



Landsmødet 2017

Danskernes Idrætspris til FC Prostata

Opfølgningsprogram for prostatakræft

PROPA NYT!

ISSN 1901-0125 (trykt udgave)
ISSN 1901-1033 (online)

Nr. 1 Marts 2017

PROPA NYT udgives af Prostatakræftforeningen PROPA og distribueres til foreningens medlemmer samt til hospitaler m.fl. efter bestilling.

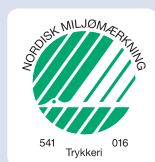
Redaktion:

Axel Petersen (ansv.), tlf. 21283197,
e-mail: axp@propa.dk
Arne Ellerup, tlf. 24465351,
e-mail: ellerup@stofanet.dk
Jacob Løve, tlf. 30578133
e-mail: jacobtolløve@gmail.com

Redaktionelle retningslinier: Artikler kan citeres mod kildeangivelse, jf. ophavsretsloven. Artikler dækker ikke nødvendigvis PROPAs synspunkter, ligesom redaktionen ikke påtager sig noget ansvar for de i artiklerne foreslåede behandlinger m.m. Redaktionen forbeholder sig ret til at udelade artikler/indlæg, der er fremsendt uopfordret.

Annoncering: PROPA NYT optager annoncer, der ikke strider imod Prostatakræftforeningens formål og virke. Redaktionen påtager sig ikke ansvar for kvalitet og anbefalinger for de annoncerede produkter/serviceydelser. - For nærmere information kontakt foreningens sekretariat.

Grafisk tilrettelæggelse: Dorte Hansen
mail@dortehansen.dk
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.100



Næste PROPA NYT udkommer
den 1. juni 2017

Artikler m.v. sendes til axp@propa.dk senest
den 15. april 2017

Fotos: Jørgen Jørgensen Fotografi © m.fl.

På www.propa.dk kan interesserede se tidligere
udgaver af PROPA NYT.

Adresseændring eller afmelding af PROPA NYT:
Kontakt foreningens sekretariat på
tlf. 33 12 78 28 eller skriv til
sekretariat@propa.dk

Indhold

- 3 Det nye år
- 4 PROPAs Landsmøde 2017
- 8 Opfølgingsprogrammer for kræft
- 10 Dine rettigheder – som kræftpatient eller pårørende
- 11 Erfaringer som prostatakræftpatient
- 12 Sønderjysk Ishockey på banen igen for PROPA
- 13 Ændring i PROPAs sekretariat fra 1. januar 2017
- 13 Fakta om PSA
- 14 Danskernes Idrætspris 2016 tilfaldt FC PROSTATA
- 16 Stiftelsesmøde i Ambassadørforeningen FC PROSTATA
- 17 AT VÆRE DØDELIG – Om livsforlængelse og livskvalitet
- 18 Kort mødeoversigt
- 20 Mødekalender
- 25 Prostatakræftforeningen PROPA Landsbestyrelse og suppleanter
- 25 Regionsbestyrelser og lokalgrupper
- 27 Udvalg m.m.
- 28 Kan motion forebygge kræft?



Forsidebillede: Picnic i det grønne

Foto: Jørgen Jørgensen

Det nye år



Af Axel Petersen,
landsformand
for PROPA

Hvem glæder sig ikke til foråret, til at komme ud i vores dejlige natur og tage madkurven med?

Naturen er vigtig for os på mange måder. Der er plads til at røre sig, trække frisk luft, fornemme årstidernes skift og få nye oplevelser.

Der tales meget om kost og motion, og alle ved jo, at både for lidt eller for meget af begge ting kan være skadeligt. Derfor er der rigtigt meget fokus på at få rørt sig og spise sundt.

For nogle år siden blev der sat et videnskabeligt projekt i gang – FC Prostata – som PROPA var med til at bakke op om. Der blev dannet fodboldhold rundt om i landet af prostatakræftramte mænd, og det er blevet en regelmæssig aktivitet at mødes omkring fodbolden. Man gør det, så godt man kan – og ikke mindst i 3. halvleg, hvor der er plads til både mandehygge og snak om hvad som helst.

Dette initiativ resulterede forleden i, at FC Prostata blev nomineret – og vandt - Danskernes Idrætspris 2016. Vi siger hjerteligt TILLYKKE og er faktisk lidt stolte af, at vi også har været med til at støtte succesen (på sidelinjen).

For PROPA har året 2016 også haft mange andre udfordringer, men vores forening er kommet godt igennem 2016 og ind i mere smult vande.

PROPA har været aktiv i det politiske arbejde med opstart af Kræftplan IV, og vi arbejder fortsat på at få sat gang i de mange tiltag og forbedringer, der ligger i planen. Det er ikke så nemt, for der er mange ting, der skal ske samtidigt – tænk på sundhedsreformen - nye opfølgingsforløb, bedre forebyggelse og samme læge under hele behandlingen o.m.a.

I PROPA er der foreningsmæssigt gjort et stort stykke frivilligt arbejde af hele landsbestyrelsen – og af bestyrelserne ude i regionerne. Alt foregår på en positiv måde, og så er det hele jo lidt nemmere. Der er igangsat nye lokale grupper med mødeaktivitet, så medlemmerne dér har lettere ved at komme frem til møderne.

Medlemmerne har også altid mulighed for at deltage i de regionale møder og få mere viden om vores sygdom, og vi håber, at vores blad bidrager godt til vores fællesskab og giver den information om sygdomsbehandling og de fakta, der er nødvendige for at deltage i vores medlemsaktiviteter. Hvis du har overskud og lyst til at deltage i vores bestyrelsesarbejde og give en hånd med, så tag fat i din regionsformand - mød op og hjælp til med at udbygge PROPA – det gavner os alle.

En anden mulighed for information er jo propa.dk – vores hjemmeside. Her kan man altid få de seneste opdateringer om møder og finde meget andet stof om vores sygdom – dels i artikler og dels i de tidligere numre af PROPA Nyt.

På hjemmesiden er der også mulighed for at finde oplysninger for kontakt med vores patientstøttekorps, som man altid kan kontakte, hvis man trænger til hjælp. Det gælder også for pårørende.

Vi har i året fået igangsat nye projekter og fået mere styr på foreningens administration og økonomi.

Lige nu har vi travlt med forberedelserne til årets landsmøde den 22. april 2017 – husk at tilmelde dig/er. Se omtalen senere i dette blad.

Håber vi ses – så på gensyn i Odense!





Radisson Blu H. C. Andersen Hotel,
Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

Prostatakræftfo

indkalder til ordinæ

Lørdag den 22. april 2

Radisson Blu H.C. Andersen Hotel,

Obs! Indkaldelsen udsendes ikke pr.

I henhold til gældende vedtægter indkaldes til ordinært Landsmøde med følgende dagsorden:

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

09.30-09.35 Velkomst ved landsformand Axel Petersen

09.35-09.45 Fællessang

09.45-11.30 Ordinært Landsmøde med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere.
2. Bestyrelsens beretning, herunder beretning for Prostatakræftfonden.
3. Fremlæggelse af årsrapport for det afsluttede regnskabsår med revisorernes påtegning til Landsmødets godkendelse.
Årsrapporten kan ses på www.propa.dk primo april 2017.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være foreningens sekretariat i hænde senest 4 uger før Landsmødet.
5. Fremlæggelse af aktivitetsplan og budget for indeværende regnskabsår til orientering.
6. Vedtagelse af medlemskontingent for det kommende regnskabsår 2018 efter forslag fra Landsbestyrelsen.
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer til Landsbestyrelsen.
8. Valg af første, anden, tredje og fjerde suppleant (oprykkende) til Landsbestyrelsen.
9. Valg af statsautoriseret eller registreret revisor.
10. Valg af et af foreningens medlemmer til kritisk revisor.
11. Eventuelt.

11.30-12.45 Frokost

12.45-13.35 Klaus Brasso, klinisk professor i urologi, Københavns Universitet, overlæge, ph.d. ved Rigshospitalet, Urologisk Klinik, Abdominalcentret.
Emne: Prostatakræft - noget nyt?

13.35-14.25 Karin Brochstedt Dieperink, klinisk sygeplejeforsker, ph.d, postdoc, onkologisk Afdeling R, Syddansk Universitet.
Emne: Senfølger efter prostatakræft - hvad kan rehabilitering hjælpe med?

14.25-14.55 Kaffepause

14.55-15.45 Per Larsen, tidligere chefpolitiinspektør, København, vicepræsident i Kræftens Bekæmpelses Præsidium.
Emne: Hvordan kan man overleve kræft?

15.45-16.15 Uddeling af Prostatakræft prisen samt eventuel uddeling af stipendier fra Prostatakræftfonden

16.15-16.30 Afslutning ved landsformanden

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

Foreningen PROPA

Stort Landsmøde 2017

2017 kl. 9.30-16.30 på

Claus Bergs Gade 7, 5000 Odense C

brev til medlemmer – kun via e-mail

Landsmøde 2017: Tilmelding og betaling

Deltagelse i Landsmødet er gratis for medlemmer, for ikke-medlemmer koster det kr. 200
Ønsker man frokost, koster det kr. 100 pr. person for både medlemmer og ikke-medlemmer.

Tilmelding til frokosten skal ske samtidig med tilmelding til Landsmødet.

Betaling for frokost og for ikke-medlemmers deltagelse kan foretages via netbank til

Prostatakræftforeningen PROPA med angivelse af kortart **73** og kreditnummer **85663143** eller ved overførsel til PROPAs bankkonto med reg.nr. 2268, kontonummer 54 98 710 362.

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

Tilmelding til Landsmødet er **nødvendig** og kan ske enten pr. telefon til PROPAs sekretariat på tlf. **33 12 78 28** eller pr. e-mail til sekretariat@propa.dk eller pr. brev til Prostatakræftforeningen PROPA, Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde.

