles bopæl var ophørt på grund af institutionsanbringelse/ældrebolig), dine forældre, din frasepareret eller fraskilt ægtefælle og visse almennyttige organisationer betaler 15% i boafgift.
- Andre betaler 36,25% i boafgift. Denne gruppe omfatter f.eks. søskende, nevøer, niecer, din samlevers børn (medmindre barnet har boet hos dig i en sammenhængende periode på mindst 5 år, og barnets ophold hos dig er begyndt, inden barnet fyldte 15 år), og alle andre, du begunstiger i dit testamente.

Kosttilskud kan have positiv effekt på prostatakræft



Af Peter Bergquist,
journalist, Sverige

En blanding af granatæble, grøn the, gurkemeje og broccoli mindsker PSA-værdien og forsinker kræfttumorens udvikling, viser stort engelsk studie.

Et engelsk forskerteam med professor Robert Thomas i spidsen har udviklet et kosttilskud – Pomi-T – som i en større klinisk undersøgelse har vist sig at have en anticancereffekt på mænd med prostatakræft.

Kosttilskuddet er en blanding af granatæble, grøn the, gurkemeje og broccoli. Ingredienserne er valgt efter en grundig gennemgang af undersøgelser af forskellige levnedsmidler med antioxidanter, der har anticancereffekt. På den baggrund gennemførte det engelske forskerteam et Pomi-T studie i form af et dobbeltblindt, randomiseret, kontrolleret og myndighedsgodkendt placebo-studie i overensstemmelse med EU's etiske retningslinier om god klinisk skik.

I gruppen, som fik Pomi-T, steg PSA-værdien klart mindre end

i placebo-gruppen. Stigningen var kun 14,7 pct., mens placebo-gruppen steg med 78,5 pct. I Pomi-T gruppen havde 46 pct. slet ingen forhøjelse af PSA, mens det i placebo-gruppen var 14 pct.

Pomi-T har vakt stor opmærksomhed i forskerkredse og har været publiceret flere steder, bl.a. på det ansete Nature's website. Efterfølgende har der været kritik af, at studiet kun målte PSA-værdien, og at der derfor kunne rejses tvivl om, hvorvidt Pomi-T kun havde effekt på PSA og ikke på kræfttumoren.

På den internationale cancerkonference MASCC i København i juni 2015 blev der fulgt op med nye forskningsresultater om Pomi-T. I det nye studie var der en gennemgang af 204 højopløste magnetrøntgenbilleder (MRI) fra 102 mænd, som tog Pomi-T kosttilskud. Den gennemsnitlige PSA-mindskning mellem første og andet røntgenbillede var 24,3 pct., mens der kun hos 18 pct. var tale om vækst i tumoren. Dette bekræfter en meget langsom udvikling af kræft hos mænd, som spiser Pomi-T.

Ingen af de mænd, hvor tumoren blev større, havde et faldende PSA-tal. Alle mænd, hvor tumoren var blevet mindre, havde også et lavere PSA-tal. Den klare kobling mellem udvikling i PSA og udvikling i tumor, som blev kortlagt i dette studie, dokumenterer således, at Pomi-T ikke kun påvirker PSA-værdien, men også tumoren.

Til Propa Nyt siger professor Robert Thomas:

-Resultatet af Pomi-T studiet er statistisk holdbart, og jeg ser frem til at kunne arbejde videre med det i et endnu større studie. Faktisk er der allerede studier i gang. Fx er Pomi-T inddraget i et studie om forebyggelse af prostatakræft hos mænd med genetisk risiko.

Robert Thomas nøjes dog ikke med at fremhæve Pomi-T, når det gælder prostatakræft.

-Motion og fysisk aktivitet har stor betydning – dels styrker det immunforsvaret og dels kan motion være med til at mindske bivirkningerne ved kræftbehandling. Så motion er altid med i det jeg foreskriver for mine patienter. Idealet må være, at meldingen om prostatakræft fører til, at manden ændrer sine levevaner så meget, at det kan blive til et vendepunkt til at sundere liv. Så vil der også være mindre risiko for hjerteproblemer og diabetes, tilføjer Robert Thomas.

Blandt de nordiske lande har Pomi-T især vakt opmærksomhed i Sverige. Det svenske Prostatanytt havde tilbage i 2013 en større præsentation af det specielle kosttilskud. Også svenske myndigheder er begyndt at interessere sig for Pomi-T – for nylig er kosttilskuddet blevet en del af det nationale prostatacancerprogram i henhold til Socialstyrelsens retningslinier.

*Pomi-T studiet blev præsenteret på ASCO 2. juni 2013 og blev første gang præsenteret i Journal of Clinical Oncology 31, 2013 (Suppl.; abs 5008).
Pomi-T markedsføres af Prostatahälsa i Norden AB – www.pomi-t.se.*

KORT NYT

Længere overlevelse ved anvendelse af cellegift sammen med hormonbehandling

Resultater af en engelsk undersøgelse med 3.000 patienter med diagnosen udbredt prostatakraft, som fik behandling med cellegift som supplement til anden behandling, er for nyligt præsenteret ved en kongres i American Society og Clinical Oncology. Undersøgelsen dækkede patienter behandlet mellem oktober 2005 og marts 2013, som blev fordelt mellem fire forskellige grupper: Kun standard hormonbehandling, hormonbehandling kombineret med docetaxel, hormonbehandling kombineret med zoledronsyre og hormonbehandling kombineret med både docetaxel og zoledronsyre. 1800 af mændene i undersøgelsen havde metastaseret kræft medens ca. 1200 havde højrisiko lokalt avanceret prostatakraft. Gennemsnitsalderen ved diagnosen var 65 år. Man fandt 10 måneders længere overlevelse hos de mænd, som fik behandling suppleret med docetaxel. Hvis man så specielt på de mænd, som havde metastaseret prostatakraft fandt man 21 måneders overlevelse ved supplement af hormonbehandlingen med docetaxel. Supplement med zoledronsyre forlængede ikke overlevelsen.

Kilde: Medscape

Ny kræftbehandling kommer til Danmark

Byggeriet af anlægget for partikelterapi - en ny banebrydende kræftbehandling - bliver nu indledt. Maskinen kan erstatte traditionel stråle- og kemoterapi med en langt mere præcis strålebehandling. Ved Skejby Sygehus er man ved at tage første spadestik til landets første center for partikelterapi, der kommer til at fylde 7.000 kvadratmeter og koste 0,75 mia. kr. Professor ved Kræftafdelingen på Aarhus Universitetshospital, Morten Høyer, forklarer, at man har mulighed for at øge strålingen uden bivirkninger, hvilket på sigt vil føre til flere helbredte patienter.

