

PROPANYT

NR.1 Marts 2018

PROPA
Prostatakræftforeningen



Landsmøde 2018

Ny testmetode til
bedre diagnose

Min historie

PROPANYT!

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

Nr. 1 Marts 2018

PROPANYT udgives af Prostatakræftforeningen PROPAs 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
Tonny Clausen, tlf. 29909902,
e-mail: 29tonny29@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: PROPANYT 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: 4.200



Næste PROPANYT udkommer den 1. juni 2018
Artikler m.v. sendes til axp@propa.dk senest den 15. april 2018
Fotos: Jørgen Jørgensen Fotografi © m.fl.
På www.propa.dk kan interesserede se tidligere udgaver af PROPANYT.
Adresseændring eller afmelding af PROPANYT: Kontakt foreningens sekretariat på tlf. 33 12 78 28 eller skriv til sekretariat@propa.dk

Indhold



- 3 NYT ÅR – NYE TIDER – NYT FORMAT
- 4 PROPAs landsmøde 2018
- 8 Opfølgingsprogrammer erstatter kontrolforløbene
- 10 Ny test kombineret med MR-skanning skal sikre bedre diagnose af prostatakræft
- 12 Kolesterolmedicin mod prostatakræft
- 13 FC Prostata Community
- 14 Hjælp og selvhjælp til livet med prostatakræft
- 15 Sønderjyske Ishockey er på isen igen for PROPAs
- 16 Patientstøtte
- 16 Hjælp andre med 'Min historie'
- 17 *Min historie*
Bekæmpelse af inkontinens
- 18 Kort mødeoversigt
- 20 Mødekalender
- 25 Prostatakræftforeningen PROPAs
Landsbestyrelse og suppleanter
- 25 Regionsbestyrelser og lokalgrupper
- 27 Udvalg m.m.
- 28 WORLD CANCER DAY den 4. februar 2018



Forsidebillede: Foråret undervejs

Foto: Jørgen Jørgensen ©

NYT ÅR – NYE TIDER – NYT FORMAT



Af Axel Petersen,
landsformand for PROPAs

Foto: Jørgen Jørgensen

Vi er så kommet i gang med et nyt år – forhåbentlig godt – og med nye kræfter til at tage fat på de daglige udfordringer. Selvom der også kan være modgang, så må vi alle forsøge – trods alt – også at få det bedste ud af det, livet nu engang byder os.

I PROPAs bestyrelser rundt i landet arbejder vi med at lave gode møder med information, der er til gavn for vores mange medlemmer. Vi gør meget for at hjælpe alle de nydiagnosticerede, for her er der virkelig stort behov for information, som kan mindske de bekymringer, man kan have om behandlingen og ens fremtidsudsigter. Det er også her, vi håber, at mange vil indmelde sig i PROPAs, komme ind i vores fællesskab og med deres kontingent styrke PROPAs økonomi. Man behøver i øvrigt ikke at være medlem for at støtte arbejdet. Der er mange muligheder – gaver og donationer – eller man kan måske skrive PROPAs ind i sit testamente. (Hertil yder vi gratis advokatbistand). PROPAs er en aktiv deltager i det sundhedspolitiske arbejde. Vi benytter os af vores muligheder for at få politikerne i tale og påvirke dem til at træffe beslutninger, der gavner forholdene for de ca. 50.000 mænd, der har diagnosen. Dermed hjælper vi også de pårørende, som der er lige så mange af og mange flere, hvis man tæller hele familien med. Vi har besluttet, at vi også i 2018 vil være repræsenteret på Folke-mødet på Bornholm sammen med Kræftens Bekæmpelse og tale vores vigtige sag der.

I et andet af vores indlæg i dette blad omhandles et af vores temamøder i Sydjylland, hvor vi politisk fik opbakning til bedre forhold og flere tilbud, der forøger livskvaliteten for den sygdomsramte og familien i fremtiden.

De seneste tal viser en meget positiv udvikling i behandlingen af prostatakræft, idet overlevelsen er steget med 35%. Det er meget mere end i de andre nordiske lande, og vi har dermed indhentet det efterslæb, vi har haft i mange år. Men der skal og kan gøres meget endnu i Danmark.

I dette blad fokuserer vi på opfølgingsplaner, hvor der er et stort behov for at få strammet op. Vi har selv været

fremme i skoene, og med jeres hjælp – der er ca. 1200, der har svaret på vores undersøgelse (TAK) – har vi skaffet os et materiale, som myndigheder og politikere ikke kan sidde overhørig. Vi vil senere på året igen spørge jer, om I modtager den lovede støtte i jeres behandlingsforløb.

Vi har fået 2 repræsentanter i Medicinrådets Fagudvalg, og de er allerede i gang med arbejdet for, at patienter med avanceret prostatakræft sikres den bedste medicin til deres behandling.

PROPAs følger også med internationalt. Vi lytter med i den store Konference for Urologer her i marts 2018 og håber på at være vidner til nye fremskridt på fokusområder som immunterapi, stamcellebehandling og bedre udnyttelse af de nye scanningsmetoder for at undgå overbehandling. I vores samarbejde med de nordiske patientforeninger og den europæiske forening UOMO følger vi med i, hvad der sker i de andre lande.

Informationsmæssigt håber vi på, at mange af jer har bemærket vores indsats på Facebook. Vi har fået mange følgere og skabt opmærksomhed fra raske mænd, som har gjort, at talen om prostatakræft ikke længere er tabu, men noget som mænd nu godt ved også kan ramme dem, og at man ved tidlig opdagelse kan udredes og sagtens kan have et godt liv, uden at sygdommen udvikler sig. Vores fotoudstilling – 12 MÆND STÅR FREM – støtter denne udvikling og er vist mange steder i Danmark – se på vores hjemmeside, hvor man kan se, hvor den er udstillet nu.

Vi håber også, at vores læsere vil bemærke vores nye – og lidt mindre, mere handy format og design. Det er et resultat af, at vores bladredaktion er blevet styrket, og at PROPAs også på det område er inde i en god udvikling.

Jeg håber på, at der bliver stor tilslutning til landsmødet den 21. april 2018 i Fredericia.

*Vel mødt - Vi ses.
God læselyst.*



Velkommen til
PROPAs Landsmøde
21. april 2018

Trinity Hotel &
Konference Center
Gl. Færgevej 30
Snoghøj, 7000 Fredericia



Prostatakræftfo

indkalder til ordinæ

Lørdag den 21. april 2

Trinity Hotel & Conference Center, Gl.

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 |
| | <ol style="list-style-type: none">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 2018.4. 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 |
| 12.45-13.45 | Peter Iversen, klinisk professor i urologi, speciale prostatakræft, Institut for Klinisk Medicin, Københavns Universitet, leder af Copenhagen Prostate Center (CPC), Rigshospitalet,
Emne: Prostatakræft. Hvor langt er vi i dag, og hvilke behandlingsmuligheder kan vi forvente i fremtiden? |
| 13.45-14.30 | Nanna Cornelius, projektleder, ph.d. i Kræftens Bekæmpelse
Emne: Alternativ behandling af prostatakræft |
| 14.30-15.00 | Kaffepause |
| 15.00-15.45 | Kristine Lehmann Graversen, Sundhedsantropolog ved Københavns Universitet
Emne: At vende tilbage til livet efter en kræftbehandling |
| 15.45-16.00 | Uddeling af årets Prostatakræftpris og evt. uddeling af stipendier fra Prostatakræftfonden. |
| 16.00-16.15 | Afslutning ved landsformanden. |
| 16.15- | Socialt samvær over et glas øl, vand eller vin. |

Foreningen PROPA

Stort Landsmøde 2018

2018 kl. 9.30-16.30 på

Færgevej 30, Snoghøj, 7000 Fredericia

brev til medlemmer – kun via e-mail

Landsmøde 2018: Tilmelding og betaling

Deltagelse i Landsmødet er gratis for medlemmer. For ikke-medlemmer koster det kr. 200.