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

Tilmelding skal være sekretariatet i hænde senest fredag den 17. marts 2017.

Bliver man forhindret i at deltage i Landsmødet, er det meget vigtigt at melde afbud. Det gælder både for deltagere, som har bestilt frokost og for dem, som ikke ønsker frokost. Indbetalte beløb for frokost vil blive refunderet, forudsat afbuddet er meddelt PROPAs sekretariat **senest den 31. marts 2017.**

Ønskes overnatning natten mellem den 21. og 22. april 2017, er der forhåndsbooket 10 værelser på Radisson Blu H.C. Andersen Hotel til en favorabel pris. Dobbeltværelse kr. 1.095 og enkeltværelse kr. 895. Værelserne bookes direkte hos Radisson Blu H.C. Andersen Hotel, Odense på tlf. 66 14 78 00.

Ved booking af værelse gøres opmærksom på, at det er til PROPAs arrangement.

Bemærk: De forhåndsreserverede værelser skal være bestilt inden tirsdag den 6. marts 2017 for at være sikker på ovenstående priser. Her gælder først til mølle-princippet.

Parkering: Der er et begrænset antal frie parkeringspladser ved hotellet. Billet afhentes i receptionen ved ankomst. Hotellet ligger ca. 5 minutters gang fra Odense Banegård.

Hvis der ønskes mere information, kan du kontakte PROPAs sekretariat på tlf. 33 12 78 28.

Opfølgning

PROPAs landsbestyrelse opfordrer vores medlemmer til stort fremmøde ved Landsmødet.

Som medlem kan du få lejlighed til at fremkomme med dine synspunkter og gøre din mening gældende!

Foreningen står over for mange spændende opgaver og har i den forbindelse stærkt brug for din hjælp i det organisatoriske arbejde. Har du lyst til at deltage i nogle af de mange opgaver, så henvend dig gerne til et af landsbestyrelsesmedlemmerne.

Opfølgningsprogrammer for kræft



Af Axel Petersen,
landsformand
for PROPA

Udviklingen i kræftforekomsten har været stigende gennem alle de år, hvor man systematisk (Det danske cancerregister blev oprettet i 1942) har registreret kræfttilfældene bl. a. fordi flere bliver ældre, men også fordi vi er blevet bedre til at opdage og diagnosticere sygdommen kræft.

Cancerregistret har i 2015 offentliggjort antallet af nye kræfttilfælde og må konstatere, at den i tidligere år faldende tendens, nu er vendt til en stigning. Den samlede dødelighed blandt danskerne er derimod faldet med lidt over 4%.

Ca. 33% af alle danskere får kræft i en mere eller mindre alvorlig form i løbet af deres liv. De seneste tal for prostatakraftoverlevelsen - der er offentliggjort fra sundhedsregistret - er fra 2014 og viser:

Kræftoverlevelse

DIAGNOSE	REGION	Indikator	2000-2002	2003-2005	2006-2008	2009-2011	2012-2014
Prostatakræft	Hele landet	Rel. 1-års overlevelse i pct.	88	93	96	97	98
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	65	83	88	91	92
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	55	75	82	86	88
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	41	61	63	68	70
	Region Hovedstaden	Rel. 1-års overlevelse i pct.	90	94	98	98	98
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	71	85	91	94	93
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	61	79	86	89	90
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	50	65	68	71	72
	Region Midtjylland	Rel. 1-års overlevelse i pct.	89	95	97	96	97
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	68	82	87	87	90
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	58	75	80	81	84
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	41	62	63	66	69
	Region Nordjylland	Rel. 1-års overlevelse i pct.	88	93	96	98	99
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	66	82	88	94	93
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	54	74	84	87	89
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	39	57	65	71	73
	Region Sjælland	Rel. 1-års overlevelse i pct.	89	93	95	97	98
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	64	80	88	92	93
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	52	71	83	87	89
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	34	57	61	67	70
	Region Syddanmark	Rel. 1-års overlevelse i pct.	89	93	95	97	98
		Rel. 3-års overlevelse i pct.	68	83	86	91	91
		Rel. 5-års overlevelse i pct.	58	75	81	85	86
		Rel. 10-års overlevelse i pct.	41	61	61	65	67

Kilde: Sundhedsstyrelsen

OPFØLGNINGSPROGRAM FOR PROSTATAKRÆFT



Tallene viser, at overlevelsen siden 2000-2002 og frem til 2012-2014 på en prostatakræftdiagnose for hele landet er steget, som følger:

- Efter 1 år fra 88% til 98%, dvs. 11%
- Efter 3 år fra 65% til 92%, dvs. 42%
- Efter 5 år fra 55% til 88%, dvs. 60%
- Efter 10 år fra 41% til 70%, dvs. 77%

Altså er der nu en gennemsnitlig overlevelsesprocent for prostatakræftpatienter på 70% ti år efter kræftdiagnosen.

Der er lidt variation i de forskellige regioner.

Det er en fantastisk udvikling på så relativ kort tid – 12 år.

Årsagen hertil skyldes mange forskellige ting, bl.a. mere fokus på sygdommen, tidligere opdagelse af sygdommen og en bedre kræftbehandling.

Nye tilfælde

I 2014 var der 4.600 nye tilfælde af prostatakræft, som ramte

- 456 mænd under 60 år
- 2.880 mænd mellem 60 og 74 år
- 1.241 mænd over 75 år

Udviklingen har været kraftig stigen siden 1990, da der dengang kun blev registreret ca. 1.600 nye tilfælde med prostatakræft om året.

Dødsfald

Antallet af dødsfald pga. kræft m/k har ligget stabilt omkring 15.000 årligt siden 2002 og udgør ca. 30% af alle dødsårsager. Mænd med dødsårsagen kræft udgør ca. 8.000 årligt.

Antal døde med prostatakræft er i 2015 opgjort til 1.212 og er en lille stigning på 4% fra året før og en stigning i forhold til 1995 på 15%.

Opfølgningsprogram for prostatakræft

Allerede i 2012 blev det besluttet, at der skulle igangsættes et arbejde, der skulle præcisere de generelle formål med at tilrettelægge kræftpatienters kontrolforløb. I 2013 blev arbejdsgrupper vedrørende de specifikke kræftformer nedsat med det formål at beskrive og strukturere opfølgningen af patienter med de enkelte kræftformer – herunder prostatakræft.

Der var to væsentlige hensyn, som opfølgningsprogrammerne skulle leve op til:

- *En øget patientoplevelse af kvalitet i behandlingsforløbet*
- *Bedre optimering af sundhedsvæsenets ressourcer*

Sundhedsstyrelsen udgav i 2015 nitten opfølgningsprogrammer for de forskellige kræftforekomster. Herunder en publikation for prostatakræftbehandlingen på 39 sider, som nu kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk – søg på opfølgningsprogrammer – beskrivelser - hvor du finder hele opfølgningsprogrammet for prostatakræft.

Betydningen for mig som patient

Den nye form for opfølgning betyder, at der laves en opfølgningsplan, der er specielt tilpasset dig og dine behov. Din personlige opfølgningsplan udarbejdes af din læge i tæt samarbejde med dig. Det betyder, at der kan være forskel på, hvilken opfølgning to forskellige patienter tilbydes, selv om de umiddelbart har haft samme kræftsygdom. Nogle vil for eksempel have behov for og ønsker om

hyppige undersøgelser; andre ikke. Din læge vil i samarbejde med dig vurdere, om og hvor ofte du har brug for undersøgelser, samt hvilke behov og ønsker du i øvrigt har efter behandlingen. Det kan for eksempel være rehabiliterende, palliative eller psykosociale indsatser.

PROPA deltog den 9. marts 2016 i en konference på Christiansborg, der var arrangeret af Kræftens Bekæmpelse og DMCG (Danske Multidisciplinære Cancer Grupper).

Emnet var "Opfølgningsprogrammer for kræftpatienter – hvordan bliver det en succes?"

Omdrejningspunktet for konferencen var at undersøge de første erfaringer fra de nye opfølgningsprogrammer og drøfte, hvad der skal til for at gøre opfølgningsprogrammerne til den succes, de fortjener at blive.

De første kræftpatienter startede i efteråret 2015 i nye opfølgningsprogrammer. I udgangspunktet en stor reform, som betyder større fokus på at tilbyde patienter evidensbaseret opfølgning, der tager udgangspunkt i den enkelte patients behov frem for primært at have fokus på tilbagefald. Patienten skal have støtte til egen omsorg og i endnu højere grad være opmærksom på symptomer på tilbagefald af kræftsygdom.

Konferencen fremhævede magasinet Prostate cancer insights fra England, som de sidste par år har arbejdet med omlægning af opfølgningsprogrammer for kræftpatienter. Viden og erfaringer fra et dansk pilotprojekt blev fremlagt til inspiration. Klinikerne fortalte, hvordan man kommer fra papir til daglig klinik, og kræftpatienter blev inviteret til at fortælle om deres erfaringer, og om hvilke forventninger de havde til de nye opfølgningsprogrammer.

Konferencen sluttede med en paneldebat, hvor PROPA deltog.

Vi kan konstatere, at vi i Danmark er kommet godt i gang med opfølgningsprogrammerne, og at der vil være stor fokus på dem i de kommende år.

Dine rettigheder - som kræftpatient eller pårørende

Anmeldelse af publikation fra Kræftens Bekæmpelse 2016

Af Axel Petersen, landsformand for PROPA

Fra PROPA vil vi gerne henlede opmærksomheden på denne håndbog, som er udarbejdet til dig, som har kræft, og til pårørende.

Det kan være meget svært at overskue og indsamle alle disse informationer, og håndbogen er et godt redskab, hvis man gerne vil sætte sig ind i reglerne.