Kilde: TV 2

Forskere klar med ny scanningsteknik til prostatakraft

Den første patient er netop scannet på Aalborg Universitetshospital ved hjælp af en ny scanningsteknik, der skal hjælpe lægerne med at spore prostatakraft. Meget forenklet indsprøjter lægerne et radioaktivt stof (Ga-68 PSMA), der sætter sig på overfladen af prostatakraftcellerne. Lægerne kan så ved efterfølgende at scanne patienten med PET/CT-teknik finde kræften og eventuel spredning. Og ved tilbagefald vil en korrekt lokalisering bedre kunne udpege patienter til fornyet behandling. Og det er der ifølge professor Lars Jelstrup Petersen fra Aalborg Universitetshospital brug for, da de nuværende metoder ikke er gode nok.

Kilde: Dagens Medicin



Annonce

FREE TO BE
DRY & COOL

Smarte inkontinens underbukser

Bukserne er egnet til let dag-inkontinens og kan suge et uheld eller to. De kan vaskes på 60 grader.

www.dryandcool.dk

KORT MØDEOVERSIGT (fortsættes)		
Aarhus	1.9.2015	Samtalegrupper
København	3.9.2015	Torsdagstræf
Næstved	3.9.2015	Træffetid
Aalborg	4.9.2015	Patient til patient
Nakskov	7.9.2015	Træffetid
København	8.9.2015	Fysisk træning og (prostata)kræft
Hadsund	8.9.2015	Opstartmøde
Aabenraa	8.9.2015	Træffetid
Sorø	9.9.2015	Erfaringsudveksling
Næstved	9.9.2015	Kvinde-pårørende gruppe
Vejle	9.9.2015	Livsrum
Herning	15.9.2015	Fysisk træning og (prostata)kræft
Nakskov	17.9.2015	Fremvisning af den nye film
Hillerød	17.9.2015	Møde med formanden
Aarhus	17.9.2015	Fysisk træning og (prostata)kræft
Aalborg	18.9.2015	Patient til patient
Roskilde	24.9.2015	Palliation og inkontinenshjælpemidler
Hørsholm	27.9.2015	PROPA familieløb
Esbjerg	28.9.2015	PROPA café
Slagelse	29.9.2015	Træffetid
Næstved	30.9.2015	Prostatakræft og parforhold
København	1.10.2015	Torsdagstræf
Næstved	1.10.2015	Træffetid
Aalborg	2.10.2015	Patient til patient
Frederikshavn	4.10.2015	PROPA familieløb
Sorø	5.10.2015	Inkontinens
Nakskov	5.10.2015	Træffetid
Aarhus	6.10.2015	Samtalegrupper
København	7.10.2015	Aktiv overvågning
Hillerød	8.10.2015	Behandlingsmuligheder
Aabenraa	13.10.2015	Træffetid
Vejle	14.10.2015	Livsrum
Aalborg	16.10.2015	Patient til patient
Dragør	20.10.2015	Kræft i et musik perspektiv
Rødovre	21.10.2015	Prostatacancer – hvad nu mand?
Næstved	21.10.2015	Kvinde-pårørende gruppe
Marienlyst Falster	22.10.2015	Alle ønsker forandring
Esbjerg	26.10.2015	PROPA café
Slagelse	27.10.2015	Træffetid
Taarnby	28.10.2015	Kost og kræft
Aarhus	28.10.2015	Mand dig op, mand
Aalborg	31.10.2015	Patient til patient
Nakskov	2.11.2015	Træffetid
Hadsund	3.11.2015	Opstartmøde
Aarhus	3.11.2015.	Samtalegrupper
København	5.11.2015	Torsdagstræf
Næstved	5.11.2015	Træffetid
Aabenraa	10.11.2015	Træffetid
Vejle	11.11.2015	Livsrum

KORT MØDEOVERSIGT (fortsat)		
Aalborg	11.11.2015	Erfaringsudveksling
København	12.11.2015	Bækkenbundstræning
Hillerød	12.11.2015	Omsorg, lindring og livskvalitet
Nykøbing F	12.11.2015	Senfølger efter prostatakræft
Aalborg	13.11.2015	Patient til patient
København	17.11.2015	Prostatakræft fra de pårørendes perspektiv
Næstved	18.11.2015	Se nu at få papirarbejdet klaret!
Aarhus	19.11.2015	Seksualitet og prostatakræft
Slagelse	24.11.2015	Træffetid
Nørresundby	25.11.2015	Julehygge
Aalborg	27.11.2015	Patient til patient
Esbjerg	30.11.2015	PROPA café
Roskilde	1.12.2015	Julearrangement
Aarhus	1.12.2015	Samtalegrupper
Hillerød	3.12.2015	Julehygge
Næstved	3.12.2015	Træffetid
Nakskov	7.12.2015	Træffetid
Næstved	9.12.2015	Kvinde-pårørende gruppe

Mødekalender

Hovedstadregionen København

Torsdag den 3. september
Kl. 16.00 til kl. 18.00

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

Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende. På mødet vil der være en patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, der er ved at få stillet en prostatakræftdiagnose. Der er ingen tilmelding og alle er velkomne

København

Tirsdag den 8. september
Kl. 19.00 til kl. 21.00.

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

Emne: Fysisk træning og (prostata)kræft
Forskningsassistent **Ditte Marie Bruun** fra Universitetshospitalet Center for Sundhedsfaglig Forskning, Rigshospitalet og Kandidat i fysioterapi og ph.d. studerende Eik Bjerre vil fortælle om de gavnlige effekter af fysisk træning

til (prostata)kræftpatienter, og om hvordan man kan finde og bevare motivationen for en fysisk aktiv livsstil. Med udgangspunkt i deres aktuelle forskning vil de omtale fodboldtræning som motionsform og præsentere nogle resultater fra forskningsprojektet FC Prostata, samt deres nye forskningsinitiativ, som omhandler tilbud om klubfodbold til mænd med prostatakræft. Kom og bliv inspireret til at få mere fysisk aktivitet ind i din hverdag.

Mødeleder: Vilho Sigurdsson
Tilmelding: Til Center for Kræft og Sundhed på tlf. 82 20 58 05 eller på mail: koebenhavn@cancer.dk senest mandag den 7. september 2015.