Frokost koster kr. 100 pr. person for både medlemmer og ikke-medlemmer.

Ikke-medlemmer kan således spare kr. 200 på deltagelse ved at blive medlem!

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

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

Transport: Der er gode parkeringsforhold ved hotellet (gratis).
De fleste tog og busser holder på Fredericia Banegård.

Transport (shuttlebus) fra Fredericia Banegård: Hotellet ligger ca. 12 minutters kørsel fra Fredericia Banegård. Hvis du/I ønsker at køre med shuttlebus fra banegården til Trinity Hotel & Conference Center, bedes du/I allerede ved tilmelding til Landsmødet oplyse dette. Shuttlebussen kører fra Fredericia Banegård kl. 8.00 – 8.30 – 9.00. Der vil være shuttlebus retur til Fredericia Banegård om eftermiddagen kl. 16.30 – 17.00 – 17.30.

Betaling for frokost og for ikke-medlemmers deltagelse kan foretages ved overførsel til PROPAs bankkonto med reg.nr. 2253, 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 skal være sekretariatet i hænde senest fredag den 16. marts 2018

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 2018**.

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

Vi har brug for din deltagelse!

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 erstatter kontrolforløbene



Af Lotte Frandsen,
journalist

Nye opfølgningsprogrammer går væk fra rutinemæssige kontroller og sætter mere fokus på patienternes individuelle behov

Sundhedsstyrelsen og regionerne har sammen lavet en række nye opfølgningsprogrammer for de mest udbredte kræftsygdomme. Fremover vil der ikke længere være tale om rutinemæssige kontroller med faste intervaller, men om individuelt tilrettelagte opfølgningsprogrammer.

- For mange af de rutinemæssige kontroller, der bruges i dag for eksempel skanninger og blodprøver, er der ikke evidens for, at det forlænger overlevelsen. Samtidig er behandlingen blevet bedre, og overlevelsen er blevet bedre, og det sætter stigende fokus på at hjælpe patienten med de gener og behov, de har efter den primære kræftbehandling. Det kan for eksempel være problemer som urininkontinens og rejsningsbesvær efter en prostataoperation. De nye programmer lægger op til, at opfølgningen fremover bliver mere tilpasset den enkeltes behov, siger enhedschef i Sundhedsstyrelsen, Søren Brostrøm.

De nye fleksible opfølgningsprogrammer betyder, at alle patienter efter endt behandling får lagt en individuel opfølgningsplan sammen med deres læge. Opfølgningsplanen kan godt indeholde en række fastlagte undersøgelser som for eksempel blodprøver og skanninger, men kan også indeholde andre emner som for eksempel mere

støtte til egenomsorg. De patienter, der vurderes ikke at have behov for fastlagte kontroller på sygehuset, vil i opfølgningsperioden få mulighed for hurtig adgang til sygehuset, hvis de for eksempel får symptomer på tilbagefald.

- Målet med de nye opfølgningsprogrammer er, at patienterne får en individuelt tilpasset indsats, og at de føler sig trygge ved forløbet. Regionerne skal sikre, at opfølgningsprogrammerne ses i sammenhæng med indsatsen i kommunerne og hos de praktiserende læger, siger Søren Brostrøm.

Da det blev vedtaget at erstatte kontrolforløbene med opfølgningsprogrammer, var optimismen stor: **Michael Borre**, professor i prostatakræft:

- Vi skal som læger give patienten medbestemmelse, og opfølgningsprogrammerne skal understøtte patientens egne færdigheder. Programmerne bidrager også til, at speciallægerne udnytter deres tid optimalt, for med programmerne vil andet personale i højere grad kunne inddrages i opfølgningen. Som behandlende læge ser jeg frem til at kunne tilbyde patienterne en mere tidssvarende opfølgende behandling.

Fra Kræftens Bekæmpelse lød der også rosende ord til de nye opfølgningsprogrammer:

*- For Kræftens Bekæmpelse handler det udelukkende om, at patienterne bliver behandlet sikkert og ordentligt. Og det tror jeg, de bliver, fordi der nu tages udgangspunkt i patientens behov, og at man bliver inddraget i beslutningen om eller hvor, opfølgningen skal finde sted, siger **Leif Vestergaard Pedersen**, direktør i Kræftens Bekæmpelse.*



Bo Rix

Men to et halvt år efter at programmerne skulle være fuldt implementeret på området for prostatakræft, er optimismen ikke i behold. Det viser erfaringer fra prostatakræftpatienter.

Bo Rix, chef for Dokumentation og Udvikling, Kræftens Bekæmpelse siger om tallene:

- Danske Regioner mener selv, at det går godt med at implementere opfølgningsprogrammerne, men tallene viser, at der er langt mellem deres opfattelse og den virkelighed, patienterne føler.

Opfølgningsprogrammet for prostatakræft blev færdigt i sommeren 2015, så der har været nogle år til at prøve at få det til at fungere. Og det gør det tydeligvis ikke endnu.

Det er problematisk, at 90 procent af prostatakræftpatienterne ikke får nogen undervisning i senfølger og alarmsymptomer, og at 75 procent ikke har fået foretaget en individuel behovsvurdering.

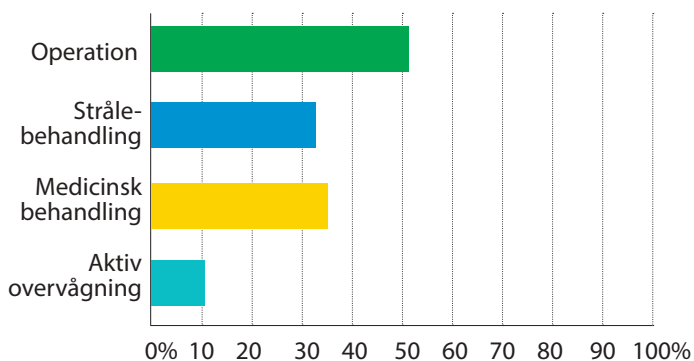
Dertil kommer, at kun en tredjedel får en individuel plan. Ikke alle har behov for en individuel plan, men en tredjedel er godt nok en lav andel. Denne her un-

PROPA og Kræftens Bekæmpelse har indsamlet prostatakræftpatienters erfaring i forhold til opfølgningsprogrammet for prostatakræft.

Spørgsmålene på næste side er fremsendt til PROPAs medlemmer og er besvaret af i alt 1206 medlemmer, dog har ikke alle besvaret samtlige spørgsmål.

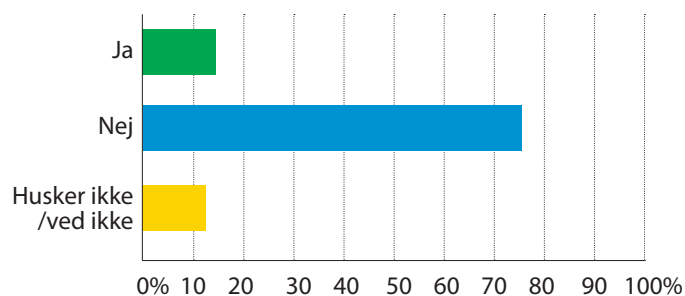
Resultatet af PROPAs spørgeskemaundersøgelse

Q1 Hvordan er du behandlet for din prostatakræft?