Håndbogen er hovedopdelt i en række områder, og her er en række eksempler på, hvilke regler der gælder. Du kan finde disse regler mere uddybet i de forskellige afsnit.

Sygdom og arbejde

- Hvilke regler der er for at blive revalideret til andet arbejde, hvis du efter afsluttet behandling af din sygdom ikke længere kan varetage dit hidtidige job, samt reglerne for at få et fleksjob med nedsat arbejdstid, hvis du ikke længere kan klare at arbejde på fuld tid.
- Hvilke betingelser der gælder for modtagelse af sygedagpenge og hvor længe, samt dine muligheder som kræftpatient for at blive fritaget for jobcenterets opfølgningssamtaler.

Sygdom og pension

- Hvilke betingelser der gælder for at få bevilget en førtidspension, hvis du efter afsluttet behandling fortsat er så syg, at du ikke kan klare et arbejde, og der ikke er udsigt til, at du bliver rask igen.
- Hvordan mange personer gennem deres arbejdsmarkedspension har mulighed for at få udbetalt en engangssum på f.eks. 100.000 kr. ved kritisk sygdom, som omfatter de fleste kræftdiagnoser.

Behandling

- Hvordan du med aftalen om frit sygehusvalg har mulighed for at vælge et andet sygehus, hvis det sygehus, du bliver henvist til af din læge, ikke kan overholde de maksimale ventetider for undersøgelse og behandling.
- Hvilke regler der gælder for udbetaling af transportgodtgørelse til dit sygehus, mens du er i behand-

ling for din sygdom og efterfølgende genoptræning.

- Hvordan du som kræftpatient – udover at rådføre dig med din læge – skal sikre dig, at din private rejseforsikring vil dække evt. hospitalsbehandling og hjemrejse, inden du tager på en udlandsrejse, da det i modsat fald kan medføre uoverskuelige udgifter. Du har som kræftpatient mange rettigheder i bl.a. socialloven, men du skal ofte selv være opsøgende for at opnå dem

Pleje i hjemmet

- Hvordan får jeg hjemmehjælp eller hjælpemidler til at klare hverdagen?

Anden økonomisk hjælp

- Hvordan både du som patient og dine pårørende har mulighed for at få tilskud til samtaler med en psykolog.

Klage og erstatning

- Hvis du har ansøgt om ydelser og har fået afslag – helt eller delvist – har du krav på at få en begrundelse og en klagevejledning, der oplyser dig om, hvem klagen skal sendes til og tidsfristen herfor.
- Hvordan du med aftalen om frit sygehusvalg har mulighed for at vælge et andet sygehus, hvis det sygehus,

du bliver henvist til af din læge, ikke kan overholde de maksimale ventetider for undersøgelse og behandling.

PROPA anbefaler vores medlemmer at drage nytte af håndbogen. Bagerst i bogen findes en række nyttige adresser og telefonnumre.

Håndbogen findes på hjemmesiden www.webshop.cancer.dk/pjecer-og-information – søg på rettigheder.

Her kan du læse, downloade eller bestille bogen – alle mulighederne er gratis.



Erfaringer som prostatakræftpatient



Af Ole B. Nielsen, 65 år.
PROPA-medlem fra Sorø

Da jeg var omkring de 60 år, begyndte såvel evne som lyst til sex at svinde. Til gengæld tiltog vandladningstrangen, specielt om natten. Og ofte blev trangen meget akut, hvilket kunne være både ubejlejlighedsfuldt og ubehageligt.

Som i mange mænds liv, var det min kone der fik mig til at gå til lægen. Han har kendt mig i mange år, og slog det hen med henvisning til min alder.

I løbet af det næste halve år gik han på pension, og den nye, unge, kvindelige læge var mere konkret.

"Nu kører du i brugen og køber et billigt litermål, og så tisser du i det og skriver mængde og tidspunkt ned på dette skema".

Da lægen også fandt min prostata let forstørret, blev jeg sendt til vandladningstest og ultralydsscanning på Næstved Sygehus. En blodprøve viste et PSA-tal på 4,7, så det var jo kun let forhøjet.

Her startede en pillekur for at aktivere blærens lukkemuskel. Herefter fik jeg udtaget biopsier fra prostata, og desværre var der kræft i de fleste.

Og så er det fantastisk at "kræftpakken" træder i kraft, og det hele kører på skinner herfra. MR og CT scanning viste ingen tegn på spredning til knogler, lunger og mave, så beslutningen var, at få en robotoperation på Odense Universitetshospital. Her mente lægen efter forundersøgelsen imidlertid at kunne mærke, at kræften var brudt gennem prostata. Det betød, at operation ikke var mulig.

Derfor blev jeg indlagt på Næstved Sygehus og fik fjernet to lymfekirtler,

én på hver sin side af navlen. Blev indlagt kl 8.00 og kunne tage hjem igen kl 11.00, meget effektivt og informativt. Og heldigvis viste prøverne, at der ikke var spredning til lymfen.

Allerede lige efter operationen fik jeg den første hormonindsprøjtning. Derefter påbegyndte jeg de 39 strålebehandlinger, som jeg umiddelbart ikke havde nogen gener ved. Herefter fortsatte hormonindsprøjtningerne, først hver 3. måned, senere hvert halve år, og hver gang viste PSA et fald. Seneste måling viste mindre end 0,1.

I januar 2017 skal jeg have den sidste indsprøjtning. Men er jeg så rask? Et stadigt tilbagevendende spørgsmål, som ingen kan svare mig på. Det hele afhænger af, hvad PSA viser, når hormonpræparatet er ude af kroppen, og det kan først vises 9 måneder efter sidste indsprøjtning.

Efter de 39 strålebehandlinger indtraf en underlig tomhed. Mange uger havde været skemasat med fast tur til Næstved Sygehus. Heldigvis kunne jeg hjemmefra klare behandlernes krav til tørt tarm og fyldt blære, da vi bor 30 minutters køretur fra Næstved. Kun ganske få gange tog behandlingen mere end 15 min på grund af IT-nedbrud. Men personalet var altid utrolig informativ og omsorgsfuld. På min fødselsdag fik jeg endda et flag med ind på scanneren! Desuden var jeg i den heldige situation, at jeg ikke var afhængig af at skulle passe tiderne ind i et ansættelsesforhold.

Og pludselig var de uoverskueligt mange strålebehandlinger overstået, men var jeg nu rask? Der ville gå 3 år, før jeg kunne få det at vide. Jeg ved det stadig ikke.

Indsprøjtningerne har haft få gener som svedeture og svingende humør, som viser sig ved, at jeg lettere bliver irriteret og utålmodig. Ligeledes må jeg indrømme, at jeg hurtigere mister overblikket i presede situationer, har svært ved at

udtrykke min mening og holde koncentrationen.

Fysisk har strålebehandlingerne måske påvirket min tarmfunktion, så den "arbejder langsommere", ellers har jeg ingen eftervirkninger.

Men jeg tror, at jeg har været heldig i mit forløb, fordi jeg var i god fysisk form og havde sunde kostvaner. Det har jeg fulgt op på med næsten daglige cykelture på 1,5 time, let morgengymnastik og "planken" dagligt. Det giver både fysisk velvære og psykisk tilfredshed.

Kosten har jeg lagt en smule om så jeg - næsten - udelukkende spiser brød med rug, fisk og kyllingekød, mange grøntsager og produkter med antioxidanter. Det virker godt for mig og har givet en god dagsrytme.

Og selv om lægerne siger, at jeg skal betragte mig selv som rask, er det svært altid at praktisere. Men bortset fra humørsvingningerne fungerer min hverdag stort set, som før jeg fik diagnosen kræft.

Min konklusion

Få straks undersøgt årsagen, hvis du begynder at få hyppig og akut vandladning.

Viser det sig, at du har et problem, kan du kontakte prostatakræftforeningen PROPA og få god information. Og der er mange spændende og relevante foredrag om emnet, hvis du melder dig ind i foreningen.

For mig var det en stor støtte, at min kone var med til alle samtaler og undersøgelser. Vi var altid 2 til at diskutere situationen, til at stille spørgsmål og ikke mindst til at høre de svar, vi fik.

Og så ville det give tryghed, hvis der var én læge, der havde overblik over forløbet. Ved hver samtale var det en ny og ofte udenlandsk læge, vi talte med. Men sygeplejerskerne var fantastisk hjælpsomme og oversatte det, vi ikke forstod. Stor ros til dem.

Efterfølgende vil det være éns egen læge, der er det faste bindeled, og det vil sikkert fungere fint.

Sønderjysk Ishockey på banen igen for PROPA

Den 22. december 2016 var SE Arena i Vojens atter rammen om at indsamle et flot beløb, der denne gang løb op i kr. 41.777. Beløbet er blevet større år for år, idet flere og flere bakker op om det gode formål.