Hillerød

Torsdag den 17. september
Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Den nye formand for PROPA, **Poul Tolstrup Christensen**, møder PROPAs medlemmer. Efter kort præsentation og beretningen om sit sygdomsforløb vil formanden tale om sine prioriteringer

og visioner for foreningen lige nu samt om bestyrelsesarbejdet. Husk tilmelding er nødvendig forud for mødet, da der er pladsbegrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski
Tilmelding: Senest den 14. september til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58

Hørsholm

Søndag den 27. september
Kl. 10.00

Sted: Hørsholm Golfbane, Grønegade 1, 2970 Hørsholm

Emne: PROPA familieløb. PROPA inviterer mænd og deres familier, venner mm. I Region Hovedstaden til familieløb i de naturskønne omgivelser på Hørsholm Golfbane. Her handler det ikke om at komme først, men om at være aktiv og samtidig støtte PROPA's aktiviteter. Medicinalvirksomhederne Eli Lilly og Astellas donerer et beløb til PROPA, for hver voksen deltager, som kommer over målstregen, gående eller løbende.

PROPA ønsker med denne aktivitet at sætte focus på den mest hyppige kræftsygdom hos mænd - prostatakræft - men selvfølgelig

også mænds sundhed generelt. Ruten er på 3 km og det maximale antal deltagere der tillades på banen er 200 personer. Det koster 50,- kr. at deltage i løbet. Pengene går ubeskåret til PROPA's arbejde. Indskrivning kan ske fra kl. 09.00. Ved tilmelding er det muligt at bestille frokostbuffet i restauranten til 160,- kr/person. Beløbet skal være betalt inden den 20. september.

Vi mødes omklædte og til opvarmning kl. 09.45.

Pris: pr. voksen deltager: 50,- kr. som betales senest d. 20. september eller på dagen.

Tilmelding: Via link på www.propa.dk eller på 40 35 35 16

Løbsleder: Axel Petersen

København

Torsdag den 1. oktober

Kl. 16.00 til kl. 18.00

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

Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende. På mødet vil der være en patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, der er ved at få stillet en prostatakræftdiagnose. Der er ingen tilmelding og alle er velkomne

København

Onsdag den 7. oktober

Kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Center for kræft og Sundhed, Nørre Alle 45, 2200 København N

Emne: Aktiv overvågning
På dette møde vil der være to indlæg: Læge, PhD stud., **Kasper Drimer Berg**, Copenhagen Prostate Cancer Center: "Aktiv overvågning - en behandlingsstrategi til lav risiko prostatakræft" og Læge, PhD, **Lars Boesen**, Urologisk afd. Roskilde/Urologisk forskningsenhed Herlev: "MR scanning af prostata - ny diagnostisk mulighed?" Disse to indlæg blev holdt på landsmødet i Aarhus den 18. april i år, og belyser mulighederne for at udsætte andre former for diagnostisering og eventuel behandling. Da mange

medlemmer fra København ikke havde mulighed for at deltage, gentager vi de to spændende indlæg igen på Nørrebro.

Mødeleder: Jan Olesen

Tilmelding: Til Center for Kræft og Sundhed på tlf. 82 20 58 05 eller på mail: koebenhavn@cancer.dk senest mandag den 5. oktober 2015.

Hillerød

Torsdag den 8. oktober

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Prostatakræft, sygdommen og behandlingsmuligheder. Oplægsholder: overlæge **Lisa Andersen**, Urologisk Afdeling, Herlev Hospital. Efter pausen vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion. Oplægget henvender sig fortrinsvis til ny diagnosticerede prostatakræftpatienter, men alle patienter og deres pårørende er velkomne.

Husk tilmelding er nødvendig forud for mødet, da der er pladsbegrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: Senest 5. oktober til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58

Dragør

Tirsdag den 20. oktober

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Dragør Aktivitetshus, Wiedergården 2, 2791 Dragør

Emne: Kræft i et musikperspektiv
Bent Kværndrup er musiklærer, 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 hans historie og lyt til hans nærværende og rammende tekster om kampen mod kræft. Desuden vil **Vivi Riis** (brystopereret) præsentere sine følsomme digte, indsunget af Annette Klinenberg. Et alvorligt emne, som griber an på en usædvanlig musisk måde. Både Vivi og Bent har noget på hjertet og behandler et alvorligt emne på en livsbekræftende måde.

Mødeleder: Jacob Løve

Tilmelding: Senest mandag den 19. oktober på tlf.: 32 51 03 90, eller e-mail: jacobottoloeve@gmail.com

Rødovre

Lokalgruppe Vestegnen arrangerer møde

Onsdag den 21. oktober

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Rødovre Sundhedscenter, Egegårdsvej 77, 2610 Rødovre.

Emne: Prostatacancer - hvad nu mand?

Sygeplejerske **Anne-Sofie Finnerup** fortæller om sit netop afsluttede sygeplejefaglige bachelorprojekt, der handler om hvordan mænd oplever at få konstateret en prostatacancerdiagnose, og hvordan de mestrer sygdommen på diagnosetidspunktet. Anne-Sofie fortæller også om sine erfaringer fra sit praktikforløb på en urologisk afdeling og hvad, der får en ung sygeplejerskestuderende til at interessere sig for prostatakræft.

Mødeleder: John Skaletz

Tilmelding: John Skaletz på telefon 72 58 87 00, eller e-mail: john@skaletz.dk

Tårnby

Onsdag den 28. oktober

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Sundhedscenter Tårnby, Kamillevej 4, 1., th., 2770 Kastrup

Emne: Kost og kræft

Ernæringsforsker, Ph.d, **Anja Olsen**, Kræftens Bekæmpelse, fortæller om Kostens betydning for kræftrisiko. Spis sundt og forebyg kræft. Anja Olsen er medforfatter til bogen: "Spis sundt og forebyg kræft" udkommet på Politikens Forlag. Foredraget er for alle uanset kræftart eller køn. Pårørende og andre interesserede er også velkommen.

Mødeleder: Jacob Løve

Tilmelding: Senest tirsdag den 27. oktober på tlf.: 32 47 00 79, eller e-mail: foredrag.sc@taarnby.dk

København

Torsdag den 5. november

Kl. 16.00 til kl. 18.00

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

Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende. På mødet vil der være en patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, der er ved at få stillet en prostatakraftdiagnose. Der er ingen tilmelding og alle er velkomne

København

Patientmedlemmer indbydes

Torsdag den 12. November

Kl. 18.30 til 21.00

Emne: Bækkenbundstræning
Sted: Kræftens Bekæmpelse, Strandboulevarden 49, 1.sal, lokale 4.1, 2100 København Ø. Der er gratis parkering ved hovedindgangen.

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 eller lignende.

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

Underviser **Søren Ekmann**, daglig leder af Godtvedskolen.

Søren Ekmann's kompendium "Fra regnorm til Anarkonda" kan købes ved mødet til 119,- kr. og en video til 169,- kr. Download version 119,- kr. Det er en fordel at have købt og læst/set bogen/DVD'en inden mødet.

Mødeleder: Jens Nielsen

Tilmelding: Senest onsdag d. 11. november kl. 15.00 på mail: jni@propa.dk

Betaling for deltagelse: 100,- kr.