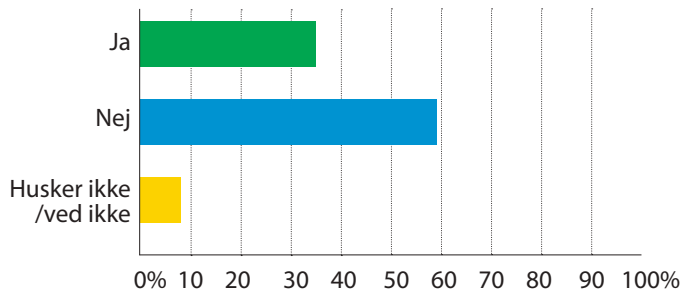
Svarvalg	Besvarelser	
Operation	51,50%	618
Strålebehandling	32,33%	388
Medicinsk behandling	35,33%	424
Aktiv overvågning/ ingen behandling	10,50%	426

Q2 Har du fået foretaget en individuel behovsvurdering med fokus på senfølger, rehabilitering, palliation og psykosocial støtte?



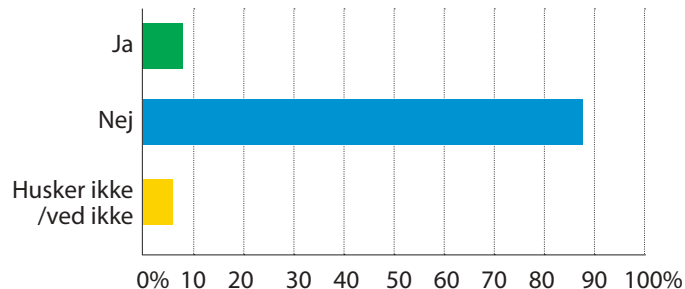
Svarvalg	Besvarelser	
Ja	13,42%	161
Nej	75,83%	910
Husker ikke/ved ikke	11,17%	134

Q3 Har du fået en individuel plan for den videre opfølgning, når behandlingen er afsluttet?



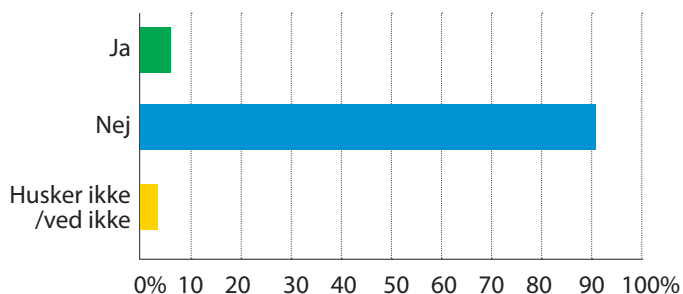
Svarvalg	Besvarelser	
Ja	34,00%	161
Nej	59,25%	910
Husker ikke/ved ikke	7,08%	134

Q4 Har du fået udleveret en skriftlig opfølgningsplan?



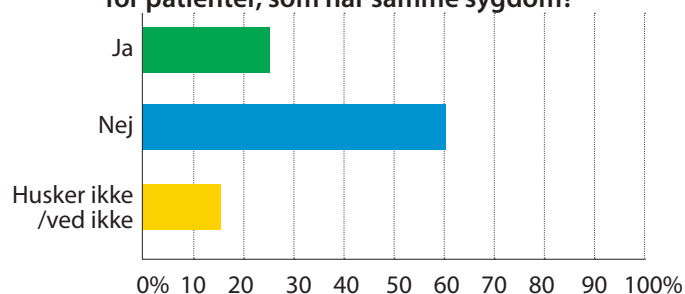
Svarvalg	Besvarelser	
Ja	7,33%	88
Nej	87,67%	1052
Husker ikke/ved ikke	5,42%	65

Q5 Har du fået systematisk undervisning i senfølger og alarmsymptomer?



Svarvalg	Besvarelser	
Ja	6,08%	73
Nej	90,83%	1090
Husker ikke/ved ikke	3,33%	40

Q6 Har du hørt om eller oplevet, at der er forskellig praksis for opfølgning mellem sygehusene for patienter, som har samme sygdom?



Svarvalg	Besvarelser	
Ja	24,42%	293
Nej	60,17%	722
Husker ikke/ved ikke	15,67%	188

dersøgelse viser, at der virkelig er noget at gå videre med i forhold til regionerne og behov for at sige, at det her bør gøres bedre.

Kræftens Bekæmpelse vil sammen med patientforeningerne gå i dialog med Danske Regioner og Sundhedsstyrelsen og se nærmere på, hvordan man kan sikre, at opfølgningsprogrammerne lever op til intentionerne. Der er virkelig brug for en øget opmærksomhed på det her område.

Axel Petersen, formand for PROPA, siger om tallene:

- Jeg er glad for, at så mange af vores medlemmer har svaret på spørgsmålene fra Kræftens Bekæmpelse. Det betyder, at man virkelig kan bruge svarene til noget.

Svarene viser tydeligt, at der er to forskellige opfattelser. Når man spørger regionerne, siger de, at hovedparten af opfølgningsprogrammerne er fuldt implementeret på hospitalerne. Og at senfølger og alarmsymptomer drøftes med patienten.

Men 90 procent svarer, at de ikke har fået undervisning i senfølger og alarmsystemer, og tæt på 90 procent har ikke

fået udleveret en opfølgningsplan. Der er jo ingen tvivl om, at der er noget, der halter. Programmet skulle være implementeret i sommeren 2015, men man er slet ikke kommet så langt, som man havde planlagt. Den status, regionerne kommer ud med, er ikke korrekt. Det er selvsagt ikke tilfredsstillende, men vores sanktionsmuligheder er jo begrænsede. Vi kan kun opfordre regionerne til, at de lever op til de planer, de selv har udarbejdet og vedtaget.

Ulla Astman, formand for Sundhedsudvalget i Danske Regioner, siger om den manglende implementering af opfølgningsprogrammerne efter et kræftforløb:

- Vi ved godt, at der er udfordringer. Når man som kræftpatient oplever, at man ikke har fået foretaget en individuel behovsvurdering og ikke har fået en individuel opfølgningsplan, har vi ikke gjort vores arbejde godt nok.

- Vi må erkende, at det er en større opgave at implementere opfølgningsprogrammerne, end vi havde forventet. Det kræver mange resurser og er en tung organisatorisk opgave. Men der er flere initiativer i gang for at komme i



Ulla Astman

mål. Nogle steder drøfter man den individuelle plan mundtligt med patienten, andre steder arbejder man på at udvikle mere systematiske arbejdsgange, så alle patienter får det, de skal have. Og på Sydvestjysk Sygehus bruger man en app, der hedder: Mit forløb. Her kan patienterne tilgå deres opfølgningsplaner digitalt, og man sparer en tung papirgang.

- I Danske Regioner er vi i dialog med regionerne for at finde ud af, hvad vi kan gøre for at få implementeret fuldstændig i bund alle steder i forhold til opfølgningsprogrammerne.

Ny test kombineret med MR-skanning skal sikre bedre diagnose af prostatakræft

Af Lotte Frandsen, journalist

En ny test kombinerer patientdata med biologiske og genetiske markører. Den opfanger behandlingskrævende tilfælde af prostatakræft på et tidligt stadie, og den reducerer antallet af unødvendige biopsier og overbehandlinger. Samtidig sikrer MR-skanningen, at biopsierne bliver udtaget mere præcist.

I Region Midtjylland har man fået økonomisk støtte fra Kræftens Bekæmpelse til at starte et nyt studie, hvor man kombinerer den traditionelle blodprøve PSA med den såkaldte Stockholm3-test og med en

MR-skanning. Det nye studie ledes af professor Karina Dalsgaard Sørensen fra Molekylær Medicinsk Afdeling og overlæge Bodil Ginnerup Pedersen fra Røntgen og Skanning på Aarhus Universitetshospital.

- Vi håber, at vi på den måde kan finde en både mere præcis og skånsom måde til at sikre, at vi opdager de behandlingskrævende tilfælde af prostatakræft så tidligt, at de kan kureres. Samtidig håber vi på at kunne redu-

cere antallet af unødvendige prostata-biopsier og antallet af overdiagnosticerede og overbehandlede tilfælde af fredelige prostatacancer, siger Karina Dalsgaard Sørensen.