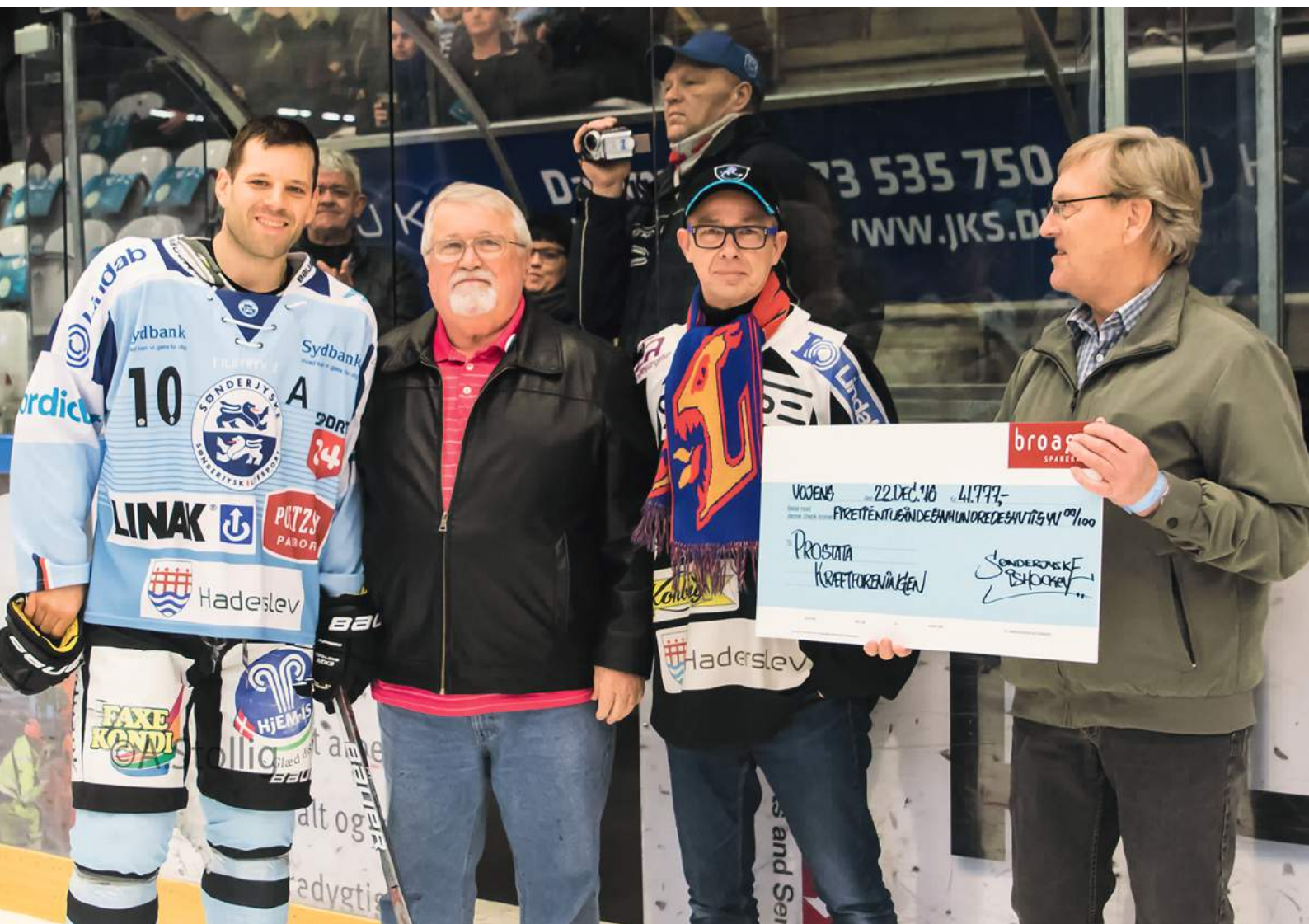
Regionsformand Jens Kristian Sørensen, PROPA Sydjylland tilføjer: "En stor tak til alle. Det er fanta-

stisk, at vi igen slår rekorden. Over årene er der vel samlet omkring kr. 200.000 ind til PROPAs regionale arbejde for prostatakæftsagen.

Hvert af årene har det været en kæmpestor oplevelse at føle publikums voksende interesse for at støtte indsamlingen i hallen. Igen i år følte jeg jeres varme og entusiasme, der ligger bag jeres indsats.

Vi vil gøre alt, hvad vi kan for at anvende midlerne fornuftigt og til gavn for vores fælles kamp mod den alvorlige sygdom. Vi vil hjælpe og støtte indsatsen for bedre behandling af de mange mænd og ikke mindst deres familier, der har sygdommen tæt inde på livet hver dag," - slutter Jens Kristian Sørensen.

På billedet ses gaveoverrækkelsen:
Spilleren Derek Damon, faderen Doug Damon, Martin Lindley og Jens Kristian Sørensen, PROPA Foto: A. Stollig



Ændring i PROPAs sekretariat fra 1. januar 2017

PROPAs sekretariat har fra 1. januar 2017 fået Gitte Blixt tilknyttet som landssekretær.

Gitte varetager sekretariatsopgaverne sammen med landsformanden på vores kontor i Roskilde.

Henvendelser sker på telefon 33 12 78 28 eller e-mail sekretariat@propa.dk

Sekretariatet har telefontid på hverdage fra kl. 10.00 til 14.00 for alle medlemshenvendelser og for kontakten med regionerne m.v.

Vi byder Gitte velkommen.

*Axel Petersen
Landsformand*



Fakta om PSA

Prostatas **S**pecifikt **A**ntigen – et enzym, der produceres i prostatakirtlen, og som gør sædvæsken tyndtflydende uden klumper.

PSA-niveauet i blodet stiger ved forskellige sygdomme i prostata.

- Men mange personer med let forhøjet PSA i blodet har ikke kræft.
- Og et normalt PSA-resultat udelukker ikke kræft.

Altså: Man kan ikke give en sikker konklusion på kræft ud fra en PSA-måling

Hvornår kan en PSA-måling så bruges til at konstatere kræft:

- Først når den efterfølgende undersøgelse m/ultralyd og vævsprøver viser det.

- Hvis der er vandladningsproblemer, anbefales en PSA-måling.
- PSA-niveauet er meget individuelt, så et forhøjet niveau kan vække unødigt bekymring.
- PSA-niveauet bruges til at følge patienter med prostatakræft og kan være nyttig til at følge sygdommens udvikling – evt. hvis der sker spredning af sygdommen.
- Dilemmaet er, at prostatakræft i en tidlig fase ikke altid giver mærkbare symptomer, hvorimod en PSA-måling, der viser forhøjede tal, ville have konstateret sygdommen.

Disse symptomfrie kræftpatienter kan blive overset med dagens anbefalinger.



Danskernes Idrætspris 2016 tilfaldt FC PROSTATA



Af Axel Petersen,
landsformand
for PROP

Danskernes Idrætspris er en pris, der går til et initiativ eller projekt, der i særlig høj grad gavner den lokale foreningsidræt. Alle danskere kan nominere initiativer eller projekter.

Vinderen, der altså blev FC Prostata, modtog Danskernes Idrætspris ved DR's show, SPORT 2016, lørdag den 7. januar 2017 i Jyske Bank Boxen i Herning.

Danskernes Idrætspris sætter fokus på de aktiviteter, projekter og initiativer, der hver dag året rundt er med til at give 2,6 mio. danskere gode oplevelser i idrætsforeningerne. Danskernes Idrætspris er derfor prisen, der hylder projekter, initiativer og ideer, der er med til at styrke fællesskabet og glæden ved at være aktiv i en idrætsforening.

Ud over æren modtager det vinnende projekt også kr. 100.000, der

skal bruges til at styrke initiativet yderligere.

Danskernes Idrætspris gives til den forening, gruppe af borgere, eller andre, der i løbet af det forgangne år har iværksat, faciliteret eller taget det bedste initiativ for at forbedre vilkår og muligheder for foreningsidrætten i Danmark. Både store og små initiativer kan indstilles, men det er afgørende, at der er tale om en nyskabelse, der kan stå som inspiration for andre og har betydning for foreningsidrætten generelt.

Hvad er baggrunden for projektet? Ideen til FC Prostata blev formuleret i 2011 med baggrund i spirende forsk-

PROP Nyt har omtalt FC Prostata-projektet i nr. 3 og nr. 4 2012, i nr. 3 2015 og i nr. 2 og nr. 3 2016

Foto: UCSF



ning om fysisk træning og prostatakræft. I perioden 2012-2014 deltog i alt 57 mænd med prostatakræft, som var i antihormonbehandling, i et forsøg med 12 ugers fodboldtræning.

Resultaterne af forsøget viste fremgang i muskelmasse og muskelstyrke samtidig med, at deltagerne oplevede fodboldtræning som en mulighed for at genvinde kontrol over eget liv. På den baggrund er formålet med det nuværende forskningsprojekt at undersøge klubfodbold for en større og bredere gruppe af mænd med prostatakræft.

Forskningsresultater

Forskerne involveret i FC Prostata udgiver resultaterne af deres arbejde i form af videnskabelige artikler. Nedenfor finder du indholdet i de 7 artikler, som foreløbig er udgivet på

baggrund af projektet. Se artiklerne på www.fcprostata.dk/index.php/om-forskningen.

I artikel 1 er beskrevet effekten af 12 ugers fodboldtræning på kondition, kropssammensætning og muskelstyrke hos mænd med prostatakræft i antihormonbehandling.

I artikel 2 kan du læse mere om erfaringerne med deltagelse i fodboldtræning hos mænd med prostatakræft i antihormonbehandling.

I artikel 3 begrundes og beskrives baggrunden for det nuværende forskningsprojekt.

I artikel 4 er formålet beskrevet ud fra det oprindelige forskningsprojektet forbeholdt mænd med prostatakræft i antihormonbehandling.

I artikel 5 kan du læse en indgående beskrivelse af indhold og metoder i FC Prostata Community studiet, herunder hvordan forskerne vil analysere og præsentere deres resultater.

I artikel 6 er der beskrevet effekten af 32 ugers fodboldtræning på knoglesundhed, kropssammensætning og fysisk funktionsniveau hos mænd med prostatakræft i antihormonbehandling.

I artikel 7 er beskrevet, hvordan og hvor meget mænd med prostatakræft i antihormonbehandling bevæger sig under fodboldtræning. Forskerne beskriver også, hvordan 12 ugers fodboldtræning påvirker knoglevæv og balance hos mænd med prostatakræft i antihormonbehandling.



FC Prostata er forankret i Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF) på Rigshospitalet.