Kontonummer oplyses efter modtagelsen af din tilmelding. Bemærk: Tilmelding er efter "Først

til mølle". Der er begrænset deltagertal.

Husk at melde afbud – en på listen kan have glæde deraf. Tilbagebetaling refunderes kun ved afbud senest tirsdag den 10. november kl. 15.00.

Hillerød

Torsdag den 12. november

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Omsorg, lindring og livskvalitet ved sidste fase af sygdommen.

Hvad tilbyder Arresødal Hospice enten ved indlæggelse på hospice eller med tilknytning til det udgående hospiceteam? Oplægsholder: **Lisbet Due Madsen**, Hospiceleder. Husk tilmelding er nødvendig forud for mødet, da der er pladsbegrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski
Tilmelding: Senest 9. november til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58

København

Torsdag 17. november

Kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Center for kræft og Sundhed, Nørre Alle 45, 2200 København N.

Emne: Prostatakraft fra de pårørendes perspektiv.

Kort indledning ved **Marianne Kibenich**, pårørenderepræsentant i PROPA.

To pårørende, **Maybrith** og **Elin**, fortæller om samliv og udfordringer i ægteskabet med deres prostatakraftramte mænd (den ene opereret, den anden i hormonbehandling). Der er mulighed for spørgsmål og debat efter indlæggene.

Mødeleder: Viljo Sigurdsson

Tilmelding: Til Center for Kræft og Sundhed på tlf. 82 20 58 05 eller på mail: koebenhavn@cancer.dk senest mandag den 16. november

Hillerød

Torsdag den 3. december

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: PROPA i Nordsjælland indbyder til julehygge. Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til julehygge. Der vil være mulighed for almindelig julehygge, gløgg, æbleskiver, samtaler om sygdomsforløb og andre oplevelser samt mulighed for erfaringsudveksling og diskussion. Husk tilmelding er nødvendig forud for mødet, da der er pladsbegrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: Senest 30. november til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58

Region Sjælland

Næstved

Torsdag den 3. september

Kl. 14.30 til kl. 16.00

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Træffetid, - for mænd med Prostatakraft, - samt deres pårørende - og andre interesserede!

Mød en repræsentant fra PROPA, til en god snak vedr. prostatakraft - behandling o.m.a. - Vi hjælper så godt vi kan!

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Nakskov

Mandag den 7. september

Kl. 9.00 til kl. 12.00

Sted: Vestibulen i Nakskov sundheds- og akuthus, Hoskiærvej 17. Nakskov.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakraft. - mød en repræsentant fra PROPA – lokalgruppen Guldborgsund-Lolland. Pårørende er også meget velkomne. Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop the eller kaffe. Du kan frit møde op i infoen uden forudgående aftale.

Sorø

Onsdag den 9. september

Kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Værkerne, Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Emne: Erfaringsudvekslingsmøde.

Har du erfaring fra din egen behandling som du vil bidrage med til glæde for andre, eller vil du høre om andres erfaringer eller er du pårørende til en prostatakræftpatient, så mød op denne aften.

Formanden for Region Sjælland, **Gert Christensen**, vil være til stede denne aften og hjælpe os i gang med snakken.

Mødet indledes med en kort orientering om PROPA.

Kaffe/the

Tilmelding: ruben.hojmark@gmail.com

Næstved

Onsdag d. 9. september

Kl. 15.30 til kl. 17.30

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Kvinde-pårørendegruppemøde.

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Vi sætter fokus på Vestlolland

Af Jens Bang

Blandt andet i forsøget på at skaffe flere medlemmer står PROPAs lokaludvalg for Guldborgsund og Lolland for en temaaften på Nakskov Sundhedscenter torsdag 17. September klokken 19-21.

Temaet er "Hvordan diagnosticeres kræft?" I den forbindelse er der fremvisning af den nye film om prostatakræft. Tidligere regionsformand Sven Ejvin Jensen vil redegøre for filmens budskab og PROPAs arbejde fremover.

Der vil naturligvis være mulighed for at stille spørgsmål foruden erfaringsudveksling og hyggeligt samvær. Det hele er ganske gratis. Vi håber på et godt fremmøde i bestræbelserne på at øge vores medlemstal. Vi er i øjeblikket 100 medlemmer på Lolland-Falster. Heraf kun 25 på Vestlolland, så mon ikke vi kan øge det tal, vurderer en forventningsfuld lokaludvalgsformand, Asbjørn Rasmussen.

Nakskov

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

Torsdag 17. september

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Konferencelokalet på Nakskov Sundhedscenter. Hoskiærvej 17, Nakskov.

Emne: "fremvisning af den nye film om prostatakræft".

Foredragsholder: Eks-regionsformand **Svend Ejvin Jensen**, der vil redegøre for filmens budskab og PROPAs arbejde i de kommende år. Herefter tid til erfaringsudveksling, spørgsmål og svar.

Der serveres gratis vand og frugt.

Tilmelding: Asbjørn Rasmussen, tlf. 22874021 eller via e-mail: asseras@rasmussen.mail.dk

Roskilde

Tirsdag den 24. september

Kl. 19.00 til kl. 21.30

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

Emne: Vi får denne aften besøg af to foredragsholdere.

Først fortæller **Birgit Åbom**, overlæge ph.d. fra Palliativ Team på Roskilde Sygehus, Onkologisk afdeling om deres arbejde og opgaver i det tværfaglige team på Roskilde Sygehus.

Palliation er behandling af symptomer, lindring og omsorg

- Lindring af bivirkninger
- Smertelindring
- Sociale og psykologiske problemer

I pausen serveres kaffe / te og kage, pris kr. 20,-.

Efter pausen fortæller **Bob Rødsten** CEO, Urologic Aps, om brug af inkontinenshjælpemidler - og især tabuet omkring dette problem.

Rigtig mange mænd oplever at de skal oftere på toilettet når de bliver ældre. Det betyder at det kan være problematisk at gå i byen, i supermarkedet, teatret, på golfbanen, tage på bustur eller sidde i kø på motorvejen. Undersøgelser viser, at godt halvdelen af mænd over 60 år synes, at problemet er generende.

Tilmelding: Senest fredag den 18. september 2015 på e-mail: roskilde@propa.dk eller SMS eller opringning på tlf. 60 71 74 26

Slagelse

Tirsdag den 29. september

Kl. 14.00 til kl. 15.30

Sted: Slagelse Centralbibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling, bivirkninger og meget andet.

Vi hjælper så godt vi kan

Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Næstved

Onsdag den 30. september

Kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Prostatakræft og parforhold.

Behandling af prostatakræft kan have alvorlige konsekvenser bl.a. for seksualiteten og for parforholdet, og dette er tit meget tabubelagt!