Stockholm3 er en ny test, der er udviklet af svenske forskere. Man bruger stadig PSA, men man måler også seks andre proteiner i blodet. Derudover måler man på nogle genetiske markører, som man ved, kan være forbundet med forhøjet risiko for prostatacancer.

- Man tester mandens genetiske miljø og nuværende blodmarkører i forhold til, om der kunne være forandringer i prostata. Værdierne bliver sammenholdt med klinisk information om manden. Det kan være alder, om han er arveligt belastet med hensyn til prostatakræft i familien, og om han tidligere har fået undersøgt sin prostata.

Afprøvet på 150.000 svenske mænd

Svenske forskere har i et screeningsstudie inviteret 150.000 mænd fra stockholmsområdet til at få målt deres PSA og samtidig få taget Stockholm3-testen. Mænd med forhøjede værdier blev henvist til biopsier af prostata ved hjælp af ultralyd. Bagefter kiggede forskerne på, hvor mange man fandt behandlingskrævende og ikke-behandlingskrævende prostatakræft hos. Forskerne fandt, at ved at bruge Stockholm3-testen kan man reducere antallet af biopsier med en tredjedel og samtidig opdage 20 procent flere behandlingskrævende tilfælde.

- Op mod hver tredje mand behøver ikke få taget en biopsi. Det er vigtigt, for der er en betydelig risiko for, at man udvikler blodforgiftning, når man får taget biopsierne, for det sker gennem endetarmen. Blodforgiftning er en potentielt livstruende tilstand, som kræver indlæggelse og antibiotika-behandling gennem blodåren. Dertil kommer ubehaget ved at få taget biopsierne.

Udover at reducere antallet af biopsier er testen også i stand til at nedsætte antallet af overdiagnosticerede fredelige prostatakræfttilfælde med cirka 15-20 procent. Og testen kan påvise tilfælde af aggressiv prostatakræft, som PSA-testen ikke fanger.

I dag tilbydes Stockholm3-testen i Sverige, Norge og Finland.

Endnu mere præcise diagnoser

I Region Midtjylland planlægger Karina Dalsgaard Sørensen og Bodil Ginnerup Pedersen i øjeblikket et pilotstudie, hvor testen skal ud i almen praksis, så lægerne kan tilbyde Stockholm3-testen og ud fra resultaterne eventuelt henvise til en MR-skanning. - Vi vil undersøge, om vi kan forbedre den tidlige opsporing af prostatakræft ved at bruge testen i kombination med en ny MR-skanningsmetode. Kun hvis man ser noget suspekt på skanningen, tager man en biopsi. Og når det foregår under MR-vejledning, kan man gøre det meget mere præcist end med ultralyd, så man kun stikker ind i det område af prostata, hvor man ser noget, der skal undersøges nærmere. Det betyder, at man skal stikke færre gange, og dermed reduceres risikoen for blodforgiftning.

Ideen med projektet er, at raske mænd, der går til læge for at få målt deres PSA-tal, bliver tilbudt at være med i studiet, hvor de udover at få målt PSA også får lavet Stockholm3-testen. Hvis en af de to værdier er forhøjet, vil mændene blive henvist til en MR-skanning. Målet er at få 70 almene praksis i Region Midtjylland til at deltage i projektet.

- Det er et forskningsprojekt, hvor vi prøver at gøre den diagnostiske vej hurtigere og bedre. Vi vil generere den evidens, der skal til, for at man på sigt kan ændre klinisk praksis i Danmark og forbedre diagnostikken af prostatakræft. Vi har organiseret projektet på en måde, som vi tror kan fungere klinisk i fremtiden, men der er flaskehalse ved MR-skannerne, og der er kun få eksperter, der er vant til at kigge på skanningsbillederne.

- Det er vigtigt for os at understrege, at det her er et forskningsprojekt i udvalgte praksis. Vi henvender os til raske mænd, der går til deres praktiserende læge og bliver undersøgt. Vi vil ikke stille folk noget i udsigt, vi ikke kan leve op til, men vi håber virkelig, at det her kommer til at spare unødvendige operationer.

Karina Dalsgaard Sørensen



Overdiagnosticering, overbehandling og sygeliggørelse

Det har længe været et stort ønske at forbedre diagnostikken, så man undgår overbehandling af mænd, der ikke har brug for det. Dertil kommer, at biopsierne fra prostata bliver udtaget for tilfældigt.

- Den måde, man i dag diagnosticerer prostatakraft på, hvor man bruger PSA-testen, er langt fra optimal. Hvis PSA-testen er bare en lille smule

forhøjet, bliver man henvist til udredning på en kirurgisk afdeling. Her er standarden, at man får taget et sæt biopsier under ultralydsvejledning. Biopsierne bliver i princippet taget helt tilfældigt, for ofte kan man ikke se en eventuel kræftsvulst med ultralyd.

- Samtidig ved vi, at omkring halvdelen af alle mænd over 50 har kræftceller i deres prostata, men i langt, langt de fleste tilfælde er det kræftceller, der vokser så langsomt, at de aldrig nogensinde vil manifestere sig

med symptomer. Og de vil heller ikke påvirke mandens livskvalitet eller livslængde, men når man først fanger kræftceller ved en biopsi, ryger man ind i et kræftbehandlingsforløb. Man får sygeliggjort og overbehandlet nogle mænd, der slet ikke behøver det. Vi ved også, at PSA-testen ikke er ret god til at forudsige, hvem der har en behandlingskrævende prostatacancer og hvem, der har en mere fredelig. Der bliver derfor overdiagnosticeret en stor mængde af fredelige cancere på grund af PSA-testen.

Kolesterolmedicin mod prostatakraft



Af John Pedersen, bestyrelsesmedlem i lokalgruppe Nordsjælland

Ny forskning tyder på, at de såkaldte statiner, som er et hyppigt brugt lægemiddel mod for højt kolesterol, også har gavnlig effekt mod prostatakraft.

En gruppe forskere fra Kræftens Bekæmpelse, Aarhus Universitetshospital, Rigshospitalet, Københavns Universitet, Viborg Hospital og Syddansk Universitet har nu offentliggjort den hidtil største undersøgelse af statinernes effekt på prostatakraft. Forskerne har analyseret data fra næsten 32.000 danske mænd med prostatakraft i perioden 1998-2011.

Undersøgelsens resultater

Undersøgelsen viser, at de prostatakraftpatienter, som er i kolesterol-sænkende behandling med statiner, har næsten 20 pct. lavere risiko for at dø af prostatakraft end de mænd, der ikke får statiner. Statinernes effekt er størst hos de patienter, der er i antihormonbehandling. Her mindsker statinerne risikoen for at dø af prostatakraft med ca. 36 pct.

Undersøgelsen viser også, at behandlingen med statiner mindsker prostatakraftpatienters risiko for at dø af andre årsager end prostatakraft med omkring 20 pct. – måske mere forventeligt, da statiner jo anvendes som et værn mod livstruende hjertesygdomme.

Ifølge undersøgelsen afhænger statinernes livsforlængende effekt ikke af, om den kolesteroldæmpende behandling er påbegyndt før eller efter diagnosetidspunktet for prostatakraft. Statinernes livsforlængende effekt afhænger heller ikke af deres

dosis, - som jo reguleres individuelt ud fra målte kolesteroltal.

Perspektivering

En statistisk undersøgelse af denne art giver naturligvis ikke svar på, hvorfor behandling med statiner mindsker risikoen for at dø af prostatakraft.

Undersøgelsens resultater stemmer imidlertid godt overens med, at det ved tidligere undersøgelser er påvist, at statiner - ud over den kolesteroldæmpende virkning - hæmmer kræftcellers vækst. Da kolesterol også har vist sig at fremme kræftcellers vækst, kan denne vækst tilsyneladende modvirkes af behandlingen med statiner.