Projektet gennemføres i partnerskab med:



Dansk Boldspil-Union



Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet



Kræftens Bekæmpelse



Prostatakræftforeningen PROPAPA

Stiftelsesmøde i Ambassadørforeningen FC PROSTATA

Den 10. februar 2017 samledes spillere fra de forskellige FC Prostataklubber i Danmark til stiftelsesmøde i Ambassadørforeningen FC Prostata i Fremad Valbys klubhus.

Til stede var også forskergruppen fra UCSF - bl.a. Julie Midtgaard, Eik Bjerre og de trænere, der har fulgt udviklingen i forskningsprojektet de sidste 5 år. PROPA var også repræsenteret på mødet, og mange af spillerne kendte slet ikke til, at PROPA var involveret i styregruppen. Axel Petersen lovede, at der ville blive lavet en større informationsindsats på de urologiske afdelinger for at gøre opmærksom på denne gode idrætsmulighed og dermed skaffe flere deltagere til fodboldholdene i FC Prostata.

Kl. 13 kom så præmieoverrækkelse af DANSKERNES IDRÆTSPRIS – først

med en række officielle talere og overrækkelse af kr. 100.000 fra DIF og e-Boks. Der havde været mange kandidater - alle med gode projekter – og det var rigtig svært at vælge. Men FC Prostata blev valgt og DIF's formand kunne overrække den store check til en spillerrepræsentant, hvilket vakte stor jubel blandt spillerne.

Det var en stor dag for alle i FC Prostata, og det gode idrætsarbejde kan fortsætte – både til træningen og i kampene, men sandelig også i omklædningsrummene, hvor der altid vil være plads til et godt sammenhold og en god mandesnak.

PROPA er fortsat med i styregruppen med udvikling af nye projekter for prostatakæft ramte.

*Med venlig hilsen
Axel Petersen
Landsformand*



Foto: Axel Petersen



AT VÆRE DØDELIG –

Om livsforlængelse og livskvalitet



Af Ole Jensen,
medlem af PROPAs
medicinudvalg

Bogen *At være dødelig* er skrevet af den amerikanske forfatter Atul Gawande. Han er inder, men opvokset i USA, hvor han er uddannet læge og arbejder som kirurg i Boston og professor ved Harvard. Bogen udkom første gang i USA i 2014 og i Danmark i 2016 på Lindhardt og Ringhof Forlag. Bogen er på 272 sider.

At være dødelig er en blanding af forfatterens personlige erfaringer samt oplevelser med patienter og lægevidenskab. Som læge lærer man at behandle for at redde liv, men ikke hvornår man ikke skal.

Kampen mod dødelighed er kampen om at opretholde livets integritet - at undgå at blive så reduceret, opløst eller underkuet, at man fuldstændig mister forbindelsen til den, man var eller den, man gerne vil være.

I første halvdel af bogen beskriver forfatteren, hvad der sker, når vi ældes. Hvordan kroppen fysiologisk ændres, og det ender med, at mange af os ikke mere kan klare os selv og skal på plejehjem. Plejehjem, der skal sikre beboerne tryghed og sundhed, men samtidig fratager beboeren mulighed for selv at bestemme. Sådan behøver det ikke være. En nytiltrådt plejehjemsleder ville give beboerne noget at leve for. Han lod beboerne anskaffe kæledyr: hunde, katte og stuefugle. Beboerne fik deres egen

køkkenhave og integrerede en dag-institution. Resultatet var, at brugen af receptpligtig medicin blev halveret og antallet af dødsfald faldt med 15%.

I anden halvdel af bogen viser forfatteren ved hjælp af patienttilfælde, hvordan lægevidenskabens store fremskridt har muliggjort en lang række behandlinger, der er kostbare og giver alvorlige bivirkninger for patienten, men hvor patienten alligevel ønsker behandlingen, selvom den kun forlænger livet marginalt. Patienten vil gerne bevare håbet om helbredelse, lægen vil gerne helbrede, men det var måske bedst for patienten, at behandlingen stoppede. Det er svært at tage den svære samtale, der skal hjælpe patienten og de pårørende at tage de valg, der giver patienten det bedste liv

i slutfasen. I stedet for at prøve at behandle til det sidste, viser undersøgelser, at døende patienter, der får palliativ smertestillende behandling og omsorg hjemme, lever længere. Det samme har man set for patienter indlagt på hospice.

Da bogen er skrevet af en amerikaner om det amerikanske social- og sundhedsvæsen, er der mange af hans problemstillinger, der ikke direkte kan overføres til danske forhold, men de etiske spørgsmål, Atul Gawande stiller, er også gældende i Danmark.

Døden er det eneste sikre i livet, derfor kan det anbefales at læse At være dødelig.

Citater fra bogen er skrevet med kursiv.





Medlemsmøde i Hillerød
Foto: Jørgen Jørgensen

KORT MØDEOVERSIGT (fortsættes næste side)

01.03.2017	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
02.03.2017	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
07.03.2017	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
07.03.2017	Kl. 19.00	Vojens	Prostatakræft - behandlingsmuligheder
08.03.2017	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
09.03.2017	Kl. 13.30	Vejle	Bækkenbundstræning
10.03.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
13.03.2017	Kl. 14.00	Vordingborg	Informationsmøde
14.03.2017	Kl. 19.00	Odense	Kontrol af færdigbehandlede patienter
14.03.2017	Kl. 19.00	Herning	Behandlingsmetoder – Sund kost
14.03.2017	Kl. 14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
15.03.2017	Kl. 16.00	Kastrup	Erfaringsmøde for prostatakræftpatienter
16.03.2017	Kl. 19.00	Hillerød	To patienthistorier – om behandlingsforløb
16.03.2017	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
16.03.2017	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
21.03.2017	Kl. 19.00	Holbæk	Det Tabte land – Jens og Marianne
22.03.2017	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
24.03.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
27.03.2017	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
28.03.2017	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
28.03.2017	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.03.2017	Kl. 12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
04.04.2017	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
05.04.2017	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
06.04.2017	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
06.04.2017	Kl. 19.00	Nykøbing M	Vandladningsproblemer
07.04.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient

KORT MØDEOVERSIGT (fortsat)

10.04.2017	Kl. 14.00	Vordingborg	Informationsmøde
11.04.2017	Kl. 14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
12.04.2017	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
20.04.2017	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
20.04.2017	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
21.04.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
24.04.2017	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
25.04.2017	Kl. 19.00	Holbæk	Inkontinens, bækkenbundstræning m.m.
25.04.2017	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
25.04.2017	Kl. 19.00	Slagelse	Kræft og kærlighed
25.04.2017	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
26.04.2017	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
26.04.2016	Kl. 19.00	Næstved	Behandling af inkontinens
26.04.2017	Kl. 12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
27.04.2017	Kl. 19.00	Hillerød	Prostatakræft - behandlingsmuligheder
27.04.2017	Kl. 19.00	Nykøbing F	Behandling af prostatakræft – PSA screening
02.05.2017	Kl. 19.00	Odense	Medlemsmøde
02.05.2017	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
03.05.2017	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
04.05.2017	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
05.05.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
08.05.2017	Kl. 14.00	Vordingborg	Informationsmøde
09.05.2017	Kl. 14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
10.05.2017	Kl. 19.00	København	Arveret og testamenter
10.05.2016	Kl. 19.00	Aarhus	Genteknologi – opsporing, behandling m.m
10.05.2017	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
18.05.2017	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
18.05.2017	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
19.05.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
23.05.2017	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
24.05.2017	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.05.2017	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
30.05.2017	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
31.05.2017	Kl. 12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
01.06.2017	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
02.06.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
06.06.2017	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
07.06.2017	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
13.06.2017	Kl. 19.00	Odense	Medlemsmøde
13.06.2017	Kl. 14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
14.06.2017	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
15.06.2017	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
15.06.2017	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
16.06.2017	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
21.06..2017	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
26.06.2017	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.06.2017	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.06.2017	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
28.06.2017	Kl. 12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft

Mødekalender

Region Hovedstaden København

**Den første torsdag i hver måned
Kl. 16.00 til 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.

Tilmelding: Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

København

**Onsdag den 10. maj 2017
Kl. 19.00 til 21.00**

Sted: Center for Kræft og Sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N
Emne: "Arveret og testamenter - ikke så kedeligt, som det lyder"

Kræftens Bekæmpelses advokater **Charlotte Hjeds og Karin Møller** vil bl.a. fortælle om ægtefællers og børns arveret, samt hvordan man kan sikre sin ugifte samlevende, når man bliver ramt af en livstruende sygdom.

Mødeleder: Viljo Sigurdsson.

Tilmelding: Senest mandag den 8. maj 2017 til Center for Kræft og Sundhed på tlf. 82 20 58 05 eller e-mail koebenhavn@cancer.dk

Kastrup

**Lokalgruppe Amager
Onsdag den 15. marts 2017
Kl. 16.00 til 18.00**

Sted: SundhedsCenter Tårnby, Kamillevvej 4, 1. th, 2770 Kastrup
Emne: ERFA-møde for prostatakræft-ramte og deres pårørende samt valg til bestyrelsen for Lokalgruppe Amager.

Kom og få en snak med andre prostatakræft-ramte og vær med til at gøre en indsats for prostatakræftsagen.

Tilmelding: Enten tlf. 32 47 00 79 eller e-mail foredrag.sc@taarnby.dk

Hillerød

**Torsdag den 16. marts 2017
Kl. 19.00 til 21.00**

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

Emne: To patienthistorier: to forskellige behandlingsforløb, en med helbredende behandling og en anden med livsvarig behandling. En personlig beretning fra to prostatakræftpatienter, der fortæller om deres sygdom, behandling og senfølger. Efterfølgende vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion. Alle patienter og deres pårørende er velkomne.