Jens og Marianne, - der i 2013 fik Prostatakræftprisen for deres foredrag, - kommer og fortæller om deres liv med prostatakræft, - og hvilke kriser de har gennemlevet pga. sygdommen, og samtidig får vi også lidt musikalske indslag.

Der vil ca. midtvejs være kaffe/te og kage.

Foredraget henvender sig til patienter og deres pårørende, og efter foredraget vil der være mulighed for spørgsmål og debat.

Pris for ovenstående Kr. 25,00

Tilmelding: Senest d. 28. September til Poul Erik på mail pea.propa@gmail.com eller tlf. 20 87 43 91

Næstved

Torsdag den 1. oktober

Kl. 14.30 til kl. 16.00

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Træffetid, - for mænd med Prostatakræft, -

samt deres pårørende - og andre interesserede !

Mød en repræsentant fra PROPA, til en god snak vedr. prostatakræft - behandling o.m.a. - Vi hjælper så godt vi kan !

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Sorø

Mandag d. 5. oktober

Kl. 14.00 til kl. 16.00

Sted: Værkerne, Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Emne: Inkontinens (urininkontinens)

Mindst 300.000 danskere er generet af vandladningsproblemet "utæthed" = ufrivillig vandladning = inkontinens. Man skønner, at ca. 15 % af alle kvinder og ca. 5% af alle mænd er plaget af dette problem. Inkontinens efter operation for godartet prostataforstørrelse ses hos ca. 1-2 %, mens det er noget hyppigere efter operation for prostatakræft.

Det er en lidelse, som mange ikke taler med andre om - heller ikke deres egen læge.

Det er ærgerligt, da mange vil kunne hjælpes med de rette midler, hvilket i høj grad kan forbedre den enkeltes sociale liv og dermed øge livskvaliteten.

Emnet er et af de store tabuer, så kom derfor og få orientering og vejledning, så flere kan bidrage til at nedbryde tabuet og give viden til andre om dette ømtålelige emne.

Der vises forskellige hjælpemidler, og for mændene også en omtale af forskellige kirurgiske behandlinger.

Oplægsholdere: Kontinenssygeplejersker fra Sorø kommune.

Tilmelding: ruben.hojmark@gmail.com

Nakskov

Mandag den 5. oktober

Kl. 9.00 til kl. 12.00

Sted: Vestibulen i Nakskov sundheds- og akuthus, Hoskiærvej 17. Nakskov.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. - mød en **repræsentant fra PROPA – lokalgruppen Guldborgsund-Lolland**. På-

rørende er også meget velkomne. Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop the eller kaffe. Du kan frit møde op i infoen uden forudgående aftale.

Næstved

Onsdag d. 21. oktober

Kl. 15.30 til kl. 17.30

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Kvinde-pårørendegruppemøde.

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Marielyst. Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-

Lolland indbyder i samarbejde med Nyk.F. Aftenskoler, Kræftens Bekæmpelse Guldborgsund & Højskolen Marielyst medlemmer, pårørende og interesserede til temaaften.

Torsdag den 22. oktober

Kl. 19.30 til kl. 21.30

Sted: Højskolen Marielyst. Bøtøvej 2, Marielyst.

Foredragsholder: Peter Bastian - dansk musiker og fremragende foredragsholder.

Emne: "Alle ønsker forandring, men ingen ønsker at forandre sig." - Hvad er det for mekanismer i os, som er dybt interesseret og engageret i forandring? Og hvad er det for mekanismer i os, som slet ikke vil være med? Foredraget går tæt på to dybtliggende og vidt forskellige instinkter, nemlig instinktet for at skabe og overlevesinstinktet.

Tilmelding: ikke nødvendig.

Betal **130 kr.** ved indgangen (**inkl. Kaffe & kage**)

Slagelse

Tirsdag den 27. oktober

Kl. 14.00 til kl. 15.30

Sted: Slagelse Centralbibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling, bivirkninger og meget andet.

Vi hjælper så godt vi kan. Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Nakskov

Mandag den 2. november

Kl. 9.00 til kl. 12.00

Sted: Vestibulen i Nakskov sundheds- og akuthus, Hoskiærvej 17. Nakskov.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. - mød en **repræsentant fra PROPA – lokalgruppen Guldborgsund-Lolland**. På-

rørende er også meget velkomne. Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop the eller kaffe. Du kan frit møde op i infoen uden forudgående aftale.

Næstved

Torsdag den 5. november

Kl. 14.30 til kl. 16.00

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Træffetid, - for mænd med Prostatakræft, - samt deres pårørende - og andre interesserede!

Mød en repræsentant fra PROPA, til en god snak vedr. prostatakræft - behandling o.m.a. - Vi hjælper så godt vi kan!

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-

Lolland indbyder medlemmer, pårørende og interesserede til temaaften.

Torsdag 12. november

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A. Nykøbing Fl.

Emne: "Senfølger efter prostatakræft" -

Foredragsholdere: Sygeplejerske og sociolog **Marianne Nord Hansen** og **Esther Zoe**. Begge

har erfaring med senfølger efter kræftbehandling. Denne aften fortæller de om deres erfaring med emnet - og besvarer spørgsmål fra salen..

Der serveres gratis kaffe/the, kage, vand og frugt.

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



Næstved

Onsdag d. 18. november

Kl. 19.00 til kl. 21.30

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: De sidste år - se nu at få papirarbejdet klaret!

Skal vi/bør vi "bekymre" os om, hvad der skal ske med den/det - vi efterlader os?

Er mine efterladte sikret så godt, som jeg ønsker det, eller så godt man kan, - og vil arven efter mig blive fordelt som jeg ønsker?

Emnet er generelt livet igennem, men bliver naturligvis meget mere nærværende, jo ældre vi bliver, - og især hvis vi rammes af en alvorlig - og/eller - en livstruende sygdom!

Aftenens foredragsholdere er advokat **Karin S. Christiansen** og advokat **Mads Fossing**, - begge fra ADVODAN i Næstved.

De vil forklare os om de vigtigste arveregler, både over for vores ægtefælle/samlever, - samt over for vore børn, dine/mine/fællesbørn - og andet, samt om oprettelse af testamente, så de ting Du ønsker, kan blive noteret!

Efter foredraget vil der være mulighed for at stille spørgsmål af almen karakter!

Der vil midtvejs i foredraget være kaffe/te og kage.

Pris for ovenstående Kr. 25,00

Tilmelding: Senest d. 16. november til Poul Erik på mail pea.propa@gmail.com, eller tlf. 20 87 43 91.

Slagelse

Tirsdag den 24. november

Kl. 14.00 - 15.30

Sted: Slagelse Centralbibliotek, Stenstuegade 3, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling, bivirkninger og meget andet.