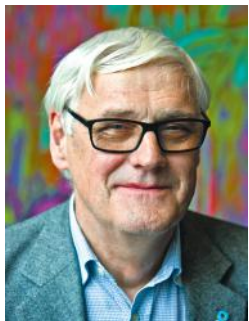
Forskere bag den nye undersøgelse påpeger, at vi fortsat mangler viden om bivirkningerne ved en mulig anvendelse af statiner som egentlig prostatakraftmedicin. Indtil da er der som prostatakraftpatient næppe grund til at modsætte sig en lægelig anvist dosis kolesterolsænkende statiner.

Kilder:

Nyhedsbrev fra Kræftens Bekæmpelse 21. august 2017.

Larsen S.B. et al.: Postdiagnosis statin use and mortality in Danish patients with prostate cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 2017

FC Prostata Community



Af Arne Ellerup,
medlem af PROPAs
landsbestyrelse

Forskning

PROPA NYT følger aktiviteterne omkring forskningsprojektet FC Prostata Community om prostatakræft og fodbold. Projektets afsluttedes officielt i sommeren 2017, og det forventes, at resultaterne af forskningsprojektet vil blive offentliggjort i 2018 i en ph.d.-afhandling.

Projektet blev gennemført med forskere fra Center for Sundhedsfaglig Forskning, Rigshospitalet, Frederiksberg Hospital, Herlev Hospital og Aarhus Universitetshospital sammen med DBU, Trygfonden, Kræftens Bekæmpelse og PROPA.

Forsøget omfattede to grupper af mandlige prostatakræftpatienter, der fordeltes efter lodtrækning: den ene gruppe trænede motionsfodbold to gange om ugen, og den anden grup-

pe, kontrolgruppen, måtte holde sig fysisk aktiv på anden vis.

Projektets formål var at undersøge, hvordan mændene i de to grupper forbedrede deres muskelmasse, fedtmasse, knoglestyrke og livskvalitet og derigennem sandsynliggjorde, at særligt tilrettelagt fodboldtræning havde en positiv virkning på både fysisk og psykisk helbred for mænd, som er ramt af prostatakræft.

Fodboldturneringer

Motionsfodbolden bliver arrangeret i samarbejde med syv FC Prostata-fodboldklubber fra hele landet: to klubber fra Østerbro i København, en fra Valby i København, en fra Lyseng i Aarhus, en fra Esbjerg og senest klubber fra Odense og Holstebro. Projektet har omfattet ca. 100 aktive motionsfodboldspillere, men der har været mere end 200 tilknyttet de 7 klubber.

Da der blandt klubberne var et stort ønske om at fortsætte motionsfodbolden, samledes spillere fra de syv FC Prostata-klubber i Danmark den 17. marts 2017 til stiftelsesmøde i Ambassadørforeningen FC Prostata til varetagelse af klubbernes interesser, samtidigt med at FC Prostata Community fik overrakt Danskernes Idrætspris 2016. Med prisen fulgte kr. 100.000.

En vigtig del af FC Prostata er det sociale samvær internt i klubberne, men også samarbejdet klubberne imellem har høj prioritet.

I 2016 blev Harald Nielsen Cup startet, som er en udendørs fodboldturnering. Første gang blev Harald Nielsen Cup spillet i Esbjerg og vundet af FC Prostata Østerbro hold 1. I 2017 spilledes Harald Nielsen Cup i København og blev vundet af FC Prostata Østerbro hold 2. I 2018 spilles Harald Nielsen Cup den 8. juni 2018 i Odense.

De syv FC Prostata klubhold mødes også til en årlig indendørs turnering, Nytårs Cup. Turneringen afholdtes den 2. februar 2018 i Lyseng i Aarhus med ca. 60 aktive deltagere med gode kampe, godt humør og god stemning. Turneringen blev vundet af FC Prostata Odense. På billederne ses overrækkelsen og det vindende hold fra Odense med pokalen.

Hvis du ønsker at være med på et af FC Prostatas lokale hold, skal du rette henvendelse til Ambassadørforeningen FC Prostata ved formand Anders Munk, e-mail munkanders@oamail.dk eller tlf. 40347379 for at høre nærmere om mulighederne for at deltage.



Foto: Anders Munk



Foto: Lasse Nielsen

Hjælp og selvhjælp til livet med prostatakræft



Af Hedvig Møller Larsen,
projektskygeplejerske og bestyrelsesmedlem
i PROPAs regionsbestyrelse Syddanmark

PROPA - Region Syddanmark afholdt den 14. november 2017 en temaaften med 90 interesserede deltagere i Rødding Centret.

Målet med aftenen var at bibringe mænd med prostatakræft viden og motivation til et bedre liv gennem aktivitet, netværk og vejledning fra de professionelle.

Målgruppen var mænd med prostatakræft og deres pårørende. Fagprofessionelle fra de behandlende afdelinger på såvel OUH som på Vejle, Esbjerg og Sønderborg Sygehuse, repræsentanter fra samtlige kommuner i Region Syd (minus Fyn) og sexolog Rikke Thor fra Svendborg var inviteret til at komme med indlæg.

Dette spændende møde fortjener at blive kommenteret til gavn for alle PROPAs medlemmer.

1. Sygehusenes indlæg

Generelt kan det konkluderes:

- At der fra sygehusenes side ydes meget målrettet og udviklende information før operation, medicinsk eller afventende behandling. Der er meget forskelligartede pædagogiske og praktiske tilgange på de deltagende sygehuse.
- At implementeringen/indførelsen af behovsvurderingsskemaet (*forklaring nedenfor) ikke er lykkedes. Et skema, som sygehuspersonalet sammen med den kræftramte og de pårørende kan bruge til at afdække den enkeltes behov for støtte, "hjælp og selvhjælp til livet med prostatakræft".
- At samarbejdet med kommunerne om prostatakræftforløbene ikke er en oplevet formaliseret praksis. Man bruger f.eks. Ikke behovsvurderingsskemaet som et fælles redskab.

* **Behovsvurderingsskema**

Et skema, som man i 2013 politisk besluttede, at man skal anvende på samtlige sygehuse, der har med kræftramtes forløb at gøre. Dette for at sikre individuel støtte til den kræftramte og dennes pårørende. Skemaet indeholder spørgsmål til den kræftramte om vurderet behov for fysiske, psykiske, sociale, eksistentielle og seksuelle behov/problemer. Endvidere er det besluttet, at kommunerne har hovedansvaret for tilbud og opfølgning på kræftrehabilitering - "hjælp og selvhjælp til livet med prostatakræft".

2. Kommunernes indlæg

Generelt kan konkluderes:

- At der er mangeartede kvalificerede tilbud til den enkelte kræftramte, herunder også målrettet mod mænd.
- At der stort set ikke henvises mænd med prostatakræft til kommunerne fra sygehusene, men de mænd, der deltagere i kræftrehabiliteringen, har henvendt sig selv.
- At de selvhenvendte mænd har hørt om tilbuddet gennem bekendte eller læst annoncer fra kommunens sundhedscenter.

- At kommunerne er bekendt med beslutningen om behovsvurderingsskemaet som et forventeligt fælles skema mellem sygehus og kommune rettet mod den enkelte kræftramte borgers behov – MEN kommunerne oplever ikke, at mændene medbringer skemaet, når de henvender sig til kommunens kræftrehabilitering.