Vi har også tænkt på at introducere på mødet en ny aktivitet for mænd, der er ramt af prostatakræft: "Herreværelse for mænd med prostatakræft", et sted hvor man kan møde andre mænd i samme situation og dele sine erfaringer med dem. I "Herreværelset" vil man kunne få mulighed for at tale med andre mænd i samme situation om de ting, der er vigtige for en i et hyggeligt og afslappet miljø.

Under mødet vil vi undersøge muligheden for etablering af "Herreværelset", og om det kan udvikle sig til en mere permanent gruppe, der mødes eksempelvis en gang om måneden.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: Senest 13. marts 2017 til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58.

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

Hillerød

**Torsdag den 27. april 2017
Kl. 19.00 til 21.00**

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

Emne: Prostatakræft med spredning, sygdommen og behandlingsmuligheder, også de nyeste behandlinger bliver omtalt. Oplægsholder: læge, ph.d. **Andreas Røder**, Urologisk Afdeling, Herlev Hospital. Efter pausen vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion. Oplægget henvender sig fortrinsvis til nydiagnosticerede prostatakræftpatienter, men alle patienter og deres pårørende er velkomne.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: Senest 24. april 2017 til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70 20 26 58.

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

Region Sjælland Holbæk

**Tirsdag den 21. marts 2017
Kl. 19.00 til 21.30**

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Hasselvænget 5, 4300 Holbæk

Emne: DET TABTE LAND – en personlig beretning om prostatakræft, parforhold og seksualitet. Patienten **Jens Nielsen** og hans ægtefælle **Marianne Kibenich** fortæller i dette foredrag åbent om livet efter diagnosen aggressiv og uheldelig prostatakræft. Om kriserne i den første tid, om den livsforlængende hormonbehandling, der rammer seksualiteten, og om tiden, når sygdommen rykker, og der skal skiftes behandling med uvis effekt.

Tabet af seksualitet er hårdt for begge parter, og de problemer, det rejser for parforhold og livskvalitet, kan være så store, at både patient, pårørende og sundhedspersonale kan have svært ved at tale åbent om det.

Jens og Marianne bryder i dette foredrag tabuet og fortæller om:

- Hvordan det opleves som mand at blive ramt på potensen
- Hvordan det opleves som ægtefælle, når manden, udover at få kræft, mister evnen og lysten til erotik
- Hvor de har hentet hjælp
- Hvordan de har bevaret intimiteten og den gensidige tiltrækning i "Det tabte land"
- De vigtigste "redningsbælter" undervejs i deres forløb

Jens og Marianne er musikere og giver deres foredrag en ekstra dimension med små musikalske indslag, og bagefter er der tid til spørgsmål og debat.

Alle er velkomne gerne med pårørende. Der er gratis adgang, i pausen er der kaffe med brød til kr. 20.

Tilmelding: Senest lørdag den 18. marts 2017 til Bendt Larsen, e-mail bendterik@nypost.dk eller tlf./SMS 20 16 48 59.



Prostatacancer - Lokal avanceret og metastatisk sygdom

Indledning

Prostatacancer er den mest almindelige kræftsygdom hos mænd i Danmark.

Klassifikation

Prostatacancer er en lokal avanceret sygdom.

Prostatacancer er en metastatisk sygdom.

Diagnostik og behandling

Prostatacancer er en lokal avanceret sygdom.

Prostatacancer er en metastatisk sygdom.

Prognose og behandling

Prostatacancer er en lokal avanceret sygdom.

Prostatacancer er en metastatisk sygdom.

Holbæk

Tirsdag den 25. april 2017

Kl. 19.00 til ca. 21.30

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Hasselvænget 5, 4300 Holbæk

Emne: Inkontinens, bækkenbunds-træning og prostatakræft

Oplæg ved **Alma Honore Petersen**, inkontinenssygeplejerske i Holbæk, der vil tale om vandladningsproblemer og løsninger, og hun vil også komme ind på hjælpemidler. Mange vil kunne hjælpes med de rette midler, hvilket i høj grad kan forbedre den enkeltes sociale liv og dermed øge livskvaliteten

Alle er velkomne gerne med pårørende. Der er gratis adgang, i pausen er der kaffe med brød til kr. 20.

Tilmelding: Senest lørdag den 22. april 2017 til Bendt Larsen, e-mail bendterik@nypost.dk eller tlf./SMS 20 16 48 59.

Ringsted

Sidste eller anden sidste onsdag i måneden, se kort mødeoversigt
Kl. 14.00 til 15.30

Sted: Anlægspavillonen, Tværgade 5, 4100 Ringsted

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling m.m.

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

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op.

Slagelse

Sidste tirsdag i hver måned

Kl. 14.00 til 15.30

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling m.m.

Vi hjælper, så godt vi kan.

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op.

Slagelse

Tirsdag den 25. april 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200 Slagelse

Emne: "Samtale fremmer ikke altid forståelsen – om kræft og kærlighed".

Foredragsholder er **Bo Snedker**

Boman, cand.psych., autoriseret psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi, Roskilde Sygehus – klinisk onkologisk afdeling & hæmatologisk afdeling.

I pausen kaffe/te og kage til kr. 30.

Tilmelding: Senest onsdag den 19. april 2017 pr. mail til Ruben Højmark ruben.hojmark@gmail.com

Næstved

Den sidste mandag i hver måned

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft og deres pårørende.

Til stede vil være en patient/repræsentant fra PROPA samt en pårørende, som begge er klar til en snak om de mange problemer, der er ved at få en prostatakræftdiagnose.

Vi er ikke læger – men hjælper, så godt vi kan!

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Næstved

Onsdag den 26. april 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftrådgivningen i Næstved, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: KAN DU HOLDE DIG TÆT MAND?

Behandling af inkontinens: Fysioterapeut og uroterapeut **Heidi Kleis**, Nykøbing F., der tidligere, med stor succes har gæstet lokalforeningen, vil denne aften fortælle om de muligheder, der er for at blive "tæt" efter operation eller bestråling.

Heidi Kleis vil bl.a. undervise i bækkenbundens og blærens anatomi, i træningsmuligheder, hjælpemidler o.a., så man kan blive tæt igen!

Obs: Denne aften er KUN FOR MÆND
Der vil efter foredraget være kaffe/te og kage.

Pris for deltagelse: PROPA-medlemmer gratis! Gæster kr. 25.

Tilmelding: Senest fredag den 21. april 2017 til Poul Erik Andersen, e-mail pea.propa@gmail.com eller tlf. 20 87 43 91.

Vordingborg

Den anden mandag i hver måned

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Brænderigården, Algade 104, 4760 Vordingborg

Emne: Åbent informationsmøde Informationsmøde for mænd med prostatakræft.

Pårørende er velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Nykøbing Falster

Torsdag den 27. april 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F

Emne: Opsporing og behandling af prostatakræft samt PSA screening – pro et contra.

Foredragsholder er læge **Nina Klemann** – M.D., ph.d. – student ved Copenhagen Prostate Cancer Center på Rigshospitalet.

PSA screening er et omdebatteret emne blandt PROPAs medlemmer, hvoraf mange først er blevet diagnosticeret på et tidspunkt, hvor kræften har bredt sig. Det seneste forskningsprojekt om konsekvenserne af at have et indledningsvist negativt (uden cancer) biopsisæt har medført stor opmærksomhed i Danmark og i udlandet. Nina Klemann var derfor i efteråret 2016 på forskningsophold på Stanford University i Californien. Der serveres gratis kaffe/te og frugt.

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

Region Fyn

Svendborg

Den fjerde tirsdag i hver måned,

Kl. 19.15 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Brogade 35, 5700 Svendborg

Emne: Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Lajla Gregers,
tlf. 40 50 04 30 eller
e-mail lajlagregers@gmail.com

Odense

Tirsdag den 14. marts 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5,
5000 Odense M

Emne: Professor **Lars Lund**, Urologisk
Afdeling, OUH vil tale om overfø-
rsel af kontrol af færdigbehandlede
kræftpatienter fra hospitalsafdelin-
gen til de praktiserende læger.

Tilmelding: Senest den 7. marts 2017
til e-mail odense@propa.dk

Odense

Tirsdag den 2. maj 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5,
5000 Odense M

Emne: Læge **Martha Haahr** vil for-
tælle om sexologiske behandlings-
muligheder, der kan tilbydes i dag,
herunder tabletter, injektion, vaku-
umpumpe og penisprotese.

Tilmelding: Der henvises til PROPAs
hjemmeside under Aktiviteter.

Odense

Tirsdag den 13. juni 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5,
5000 Odense M

Emne: Medlemsmøde. For nærmere
information henvises til PROPAs
hjemmeside under Aktiviteter

Region Nordjylland Aalborg

Fredage i lige uger

Kl. 10.00 til 12.00

Sted: Forhallen i Sygehus Syd, Ho-
brovej 18-22, 9100 Aalborg

Emne: "Patient til patient" er et sam-
arbejde mellem nordjyske patientfor-
eninger og Aalborg Sygehus. PROPA
deltager i dette samarbejde og har
træffetid for mænd med prostata-
kræft fredage i lige uger. Pårørende
er også meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Nykøbing Mors

Torsdag den 6. april 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Støberisalen, Holgersgade 7,
7900 Nykøbing Mors

Emne: Vandladningsproblemer
Mange patienter med prostatakraft
har også vandladningsproblemer.
Mange accepterer de gener, det
medfører, fordi de tror, det er en del
af sygdomsbilledet.

Overlæge **Bert Larsen** og en sygeple-
jerske vil på mødet den 6. april 2017
gennemgå udredning og de behand-
lingsmuligheder, der er for at få løst
problemet.