Vi hjælper så godt vi kan

Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Roskilde

Tirsdag den 1. december

Kl. 18.00 til kl. 22.00

Sted: Frivilligcenter Roskilde,

Sct. Maria Park,

Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Emne: Julearrangement i lighed med tidligere år, herunder amerikansk lotteri.

Deltagerantallet er begrænset til 55 personer grundet lokalerens størrelse, så tilmelding efter først til mølle princippet. Pris pr. deltager kr. 150,00 der omfatter maden, 1 øl + 1 snaps. Yderligere drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Tilmelding: Bindende tilmelding senest torsdag den 26. november på e-mail: roskilde@propa.dk eller SMS eller opringning på tlf. 60 71 74 26

Næstved

Torsdag den 3. december

Kl. 14.30 til kl. 16.00

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Træffetid, - for mænd med Prostatakræft, - samt deres pårørende - og andre interesserede!

Mød en repræsentant fra PROPA, til en god snak vedr. prostatakræft - behandling o.m.a. - Vi hjælper så godt vi kan!

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Nakskov

Mandag den 7. december

Kl. 9.00 til kl. 12.00

Sted: Vestibulen i Nakskov sundheds- og akuthus, Hoskiærvej 17. Nakskov.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. - mød en repræsentant fra PROPA - lokalgruppen Guldborgsund-Lolland. Pårørende er også meget velkomne. Få råd og vejledning i uformelle rammer over en kop the eller kaffe. Du kan frit møde op i infoen uden forudgående aftale.

Næstved

Onsdag d. 9. december

Kl. 15.30 til kl. 17.30

Sted: Kræftrådgivningen Livsrum, Ringstedgade 71, Næstved.

Emne: Kvinde-pårørendegruppemøde.

Tilmelding: Tilmelding ikke nødvendig.

Region Nordjylland Aalborg

Fredage i lige uger

Kl. 10.00 til kl. 12.00

(ikke i juli)

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 fredage i lige uger. Pårørende er også meget velkomne.

Hadsund

Tirsdag den 8. september

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Mariagerfjord kommune arrangerer i samarbejde med prostatakræftforeningen PROPA opstartsmøde til en lokalgruppe for prostatakræftpatienter og deres pårørende.

Sted: Sundhedscenter Hadsund, Vestergade 4, 9560 Hadsund.

Mødet er gratis. Ved mødet deltager **Poul Erik Christensen** og **Willy Larsen** fra PROPA, samt **Tommy Sørensen** leder af Frivillighedscentret og **Elsebeth Østergaard**.

Der serveres kaffe og the.

Tilmelding: til Willy Larsen, mobil 40 40 26 04.

Poul Erik Christensen, e-mail: pec@nordfiber.dk eller Elsebeth Østergaard, sygeplejerske på telefon 97 11 34 75.

Frederikshavn

Søndag den 4. oktober

Kl. 10.00 til ca. kl. 13.00

Sted: Knivholt Hovedgaard, Hjørningvej 180, 9900 Frederikshavn
PROPA inviterer igen i år til familieløb på Knivholt Hovedgaard.

Løbet arrangeres i samarbejde med Fodslaw Frederikshavn.

Løbet/gåturen er på 3 eller 7 km. efter eget valg. Alle er velkomne, både børn, forældre, bedsteforældre og venner, idet prostatakræft er en sygdom, som rammer hele familien.

Startgebyr kr. 50,- for alle voksne, børn under 12 år deltager gratis. Der kan på startstedet købes kartoffelsalat med 2 frikadeller til 30 kr., børn under 12 år halv pris. Der vil være en gratis flaske vand til løberne. Øl og Vand vil kunne købes efterfølgende på pladsen. Indbetaling af startgebyr og eventuelt mad kan foretages til reg. nr. 9070 konto nr. 4035665736. Hvis I, i sidste time finder en ven eller andre at tage under armen, er det muligt at købe startkort på pladsen.

Kl. 10:00 Åbner startstedet.

Kl. 10:30 Holdes en kort velkomsttale.

Kl. 11:00 Er sidste frist for deltagelse.

Der er gode parkeringsforhold.

Tilmelding: Ved spørgsmål vedrørende tilmelding kan henvendelse ske til Poul Erik Christensen på mail: pec@nordfiber.dk eller mobil: 20 15 04 41.

Hadsund

Tirsdag den 3. november

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Mariagerfjord kommune arrangerer i samarbejde med prostatakræftforeningen PROPA opstartsmøde til en lokalgruppe for prostatakræftpatienter og deres pårørende.

Sted: Sundhedscenter Hadsund, Vestergade 4, 9560 Hadsund.

Mødet er gratis. Ved mødet deltager **Poul Erik Christensen** og **Willy Larsen** fra PROPA, samt **Tommy Sørensen** leder af Frivillighedscentret og **Elsebeth Østergaard**.

Der serveres kaffe og the.

Tilmelding: til Willy Larsen, mobil 40 40 26 04.

Poul Erik Christensen, e-mail: pec@nordfiber.dk eller Elsebeth Østergaard, sygeplejerske på telefon 97 11 34 75.

Aalborg

Onsdag den 11. november

Kl. 19.00 til cirka kl. 21.00

Sted: Kræftrådgivningen i Aalborg, Steenstrupvej 1, 9000 Aalborg

Emne: PROPA Nordjylland afholder erfaringsudvekslingsmøde

hos Kræftens Bekæmpelse.

Har du erfaring fra din egen behandling, som du vil bidrage med til glæde for andre, eller vil du høre om andres erfaringer. Så mød op denne aften. Michael Fagerberg fortæller om, hvordan alternativ behandling har hjulpet ham.

Mødeleder: Poul Erik Christensen

Tilmelding: Senest Fredag 06. november til Poul Erik Christensen 98 2 61 29 / 20 15 04 41, e-mail: pec@nordfiber.dk eller Willy Larsen tlf. 40 40 26 04.

Nørresundby

Onsdag den 25. november

Kl. 18.30 til kl. 21.00

Emne: Så er der julehygge

Sted: Torvet 5, 9400 Nørresundby
PROPA afholder igen traditionen tro julehygge og vi sørger alle selv for underholdningen, så mød talstærk op og medbring det gode humør Der serveres en juleanretning til ca. 100 kr. per person. Drikkevarer kan købes til rimelig pris.

Tilmelding: Senest den 21. november til Willy Larsen, tlf. 40 40 26 04 eller til Poul Erik Christensen tlf 98 23 61 29/20 15 04 41 e-mail: pec@nordfiber.dk

Region Midtjylland Aarhus

Den 1. tirsdag i hver måned

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/partner med. Der serveres kaffe/te og frugt for kr. 20.