3. Kommentarer fra mænd med prostatakraft og pårørende

Ud fra indlæggene:

- Har aldrig set eller hørt om et skema, som er rettet mod mine behov!
- Hvorfor informerer I (sygehuset) ikke bare kommunen om, at jeg er behandlet for prostatakraft?
- Kan jeg blive overflyttet til et andet sygehus og få den opfølgning (pleje og information), de tilbyder på x sygehus?
- Det er uacceptabelt, at jeg ikke får mulighed for de tilbud, kommunerne beskriver – dårligt samarbejde mellem sygehuset og kommunen!

PROPA anbefaler på vegne af mænd med prostatakraft og deres pårørende, at den kræftramtes kommune, sikrer:

1. At alle mænd med prostatakraft får udleveret behovsvurderingsskemaet.
2. At alle mænd får mulighed for en samtale i egen kommune om kommunens tilbud og eventuelle andre tilbud i forbindelse med kræftrehabilitering – på sygehusets foranledning.
3. At alle mænd får mulighed for vejledning hos en sexolog eller en kompetent på området.
4. Borgeren har forinden overnævnte, (1+2) givet tilsagn om, at kommunens Kræftrehabilitering / Sundhedscenter orienteres om at indkalde borgeren til en orienterende samtale ud fra behovsvurderingsskemaet.
5. De fagprofessionelle på sygehusene og i kommunerne kan med fordel udveksle hinandens tilbud, idet det kan medvirke til en fælles faglig udvikling. Det fortjener de spændende oplæg om de forskelligartede tilbud.

Det handler om disse mænds og pårørendes livskvalitet – også de mænd, der ikke har overskud til selv at henvende sig!

Sønderjyske Ishockey er på isen igen for PROPA

Af Hedvig Møller Larsen, projektsygeplejerske og bestyrelsesmedlem i PROPAs regionsbestyrelse Sydjylland

Det er dybt rørende, at der på SE Arena i Vojens en uge i november 2017 indsamledes midler til PROPA Region Sydjylland. Endnu mere rørende var det at få overrakt et stort beløb på kr. 43.737, mens de godt 2.000 tilskuere og spillerne fra Herlev og Vojens begejstret tiljubede det.

Midlerne vil, som Jens Kristian skrev i 2016, med ydmyghed blive anvendt fornuftigt og til gavn for vores fælles kamp mod den alvorlige sygdom.

I Region Sydjylland har vi bl.a. arrangeret to foredragsaftener, hvoraf den ene vil blive afholdt i Vojens, hvor Sønderjyske Ishockey vil blive takket på behørig vis. Foredragene offentliggøres senere.

På billedet ses de glade modtagere og givere. Niels Bjerrum og Hedvig Møller Larsen, begge fra PROPA, og Martin Lindley og Derek Damon fra Sønderjyske Ishockey.



Patientstøtte



Af Steen Jensen,
bestyrelsesmedlem i
lokalgruppe Mors/Thy
og medlem af patient-
støttegruppen



Foto: Axel Petersen

Mange prostatakræft-ramte mænd klarer sig med rådgivning fra de urologiske eller onkologiske afdelinger på hospitalerne, egen læge, familie, venner, naboer eller kolleger.

Nogle gange er dette dog ikke tilstrækkeligt, idet alle de nævnte som hovedregel ikke har haft sygdommen selv, hvorfor de ikke altid kan besvare de spørgsmål, der trænger sig på. Eller man er usikker og får måske ikke lige spurgt om noget, som man først tænker på senere.

Undervejs i behandlingen kan der komme en situation, hvor man er usikker på, hvad det er, hvad der skal ske, og hvad en behandling måske kan medføre.

PROPA har oprettet en patientstøttegruppe bestående af frivillige, som hver især har gennemgået en af de forskellige behandlinger for prostatakræft samt har erfaring i at tale med andre patienter.

Vi er ikke læger, men har forskellige oplevelser og erfaringer gennem de

behandlinger vi har gennemgået. Oplevelser og erfaringer, både positive og det modsatte, som vi gerne vil dele med dig.

I patientstøttegruppen kan du også finde 2 pårørende, som kan yde støtte til ægtefæller, samlevende og børn.

Patientstøttegruppens medlemmer har tavshedspligt, så du kan trygt ringe til os, og når du ringer, er du anonym.

Både mænd og kvinder kan kontakte os. Hvis vi har tid, så taler vi sammen. Ellers aftaler vi et tidspunkt, hvor vi begge har tid.

Min historie

Hjælp andre med 'Min historie'

Har du viden om behandlingsmetoder, som du tror, at andre prostatakræftpatienter kan få glæde af? Har du haft god effekt med en kostplan? Eller oplevelser med alternativ behandling, som måske kunne være til nytte for andre mænd med prostatakræft? Har du gode råd og tips ifm. rehabilitering? Eller erfaring med effektiv smertebehandling? Er du pårørende med gode råd til andre pårørende?

Det kan være voldsomt frustrerende at sidde inde med en vigtig oplevelse eller erfaring i forbindelse med sin sygdom, som man gerne vil dele med andre for at hjælpe, dog uden mu-

lighed for at nå ud til de rette med budskabet.

Fra og med dette nummer af PROPA NYT indfører vi en ny klumme: "Min historie", hvor du får mulighed for at videregive dine erfaringer og oplevelser til andre prostatakræft-ramte og deres pårørende. Eneste kriterie er, at du selv tror og håber, at din historie vil kunne hjælpe andre.

Du skal blot skrive din historie og sende den til os på propanyt@propa.dk eller med post til PROPA, Jernbanegade 23B, 4000 Roskilde. Så læser vi den igennem og vurderer, om den har almen interesse til at blive den næste "Min historie" i PROPA NYT. Husk, at vi ikke efterlyser

generelle sygehistorier, men konkrete erfaringer og råd. Vælger vi din historie, vil du blive kontaktet af os.

Vi forbeholder os retten til at vælge blandt de indkomne indlæg og evt. redigere i teksten (selvfølgelig med din accept), ligesom redaktionen ikke påtager sig noget ansvar for de i artiklerne foreslåede behandlinger m.m. Klummen dækker ikke nødvendigvis PROPAs synspunkter, men vil udelukkende være klummeskribentens historie og personlige synspunkt.

Vi glæder os til at se dit forslag til 'Min historie'

Venlig hilsen
Redaktionen

Min historie

Bekæmpelse af inkontinens

Inkontinens er aldersrelateret for begge køn, men kan desuden bl.a. forekomme for mænd, der ved operation har fået fjernet prostata. Det sidste er mit udgangspunkt.

Jeg har udelukkende bækkenbunden til rådighed da "lukkemekanismen" i bunden af min blære blev fjernet sammen med prostata, så jeg har af nød sat mig ind i bækkenbunden og især dens begrænsninger. De gængse metoder gav intet resultat i løbet af fjorten dage efter mit kateter var fjernet, hvorfor jeg som gammel sportsmand besluttede at lave mit eget system. Jeg gik fra at være 100% inkontinent til at være tæt uden behov for bleer eller "kaffefiltre" på to måneder.

Bækkenbunden er en muskel, og som med alle andre muskler er det vigtigt at træne den, uden den i forvejen er belastet. Når man ligger ned, er bækkenbunden overhovedet ikke belastet, da blæren som en ballon fyldt med vand er mindst belastet, når den ligger ned horisontalt, fremfor at den "hænger op" vertikalt. Derfor træner man altid liggende på et hårdt underlag med let bøjede ben, hvor knæene peger mod loftet.

Dernæst er det meget vigtigt at forstå bækkenbundens begrænsninger – det var, hvad der overraskede mig mest. Ved inkontinens kan man på en dag, hvor man intet belastende foretager sig, end ikke går en tur, men f.eks. blot læser en bog, kun maksimalt tåle 2 x 10 knib a 15 sekunder. De bedste resultater opnås ved at opdele træningen i 2 øvelser, hver med 10 knib a 15 sekunder med 15 sekunders pause imellem, en øvelse om morgenen og en øvelse ved sengetid.