Tilmelding: Senest mandag den 3.
april 2017 til Sven Thor Larsen, tlf. 51
91 77 14, mail sventhorlarsen@gmail.
com eller Ole Jensen, tlf. 29 80 06 38,
mail olj@propa.dk

Region Midtjylland Aarhus

**Den 1. tirsdag i hver måned, dog
ikke i juli og august**

Kl. 19.30 til 21.30

Emne: Samtalegrupper for prostata-
kræftpatienter og deres pårørende
(erfaringsudveksling). Tag gerne din
ægtefælle/partner med. Der serveres
kaffe/te og frugt for kr. 20.

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

Tilmelding: ikke nødvendig.

Aarhus

Tirsdage kl. 15.45 til 16.45

Motion og prostatakraft

Målgruppe: Mænd, der har eller har
haft prostatakraft.

Sted: Ellekærskolen, Jernaldervej 5,
8210 Aarhus V. Der er gode parke-
ringsforhold.

Gymnastik: Vi arbejder med bevæ-
gelighed, styrke, balance, kondition
og koordination samt bækken-
bundstræning. Ved hjælp af disse
fokusområder arbejdes hele kroppen
igennem. Der trænes intensivt med
varierende øvelser. Der tages indivi-
duelt 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 el-
ler e-mail ervandian@gmail.com

Aarhus

Onsdag den 10. maj 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8,
P. P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C.
Der er gode og gratis parkeringsfor-
hold.

Emne: Nyeste udvikling indenfor
genteknologi til opsporing og bedre
behandling af prostatakraft.

I dette foredrag vil professor **Karina
Dalsgaard Sørensen** fra Molekylær
Medicinsk Afdeling på Aarhus Uni-
versitetshospital fortælle om den



nyeste udvikling indenfor gentek-
nologiske metoder, som sigter mod
at løse problemerne med diagnosti-
cering af prostatakraft. Målet er at
udvikle nye tests, som på baggrund
af en blod- eller urinprøve kan afgøre
hvilke patienter der har brug for at få
taget en biopsi/vævsprøve af prosta-
ta, samt hvilken behandling og medi-
cinerer der er bedst til den enkelte
patient, som har fået prostatakraft.
Tilmelding: Senest fredag den 5. maj
2017 til e-mail aarhus@propa.dk eller
tlf. 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Horsens

**Den tredje torsdag i hver måned,
dog ikke i juli**

Kl. 19.00 til 21.00

Emne: Samtalegrupper for prostata-
kræftpatienter og deres pårørende
(erfaringsudveksling). Tag gerne din

ægtefælle/partner med. Der serveres kaffe/te til kr. 20.

Sted: Sund By, Aaboulevarden 55, 8700 Horsens

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Herning

Tirsdag den 14. marts 2017

Kl. 19.00 til kl. 21.00

Lokalgruppe Midtvest afholder medlemsmøde på nedenfor nævnte adresse

Emner: Den sidste nye behandling og vacciner til prostatakræft ved professor og overlæge **Michael Borre**. Sund kost og vitaminer ved klinisk diætist **Mette Borre**.

Prostatakræftforedraget henvender sig til patienter og pårørende, og der vil blive mulighed for spørgsmål og debat.

Sted: Kræftens Bekæmpelses Rehabiliteringscenter i Ikast-Brande Kommune, "Ruskjærholm", Ruskærvej 19, 7441 Bording.

Tilmelding: Med navn og adresse, antal og tlf. nr. senest fredag den 10. marts 2017 kl. 12.00 til Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter Herning, tlf. 70 20 26 63 eller e-mail herning@cancer.dk – mærkes PROPA.

Region Sydjylland

Tinglev

Den anden tirsdag i hver måned, dog ikke i juli

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Hos Ejnar Jørgensen, Hovedgaden 42, 6360 Tinglev

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Mød tidligere eller nuværende patienter fra PROPA. Pårørende er også meget velkomne.

Tilmelding: Til Kræfttrådgivningen i Aabenraa på tlf. 70 20 26 72.

Aabenraa

Den første onsdag i hver måned, dog ikke i juli måned

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Kræfttrådgivningen, Nørreport 4,1, 6200 Aabenraa

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
Erfaringsudveksling mellem mænd

på lige fod. Vi er en gruppe mænd, der er parate til at støtte og hjælpe hinanden i spørgsmål om sygdom og behandling. Så mød op og få en snak, det bliver i gruppen. Du må gerne tage pårørende med.

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

Vojens

Tirsdag den 7. marts 2017

Kl. 19.00

Sted: Konferencen i SE-Arena, Stadionvej Parken 7, 6500 Vojens

Emne: Prostatakræft. Behandlinger lige nu og hvilke muligheder der er på vej

Ved ledende overlæge **Bettina Nørby**, Sygehus Lillebælt Vejle.

Få svar på de spørgsmål, der trænger sig på. Her er alle interesserede meget velkomne.

PROPA's regionsformand vil efterfølgende orientere om PROPA lige nu og diskutere, hvordan vi bliver bedre til at leve op til vores vision. PROPA er vært med kaffe/te, kager og vand.

Tilmelding: senest den 28. februar 2017 til propavojens@gmail.com eller tlf. 28 28 42 14.

Kolding

Den tredje torsdag i hver måned, dog ikke i juli måned

Kl. 14.00 til 17.00

Sted: Sundhedscenter Kolding, Skovvangen 2, 6000 Kolding

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

Vejle

Den anden onsdag i hver måned, dog ikke i juli

Kl. 15.00 til 17.00

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

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

Vejle

Torsdag den 9. marts 2017

Kl. 13.30 til 15.30

Sted: DGI-huset, Villy Sørensens plads, Vejle

Emne: "Træt af nat og sjat-tisseri". Bækkenbundstræning, kun for mænd.

Med udgangspunkt i Gotvedinstituttets video: "Fra regnorm til anaconda" af Søren Ekman, gennemgås bækkenbundens anatomi, ligesom bækkenbundens funktion beskrives. Programmet slutter med en grundig instruktion i enkle og effektive øvelser for træning af bækkenbundens muskulatur.

Formålet er at oplyse om, hvordan du vedligeholder, forbedrer og genvinder bækkenbundens funktioner.

Pris: kr. 30, som betales ved ankomst. **Tilmelding:** Senest den 7. marts 2017 på e-mail mie@iidvejle.dk eller på tlf. 75 72 05 11.

Kontortid: 10-12 (torsdag 9-13).

Se også på www.iidvejle.dk.

Arrangør: IID - Idræt i dagtimerne og Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune.

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

PS: Idræt i dagtimerne er medlem af PROPA.

Esbjerg

Den sidste onsdag i hver måned, dog ikke i juli måned

Kl. 12.30 til 14.30

Sted: Kræfttrådgivningen, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg, Tlf. 70 20 26 71.

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Er du ramt af prostatakræft – enten som patient eller pårørende – har du måske behov for at møde en ligestillet fra prostatakræftforeningen PROPA.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Prostatakræftforeningen PROPA

Landsorganisation

Landsbestyrelsen

Landsformand	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk	Hovedstaden
Næstformand	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk	R.form. Sydjylland
Best.medlem	Jacob Løve	Kastrup	30578133	jacobottoloeve@gmail.com	R.form. Hovedst.
Best.medlem	Ruben Højmark	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com	R.form. Sjælland
Best.medlem	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com	R.form. Fyn
Best.medlem	Michael Fagerberg	Aalborg	21810731	michaelfagerberg@gmail.com	R.form. Nordjylland
Best.medlem	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk	R.form. Midtjylland
Best.medlem	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	Nordjylland
Best.medlem	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk	Midtjylland
Pårørenderepr.	Vakant				

Suppleanter til Landsbestyrelsen

Svend Thor Larsen	Nykøbing M.	51917714	sventhorlarsen@gmail.com	Nordjylland
Peter Skifter	Lystrup	40579202	pskifter@live.dk	Midtjylland
Erik Østergaard	Odense C	40270528	trykanalyse@galnet.dk	Fyn

Region Hovedstaden

Regionsbestyrelse Hovedstaden

Formand	Jacob Løve	Kastrup	30578133	jacobottoloeve@gmail.com
Næstformand	Jens Nielsen	København	40766271	savspil@gmail.com
Kasserer	Jan Olesen	Frederiksberg	30548064	janolesen@kabelmail.dk
Best.medlem	Villo Sigurdsson	Frederiksberg	41485028	villosig@gmail.com
Best.medlem	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk

Lokalgrupper i region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Villo Sigurdsson	Frederiksberg	41485028	villosig@gmail.com
Næstformand	Jan Olesen	Frederiksberg	30548064	janolesen@kabelmail.dk
Best. medlem	Jens Nielsen	København	40766271	savspil@gmail.com

Lokalgruppe Nordsjælland

Formand	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk
Næstformand	Preben Byskov	Helsinge	24257407	byskov@larsen-byskov.dk

Lokalgruppe Vestegnen

Formand	Jacob Løve	Kastrup	30578133	jacobottoloeve@gmail.com
---------	------------	---------	----------	--------------------------

Lokalgruppe Amager

Formand	Jacob Løve	Kastrup	30578133	jacobottoloeve@gmail.com
---------	------------	---------	----------	--------------------------

Region Sjælland

Regionsbestyrelse Sjælland

Formand	Ruben Højmark Jensen	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Næstformand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@outlook.com
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk

Lokalgrupper i region Sjælland

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Næstformand	Vakant			
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk
Best.medlem	Svend Ejvin Jensen	Roskilde	24274906	svendejvin@gmail.com
Best.medlem	Boye Koch	Roskilde	40284770	fotograf@boyekoch.dk
Pårørenderepr.	Pia Lind	Ringsted	29909219	pia.lind@live.dk

Lokalgruppe Nordvestsjælland

Formand	Bendt Larsen	Vipperød	20164859	bendterik@nypost.dk
Næstformand	Svend Ejvin Jensen	Roskilde	24274906	svendejvin@gmail.com