Tilmelding: ikke nødvendig.

Aarhus

Tirsdage kl. 15.45 – 16.45

Motion og prostatakræft

Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft.

Ny periode er startet medio august og fortsætter året ud.

Sted: Ellekærskolen, Jernaldervej 5, 8210 Aarhus V. Der er gode parkeringsforhold.

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 kan være op til 12 – 14 deltagere på holdet. **Kom og prøv en gratis time.**

Pris: kr. 300 for et halvt kalenderår.

Tilmelding og leder: Fysioterapeut Isaac R. Ervandian, tlf. 40 79 12 28 eller e-mail ervandian@gmail.com

Herning

Tirsdag den 15. september

Kl. 19.00 til kl. 22.00

Sted: Frivillig Centret, Fredensgade 14, 7400 Herning (Codan huset)

Emne: Prostatakræft. Foredraget henvender sig til patienter og pårørende, og der vil blive mulighed for spørgsmål og debat.

Overlæge **Jørgen Johansen**, Regionshospitalet Holstebro holder foredrag om den nyeste forskning og behandlingsformer og hvad der er på vej vedrørende prostatakræft.

Prostatakræft er den mest udbredte kræftsygdom for mænd – og flere og flere mænd bliver ramt af denne kræftform.

Behandlingen af prostatakræft har ofte store bivirkninger og lige nu går diskussionen på, om man "overbehandler" for prostatakræft.

Tilmelding: Med navn og adresse, antal og tlf. nr. senest torsdag d. 11. september kl. 12.00 til Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter Herning, tlf. nr. 70 20 26 63 eller e-mail herning@cancer.dk – mærkes PROPA.

Aarhus

Torsdag den 17. september

Kl. 18.30 til kl. 21.00

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C.

Der er gode parkeringsforhold.

Emne: Fysisk træning og (prostata)kræft

Forskere fra Rigshospitalet vil fortælle om de gavnlige effekter af fysisk træning til (prostata)kræftpatienter, om at få mere fysisk aktivitet ind i din hverdag, og om hvordan man kan finde og bevare motivationen for en fysisk aktiv livsstil. Med udgangspunkt i deres aktuelle forskning vil de omtale fodboldtræning som motionsform og præsentere nogle resultater fra forskningsprojektet FC Prostata, samt deres nye forskningsinitiativ, som omhandler tilbud om klubfodbold til mænd med prostatakræft. Kom og bliv inspireret til at få mere fysisk aktivitet ind i din hverdag.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Tilmelding: senest torsdag 10. september 2015 til aarhus@propa.dk eller telefon 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Aarhus

Onsdag den 28. oktober
Kl. 18.30 til kl. 21.00

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode parkeringsforhold.

Emne: "Mand dig op, Mand" ved **Henrik Kruse**, leder af Hejmdal (Kræftpatienternes Hus).

Skal vi mænd bare mande os op? Eller er der en forklaring på, hvorfor vi har vanskeligt ved at tale om sygdom? Er det sundhedsvæsenet eller os, den er gal med, siden vi kun bruger det minimalt i forhold til kvinder.

Tips og tricks til kommunikation med partneren.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Tilmelding: senest onsdag den 21. oktober 2015 til aarhus@propa.dk eller telefon 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Aarhus

Torsdag den 19. november
Kl. 18.30 til kl. 21.00

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode parkeringsforhold.

Emne: Seksualitet og prostatakræft ved sexologisk rådgiver

Anne-Dorte Seyer-Hansen



Prostatakræft og behandling; både operation, strålebehandling og medicinsk behandling påvirker seksualitet.

Der har de seneste år været tilbud om sexologisk rådgivning i urologisk ambulatorium på Aarhus Universitetshospital ved sexologisk rådgiver Anne-Dorte Seyer-Hansen, der til dagligt er en del af prostatateamet.

Anne-Dorte Seyer-Hansen vil fortælle om tilbuddet, erfaringer, behandlingsmuligheder og seksualitet generelt.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Tilmelding: senest torsdag den 12. november 2015 til aarhus@propa.dk eller telefon 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Region Syddjylland Aabenraa

Den anden tirsdag i hver måned, men ikke i juli og december
Kl. 13.00 til kl. 15.00

Sted: Kræftrådgivningen, Nørreport 4,1., 6200 Aabenraa

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

Tilmelding: på telefon 70 20 26 72

Esbjerg

Sidste mandag i måneden men ikke juli og december.
Kl. 12.30 til kl. 14.30

Sted: Kræftrådgivningen, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg.

Emne: PROPAs CAFÉ.

Er du ramt af prostatacancer – enten som patient eller påførende – har du sikkert behov for at møde én ligestillet fra Prostatakræftforeningen, PROPAs.

Så kig indenfor i **PROPAs caféen**.

Tilmelding: ikke nødvendig.

Vejle

Den anden onsdag i hver måned men ikke i juli og december
Kl. 15.00 til kl. 17.00

Sted: Kræftens Bekæmpelses "Livsrum" på, Beriderbakken 9, 7100 Vejle,

Emne: Er du ramt af prostatakræft, har du sikkert behov for at møde ligestillede og vi er en gruppe mænd, der er parat til at støtte og hjælpe dig.. Så mød op og få en snak med os. Det bliver i gruppen. Du må meget gerne tage påførende med.

Tilmelding til: Jens Kristian Sørensen på e-mail propagruppe@gmail.com :eller sms på mobil 28 28 42 14

Vejle

Torsdag den 24. september 2015
Fra Kl. 13:00 til kl. 15:00

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

Emne: Bækkenbundstræning, kun for mænd:

"Træt af nat og sjat-tisseri mand". Med udgangspunkt i Gotvedskolen video "Fra regnorm til anakonda" af Søren Ekman, gennemgås bækkenbundens anatomi ligesom bækkenbundens funktion beskrives.

Programmet slutter med en grundig instruktion i enkle og effektive øvelser for træning af bækkenbunden.

Formålet er at erfare hvordan du vedligeholder – forbedrer – genfinder bækkenbundens funktioner.

Pris: 30 kr som betales ved ankomst.

Tilmelding: Senest 22/9 på mail mie@iidvejle.dk eller på telefon 75 72 05 11. Konntortid: 10-12 (Torsdag 9-13). Se også på www.iidvejle.dk.

Arrangør: Idræt i dagtimerne og Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune.

Kontakt: Henning Møller Andersen mobil: 20 87 66 09.

PS. Idræt i dagtimerne er medlem af Propa.