Lokalgruppe Vestsjælland

Formand	Ruben Højmark Jensen	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Best.medlem	Hans Gunnar Andersen	Slagelse	42775785	hansgunn@mail.dk
Best.medlem	Anders Sixtus Andersen	Ringsted	21630494	anderssix@hotmail.dk

Selvhjælpsgruppe Vordingborg

Best.medlem	Erik Dalsby	Vordingborg	55373352	
Best.medlem	Steen Ott	Askeby	21784000	

Lokalgruppe Guldborgsund - Lolland

Formand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@outlook.com
Næstformand	Kjeld Larsen	Toreby L.	51685830	jettekjeld@hotmail.dk
Kasserer	Henning Jørgensen	Maribo	25789945	henning.rona@gmail.com
Best.medlem	Finn Poulsen	Nakskov	21844426	finn.poulsen20@hotmail.dk
PR-ansvarlig	Jens Bang	Nykøbing F.	23248925	jensbang@tdcadsl.dk

Lokalgruppe Næstved

Formand	Poul Erik Andersen	Næstved	20874391	pea.propa@gmail.com
Næstformand	Kai Erik Milo	Karise	29290090	ke.i.milo@mail.tele.dk
Best.medlem	Klaus Juliussen	Næstved	40891178	
Best.medlem	Erik Jensen	Mogenstrup	30334315	

Region Fyn

Regionsbestyrelse Fyn

Formand	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com
Næstformand	Jan Cort Hansen	Odense NV	28106100	jancort75@gmail.com
Sekretær	Eske Brun	Faaborg	21479488	eskebrun@gmail.com
Best.medlem	Erik Østergaard	Odense C	40270528	trykanalyse@galnet.dk
Best.medlem	John F. Nielsen	Nyborg	51511721	mott-nielsen@skovparknet.dk

Lokalgrupper i region Fyn

Lokalgruppe Odense

P.t. samme som regionsbestyrelsen

Selvhjælpsgruppe Svendborg

Michael Korsgaard Sørensen	Svendborg	66111123	mks@propa.dk
----------------------------	-----------	----------	--------------

Region Nordjylland

Regionsbestyrelse Nordjylland

Formand	Michael Fagerberg	Aalborg	21810731	michaelfagerberg@gmail.com
Næstformand	Poul Erik Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Kasserer	Willy Larsen	Nørresundby	40402604	wlarsen@hotmail.com
Best.medlem	Sven Thor Larsen	Nykøbing Mors	51917714	sventhorlarsen@gmail.com
Best.medlem	Ole M. Jensen	Hjørring	20332484	omj@has.dk
Best.medlem	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Best.medlem	Knud Trier	Hobro	25850531	knudtrier@gmail.com

Lokalgrupper i region Nordjylland

Lokalgruppe Mors/Thy

Formand	Sven Thor Larsen	Nykøbing Mors	51917714	sventhorlarsen@gmail.com
Næstformand	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Kasserer	Knud Meelsen	Nykøbing Mors	29442097	
Best.medlem	Bent Holmberg Nielsen	Erslev	30138456	bent.mors@outlook.com
Best.medlem	Steen Jensen	Thisted	40218065	steen.jensen5@mvb.net

Lokalgruppe Nord

Formand	Poul Erik Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Næstformand	Ole M. Jensen	Hjørring	20332484	omj@has.dk
Best.medlem	Knud Kristiansen	Storvorde	42965571	eskn@stofanet.dk
Best.medlem	Willy Larsen	Nørresundby	40402604	wlarsen@hotmail.com

Lokalgruppe Himmerland

Formand	Steffen Sand	Hadsund	50426083	sand@pt.lu
Næstformand	Knud Trier	Hobro	25850531	knudtrier@gmail.com
Best.medlem	Gert Gandrup	Nørager	28570275	gertgandrup@gmail.com
Best.medlem	Flemming A. Hansen	Mariager	21298566	fah47@icloud.com

Region Midtjylland

Regionsbestyrelse Midtjylland

Formand	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk
Næstformand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Kasserer	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Sekretær	Bent D. Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk

Best.medlem	Peter Skifter	Lystrup	40579202	pskifter@live.dk
Best.medlem	Kenneth Bodholdt	Brædstrup	21111544	kenneth@bodholdt.eu
Best.medlem	Thorkild Kay	Lund	21755633	thorkild.kay@gmail.com

Lokalgrupper i region Midtjylland

Lokalgruppe Østjylland

Formand	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Kasserer	Peter Skifter	Lystrup	40579202	pskifter@live.dk
Best.medlem	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk
Best.medlem	Benny Christiansen	Hinnerup	30603118	ll.noerreriis@hansen.mail.dk
Best.medlem	Gert Sørensen	Hjortshøj	24289163	gert.bio@gmail.com

Lokalgruppe Midtvest

Formand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Best.medlem	Kaj Bjerg	Ørnhøj	97386172	unni.kaj@gmail.com
Best.medlem	Bent Daniel Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk
Best.medlem	Ole Hansen	Aulum	40276862	oleagent@gmail.com
Pårørenderepr.	Kirsten Jensen	Brande	61782696	skovly7@dlgmail.dk

Lokalgruppe Horsens og omegn

Formand	Kenneth Bodholdt	Brædstrup	21111544	kenneth@bodholdt.eu
Kasserer	Thorkild Kay	Lund	21755633	thorkild.kay@gmail.com
Best.medlem	Haye Hensen	Horsens	28186232	hensen@stofanet.dk

Region Syddjylland

Regionsbestyrelse Syddjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Næstformand	Vakant			
Kasserer	Kjeld Æbelø	Varde	50482933	kjeld.abeloe@pc.dk
Best.medlem	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk

Lokalgrupper i region Syddjylland

Lokalgruppe Syd

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Kasserer	Ejnar Jørgensen	Tinglev	22370109	ejnar@sjuut.dk

Lokalgruppe Vest

Formand	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk
Best.medlem	Knud Skov-Petersen	Ribe	24816278	seminarievej109@gmail.com

Lokalgruppe Øst

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
---------	------------------------	-------	----------	--------------

Udvalg m.m.

Forretningsudvalg

Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail axp@propa.dk
 Ruben Højmark, tlf. 31907242, e-mail ruben.hojmark@gmail.com
 Thorkild Rydahl, tlf. 40451835, e-mail tr@trlaw.dk
 Ole Jensen, tlf. 29800638, e-mail olj@propa.dk

Medicinudvalg

Niels Einer-Jensen, formand, tlf. 66191949,
 e-mail nielseinerjensen@gmail.com
 Ole Jensen, tlf. 29800638, e-mail olj@propa.dk
 Bo Barfod, tlf. 50306022, e-mail bob@rudpedersen.com
 Leif Otterstrøm, tlf. 40434679, e-mail leif_otterstrom@hotmail.com
 Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail axp@propa.dk

Kommunikationsudvalg

Arne Ellerup, formand, tlf. 24465351, e-mail ellerup@stofanet.dk
 Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail axp@propa.dk
 Jacob Løve, tlf. 30578133, e-mail jacobottoloeve@gmail.com

Patientstøttegruppen

Støttepersonerne i Patientstøttegruppen fremgår på PROPAs hjemmeside

Webmaster

Johnny Ejs, tlf. 28102479, e-mail joe@propa.dk

Medlemskartotek

Alle henvendelser vedrørende medlemsregistrering og modtagelse af PROPA NYT til:
 Sekretariatet, tlf. 33127828, e-mail sekretariat@propa.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPA,
 Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde
 Tlf. 33127828, e-mail sekretariat@propa.dk
 Gitte Blixt, landssekretær, tlf. 33127828, e-mail gib@propa.dk
 Sekretariatet er åbent hverdage mellem kl. 10.00 og 14.00

Kan motion forebygge kræft?

Generelt har motion en gavnlig effekt på forebyggelse af kræft

Onkolog Charles J. Ryan fra San Francisco har gennemgået litteraturen på området. Motionens rolle er blevet grundigt undersøgt, og undersøgelser har vist, at folk, der har en fysisk aktiv livsstil, er mindre tilbøjelige til at udvikle nogle af de mere dødbringende kræfttilfælde i forhold til dem med stillesiddende arbejde.

I forbindelse med brystkræft har det vist sig, at 30 til 60 minutters daglig motion med moderat til høj intensitet sænker risikoen for at udvikle kræft med 20% til 80%. Også i forbindelse med tyktarmskræft kan man ved hjælp af motion sænke risikoen med 30% til 40% i forhold til ikke at være fysisk aktiv.

Motion har også en gavnlig effekt i forhold til øvrige kræftformer som f.eks. endetarms- og lungekræft. Også ved prostatakraft er der en gavnlig effekt ved at dyrke motion.

Prostatakraft adskiller sig dog lidt fra de andre kræftformer, fordi prostatakraft er en heterogen sygdom, dvs. uensartet sygdom. Risikofaktorerne for ikke aggressiv og aggressiv sygdom er forskellige. Risikoen for udvikling af aggressiv prostatakraft er lavere for dem med de højeste niveauer af fysisk aktivitet.

Undersøgelserne viser også, at mænd på 65 år eller ældre, der dyrker eller har dyrket højaktiv fysisk motion, såsom løb, jogging, cykling, svømning eller tennis i mindst 3 timer om ugen, har 67% lavere risiko for udvikling af fremskreden eller udbredt prostatakraft og 74% lavere risiko for fatal prostatakraft.

Samlet konkluderer Charles J. Ryan, at læger bør anbefale motion, fordi beviserne for motionens beskyttende rolle mod kræft allerede er stærke nok for nogle af de mest almindelige kræftformer.

Foto: Jørgen Jørgensen