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

Prostatakræftforeningen PROPA

Landsbestyrelsen i PROPA

Landsform.	Poul Tolstrup Christensen	Roskilde	20720501	ptc@propa.dk	
Næstform.	Gert L. Christensen	Roskilde	46360920	glc@propa.dk	R.form. Sjælland
Best.medl.	Jens Nielsen	København	40766271	jni@propa.dk	R.form. Hovedst.
Best.medl.	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	R.form. N.jyll.
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk	R.form. Midtjyll.
Best.medl.	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk	R.form. Syddjyll.
Best.medl.	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobottolove@gmail.com	
Best.medl.	K.B. Madsen	Roskilde	40131547	madsenkb@mail.dk	
Pårør. rep.	Marianne Kibenich	København	22969584	mki@propa.dk	

Suppleanter til Landsbestyrelsen

	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axel@petersen.mail.dk	N.form. Hovedst.
	Poul E. Andersen	Tappernøje	20874391	pea.propa@gmail.com	N.form. Sjæll.
	P.E. Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk	N.form. N.jylland
	Asger E. Knudsen	Ikast	97125295	aek@pc-privat.dk	N.form. Midtjyll.
	Sven Thor Larsen	Nykøbing M	97722343	sventhorlarsen@gmail.com	
	Lars Ole Hansen	Hedehusene	40172192	loh.hansen@gmail.com	
	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk	

Tilknyttet med særlige opgaver

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

Regionsbestyrelse i region Hovedstaden

Formand	Jens Nielsen	København	40766271	jnipropa.dk
Næstform. og				
kasserer	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axel@petersen.mail.dk
Konsulent	Jørgen Petersen	Espergærde	49135707	jb@jobe34.dk
Pårørende repr.	Maybrith Bonde	København N	61225936	maybrithb@yahoo.com

Lokalgrupper i region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Villo Sigurdsson	Frederiksb.	41485028	villosig@gmail.com
Næstform.	Jan Olesen	Frederiksb.	30548064	janolesen@kabelmail.dk

Lokalgruppe Nordsjælland

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

Lokalgruppe Amager

Formand	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobotteloeve@gmail.com
---------	------------	---------	----------	--------------------------

Lokalgruppe Vestegnen

Formand	John Sckaletz	Vallensb. Strand	72588700	john@sckaletz.dk
---------	---------------	------------------	----------	------------------

Regionsbestyrelse i region Sjælland

Formand	Gert L. Christensen	Roskilde	46360920	glc@propa.dk
Næstform.	Poul Erik Andersen	Tappernøje	20874391	peapropa@gmail.com
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	56870834/60717426	bo@propa.dk

Lokalgrupper i region Sjælland

Lokalgruppe Nordvestsjælland

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

Lokalgruppe Guldborgsund-Lolland

Formand	Asbjørn Rasmussen	Nyk. F	22874021	asseras@rasmussen.mail.dk
Næstform.	Kjeld Larsen	Toreby L	51685830	jkl.lolla@post.tele.dk

Lokalgruppe Næstved

Formand	Hans-E. Pedersen	Tappernøje	44951303/40175303	hep@caxxer.dk
Kasserer	Poul E. Andersen	Tappernøje	20874391	peapropa@gmail.com
Best.medl.	Erik Jensen	Mogenstrup	30334315	toftjensen2@gmail.com

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Næstform.	Gert L. Christensen	Roskilde	93950920/46360920	glc@propa.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	56870834/60717426	bo@propa.dk

Lokalgruppe Vestsjælland

Formand	Ruben Højmark	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Best.medl.	Hans Gunnar Andersen	Slagelse	42775785	hansgunn@mail.dk
Best.medl.	Anders S. Andersen	Ringsted	21630494	anderssax@hotmail.com

Selvhjælpsgruppe Vordingborg

Formand	Erik Dalsby	Vordingborg	55373352	
---------	-------------	-------------	----------	--

Regionsbestyrelse i region Nordjylland

Formand	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Næstform.	P.E. Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Kasserer	Willy Larsen	Nørresundby	98170403/40402604	wlarsen@hotmail.com

Lokalgrupper i region Nordjylland

Lokalgruppe Thy/Mors

Formand	Sven Thor Larsen	Nyk. F	97722343	sventhorlarsen@gmail.com
Næstform.	Ole Jensen	Thisted	97925370/29800638	ojpropa@gmail.com

Lokalgruppe Vendsyssel

Formand	Poul Erik 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@stofanet.dk

Lokalgrupper i region Midtjylland

Lokalgruppe Østjylland

Formand	Ole Brunsbjerg	Hadsten	21240199	brunsbjerg@elromail.dk
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	86279888/40451835	tr@trlaw.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 Sydjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Næstform.	Vakant			
Kasserer	Kaj Rotbøl	Vejle Ø	97702090/24956704	kr@propa.dk

Lokalgrupper i region Sydjylland

Lokalgruppe Vest

Best.medl.	Knud Skov-Petersen	Ribe	75420067	elseknud@stofanet.dk
Best.medl.	Mogens Kilsgaard	Esbjerg	40535555	kilsgaard@webspeed.dk
Best.medl.	Leon Østergaard Sørensen	Ribe	51902307	lecon@stofanet.dk

Lokalgruppe Syd

Best.medl.	Ejnar Jørgensen	Tinglev	74643462/22370109	ejnar@sjuat.dk
------------	-----------------	---------	-------------------	----------------

Lokalgruppe Øst

Best.medl.	Orla Madsen	Vejle	75835843	bogomadsen@stofanet.dk
------------	-------------	-------	----------	------------------------

Udvalg mm.

Medicinudvalg

Formand: Marianne Cleemann, tlf. 30 89 52 44, e-mail: marianne@cleemann.org
Ole Jensen, tlf. 29 80 06 38, e-mail: ojpropa@gmail.com
Birgit Lange (litteratursøgning), e-mail: birgit@paulsamsoe.dk
K.B. Madsen
Jens Ingwersen, udvalgssekretær

Kommunikationsudvalg

Formand: Jens Chemnitz Povelsen, tlf. 51 29 03 01, e-mail: mail@jenspovelsen.dk
K.B. Madsen, tlf. 40 13 15 47, e-mail: madsenkb@mail.dk
Gert L. Christensen, tlf. 93 95 09 20, e-mail: glc@propa.dk
Marianne Cleemann, tlf. 30 89 52 44, e-mail: marianne@cleemann.org
Johnny Ejs, tlf. 28 10 24 79, e-mail: joe@propa.dk
Werner Klinth Jensen, tlf. 46 37 12 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. 9.30 og 14.00

FC Prostata Community



Rigshospitalets forskningsprojekt FC Prostata Community henvender sig nu til flere urologiske afdelinger i landet.

En række fodboldklubber vil deltage i projektet med fodboldtræning for prostatakræftpatienter i samarbejde med Dansk Boldspil-Union og støtte fra TrygFonden. Se side 18.