Dernæst spiller "pondus" også en rolle. Jo flere overflødige kilo, jo større problemer ved inkontinens.

Derfor skal man i planlægningen af sin træning af bækkenbunden tage hensyn til,

hvilke aktiviteter man i øvrigt vil kaste sig over i løbet af dagen. Skal man f.eks. om formiddagen løbe/gå en rask tur, slå havens græs, støvsuge hele huset eller grave have, så springer man let og elegant morgentræningen over, fordi bækkenbunden bliver ekstra belastet ved alle disse aktiviteter. Ellers risikerer man efterfølgende at komme i problemer.

Ved voldsom inkontinens starter man med 10 knib a 2 sekunder med 2 sekunders pause imellem. Derefter kan man lave 10 knib a 5 sekunder med 5 sekunders pause imellem.

Når der spores en bedring, udskifter man de 5 sekunder med 10 og sluttelig med 15, men ikke mere og til stadighed to gange om dagen afhængig af dagens aktiviteter. Får du kun trænet én gang om dagen lige før sengetid, så fortvivl ikke, du vil alligevel hurtigt spore en bedring.

Selve knibet. Du ligger på ryggen på gulvet med let bøjede ben, hvor knæene peger mod loftet. Knibet udføres ved, at du presser lænden i gulvet, og holder den der i 15 sekunder. Derefter afslapning ligeledes i 15 sekunder, hvorefter du igen presser lænden i gulvet etc. Men kun 10 knib morgen og sen aften, dvs. 2 gange 5 minutter om dagen. Du skal overhovedet IKKE benytte lår-, lyske-, eller ballemuskler til denne knibe-øvelse. Slet ikke, så overtræner du.

Mere indviklet er det ikke.

Så er der det rent psykiske. Du vil, indtil, du er blevet tæt, føle trang til at benytte bind eller "kaffefiltre" bare for en sikkerheds skyld. OK, indtil du er blevet tæt, kan du benytte disse hjælpemidler, men derefter stopper du, også selvom du ikke i alle situationer er fuldkommen tæt, da du skal vænne dig til at tænke fremad, dvs. overveje belastningen på din bækkenbund og indrette din hverdag efter det. Det vil hurtigt blive naturligt, og så er du fri for de

tvangstanker (f.eks. ruteplanlægning m.h.t. toiletter), der ellers er en naturlig følge efter en periode med inkontinens.

Spiritus – bækkenbunden bliver en lallerglad fætter, når den får sin andel af spiritus, og så kvitterer den ved at blive utæt. Det kan komme pludseligt, når man rejser sig, danser osv. Over en periode på 3 til 4 timer max. 2-3 genstande for mænd, 1 for kvinder - tjah, det er under alle omstændigheder for begge køn individuelt.

Når man så er blevet helt tæt, så stopper man selvfølgelig ikke med sin træning; man fortsætter for at holde bækkenbunden i topform. I øvrigt er jeg blevet gjort bekendt med, at kvinder ved fødselsforberedelse får samme instruktion i at knibe; hvorfor vi mænd efter prostataoperation, strålebehandling m.v. ikke får samme besked, står hen i det uvisse.

Til sidst - gutter - stå altid op, når I tisser, så blæren bliver ordentligt tømt hver gang, så undgår I blærebetændelse. Kvinder, jeg håber på tilgivelse.

God træning.




KORT MØDEOVERSIGT (forts. næste side) - **fed** tekst angiver foredrag eller særlige arrangementer

06.03.2018	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
07.03.2018	Kl. 15.30	Esbjerg	Inkontinenscafé
07.03.2018	Kl. 19.00	Vojens	Erektile dysfunktion (impotens)
08.03.2018	Kl. 18.30	Herning	Samtalegruppe for opererede mænd
09.03.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
12.03.2018	Kl. 14.00	Vordingborg	Åben samtalegruppe
13.03.2018	Kl. 19.00	København	Kontinens – problemer og behandling
14.03.2018	Kl. 14.00	Thisted	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
14.03.2018	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
14.03.2018	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
15.03.2018	Kl. 19.00	Hillerød	Alvorlig prostatakræft
15.03.2018	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
15.03.2018	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
20.03.2018	Kl. 19.00	Odense	Livstruende sygdom og psykiske reaktioner
20.03.2018	Kl. 19.00	Hobro	Prostatakræft – udredning, behandling mv.
20.03.2018	Kl. 19.00	Herning	Siden sidst
22.03.2018	Kl. 13.30	Vejle	Træt af nat- og sjattisseri
23.03.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
26.03.2018	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
26.03.2018	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.03.2018	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.03.2018	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
28.03.2018	Kl. 13.00	Esbjerg	Træffetid for mænd med prostatakræft
03.04.2018	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
04.04.2018	Kl. 19.00	Næstved	Knogleskørhed i forb. med prostatakræft
04.04.2018	Kl. 15.30	Esbjerg	Inkontinenscafé
04.04.2018	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
05.04.2018	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
05.04.2018	Kl. 19.00	Hillerød	Herreværelset
05.04.2018	Kl. 18.30	Herning	Samtalegruppe for opererede mænd
06.04.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
09.04.2018	Kl. 14.00	Vordingborg	Åben samtalegruppe
10.04.2018	Kl. 19.00	Holbæk	Prostatakræft og behandlingsmuligheder
10.04.2018	Kl. 19.00	Aarhus	Alternativ behandling

KORT MØDEOVERSIGT (fortsat) - fed tekst angiver foredrag eller særlige arrangementer

10.04.2018	Kl. 19.00	Hovborg	Strålebehandling – udførelse, bivirkninger
11.04.2018	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
12.04.2018	Kl. 19.00	Nykøbing F	Alternativ behandling af kræft
17.04.2018	Kl. 19.00	Odense	Ægtefællemøde
18.04.2018	Kl. 19.00	København	Scanningsmetoder
19.04.2018	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
19.04.2018	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
20.04.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
24.04.2018	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
24.04.2018	Kl. 19.00	Odense	Alternativ behandling – Budwig-kuren
24.04.2018	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
25.04.2018	Kl. 13.00	Esbjerg	Træffetid for mænd med prostatakræft
30.04.2018	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
30.04.2018	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
01.05.2018	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
03.05.2018	Kl. 18.30	Herning	Samtalegruppe for opererede mænd
02.05.2018	Kl. 15.30	Esbjerg	Inkontinenscafé
02.05.2018	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
03.05.2018	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
03.05.2018	Kl. 19.00	Hillerød	Herreværelset
04.05.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
09.05.2018	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
14.05.2018	Kl. 14.00	Vordingborg	Åben samtalegruppe
17.05.2018	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
17.05.2018	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
18.05.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
22.05.2018	Kl. 19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
23.05.2018	Kl. 19.00	Slagelse	Seneste nyt om behandling af prostatakræft
28.05.2018	Kl. 14.00	Ringsted	Træffetid for mænd med prostatakræft
28.05.2018	Kl. 14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.05.2018	Kl. 14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.05.2018	Kl. 19.00	Odense	Prostatakræft og motion
30.05.2018	Kl. 13.00	Esbjerg	Træffetid for mænd med prostatakræft
31.05.2018	Kl. 19.00	Roskilde	Hvad er medicinsk cannabis
01.06.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
05.06.2018	Kl. 19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
06.06.2018	Kl. 14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
07.06.2018	Kl. 18.30	Herning	Samtalegruppe for opererede mænd
06.06.2018	Kl. 15.30	Esbjerg	Inkontinenscafé
07.06.2018	Kl. 16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
07.06.2018	Kl. 19.00	Hillerød	Herreværelset
11.06.2018	Kl. 14.00	Vordingborg	Åben samtalegruppe
13.06.2018	Kl. 15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
15.06.2018	Kl. 10.00	Aalborg	Patient til patient
21.06.2018	Kl. 19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
21.06.2018	Kl. 14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft



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

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

Der er som regel gode parkeringsmuligheder bag ved centret inde i De Gamles By mod betaling. Kør ind ad porten lidt længere nede ad Nørre Alle mod Sct. Hans Torv.

Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
På mødet vil der være en erfaren patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, man har som prostatakræftpatient. For specielt nye patienter er her en god lejlighed til at få talt om de spørgsmål, som rejser sig efter en diagnose.

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

København

Tirsdag den 13. marts 2018
Kl. 19.00 til 21.00

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

Emne: Kontinens – problemer og behandling

Kontinensproblemer fylder rigtig meget i livet for mange prostatakræftpatienter, specielt som bivirkning efter operation og stråling. Vi har bedt professor **Jørgen Nordling**, som i en årrække har været overlæge på Urologisk Afdeling, Herlev Hospital, fortælle om problemer med inkontinens og behandlingsmuligheder. Han vil også besvare spørgsmål af generel karakter.

Der er kaffe til mødet.

Mødeleder: Paul Samsøe

Tilmelding: Til Kræftrådgivningen i København på tlf. 82205805 eller på e-mail koebenhavn@cancer.dk

København

Onsdag den 18. april 2018
Kl. 19.00 til 21.00

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

Emne: Scanningsmetoder

De fleste prostatakræftpatienter har nok prøvet at blive scannet som et led i deres behandlingsforløb. Men hvad kan man egentlig se på scanningsbilleder i dag, og hvad er forskellen på scintigrafi, MR-scanning, PET-scanning mv. Vi har bedt **Vibeke Berg Løgager** give en gennemgang af teknik og resultater ved de forskellige scanningsmetoder samt deres anvendelse i diagnose og behandling af prostatakræft. Der sker rigtig meget på scanningsområdet i dag, og vi vil derfor også høre om nogle bud på fremtidsperspektiver. Vibeke Berg Løgager er overlæge på Herlev radiologiske afdeling, i MR afsnittet med bl.a. prostatascanning som arbejdsfelt.

Der er kaffe til mødet.

Tilmelding: Til Kræftrådgivningen i København på tlf. 82205805 eller på e-mail koebenhavn@cancer.dk

Hillerød

Den første torsdag i hver måned
Kl. 19.00 til 21.00

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

Emne: "Herreværelset"

"Herreværelset" i Hillerød blev etableret i foråret 2017 og er en aktivitet for mænd, der er ramt af prostatakræft. "Herreværelset" er et sted, hvor man kan møde andre mænd i samme situation og åbent og ærligt tale om private problemer og dele sine erfaringer.

I "Herreværelset" er der mulighed for at tale om de ting, der er vigtige for en i et hyggeligt og afslappet miljø. "Herreværelset" har i øjeblikket omkring 20 deltagere, men flere med diagnosen prostatakræft er velkomne.

Tilmelding: Har du lyst til at høre nærmere om aktiviteterne, eller vil du deltage i et af møderne, kan du tilmelde dig hos **Hans Møller**, tlf. 20904000 eller e-mail hansmoeller@hotmail.com

Hillerød

Torsdag den 15. marts 2018
Kl. 19.00 til 21.00

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

Emne: Alvorlig prostatakræft. Et dansk indblik.

Oplægsholder: **Thomas Helgstrand**, læge, ph.d., Prostate Cancer Center, Rigshospitalet. Efter pausen vil der være mulighed for spørgsmål og diskussion. Oplægget henvender sig fortrinsvis til nydiagnostiserede 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 den 12. marts 2018 til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 70202658.

Region Sjælland Roskilde

Torsdag den 31. maj 2018

Kl. 19.00 til 21.30

Fællesmøde med PROPA og
Tarmkræftforeningens medlemmer.

Sted: Roskilde Sygehus, det store auditorium, Vestermarksvej 16, 4000 Roskilde
Emne: Hvad er medicinsk cannabis, og hvordan virker det?

Foredragsholder er **Nanna Cornelius**, cand.scient. molekylærbiologi, ph.d. og projektleder for Alternativ Behandling hos Kræftens Bekæmpelse.

Fra 2018 har regeringen vedtaget en forsøgsordning, der giver danske læger mulighed for at udskrive recepter på cannabis til medicinsk brug. Kom og bliv kloge på emnerne, som blandt andet er: *Hvad er medicinsk cannabis og hvordan virker det, hvordan arbejder Kræftens Bekæmpelse med alternativ behandling, og hvilke overvejelser bør du gøre dig, inden du går i gang.*



Nanna Cornelius

Nanna har allerede været ude og mærke, at der er stor efterspørgsel på information om, hvordan man bedst navigerer i junglen af alternative behandlingsmuligheder.

Det er tydeligt, at der er en stor mangel på kommunikation i sundhedssystemet i forhold til patienternes valg om at bruge alternativ behandling.

Der er kaffe og kage i pausen for kr. 20. (Betales ved indgangen)

Tilmelding: Senest mandag den 28. maj 2018 på e-mail roskilde@propa.dk eller telefon (helst SMS) 60717426.

Holbæk

Tirsdag den 10. april 2018

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Elisabeth Centret, Carl Reffsvej 2, 4300 Holbæk

Emne: Prostatacancer og dens behand-

lingsmuligheder, både de eksisterende og de fremtidige.

Oplægsholder er læge ph.d. **Andreas Røder**, Copenhagen Prostate Cancer Center, Rigshospitalet.

Andreas Røder, en af landets dygtigste prostatacancerlæger, vil i sit oplæg komme ind på oplysninger, som både eksisterende prostatakræftpatienter, nydiagnosticerede og deres pårørende kan få glæde af.

Der er gratis adgang. I pausen serveres kaffe og brød til kr. 20.

Tilmelding: Senest mandag den 9. april 2018 til Jens Nielsen på e-mail savspil@gmail.dk

Ringsted

Den sidste mandag i hver måned

Kl. 14.00 til 15.30

Sted: Anlægspavillonen, Tværalle 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

Den sidste tirsdag i hver måned

Kl. 14.00 til 15.30

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200 Slagelse

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

Onsdag d. 23. maj 2018.

Kl. 19.00 til 21.30.

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200, Slagelse.

Emne: Seneste nyt vedr. behandling af prostatakræft.

Denne aften kommer ph.d.-forsker **Thomas Helgstrand** fra Rigshospitalets forskningscenter for prostatakræft.

Det kan for den enkelte være en barsk

opdagelse – efter diagnosticering af prostatakræft – at skulle opereres/strålebehandles, og muligvis herefter i livslang hormonbehandling o.a.

De fleste er helt uforberedte på konsekvenserne heraf, idet behandlingerne bl.a. indvirker på seksualitet, psykisk velbefindende, træthed, inkontinens o.m.a. Thomas Helgstrand har gennem sit virke opnået stor erfaring på området, og vil på en meget behagelig måde oplyse om behandling af prostatakræft, samt om nogle af de bivirkninger, som nogle patienter desværre må leve med.

Der vil under mødet være mulighed for at stille spørgsmål af almen karakter!

Ca. midtvejs i foredraget er der kaffe/te + kage.

Gratis for medlemmer af PROPA.

– Gæster kr. 25.

Tilmelding: Senest onsdag den 16. maj 2018 til Poul Erik Andersen på e-mail pea.propa@gmail.com, tlf. 20874391 eller til Hans Gunnar på e-mail hansgunn@mail.dk

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 4. april 2018

Kl. 19.00 til 21.30

Mødet arrangeres i samarbejde med Dansk Brystkræft Organisation (DBO) og Osteoporoseforeningen.

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Knogleskørhed i forbindelse med kræftbehandling

Pensioneret overlæge **Tommy Lyager Storm** vil denne aften fortælle om eventuel knogleskørhed i forbindelse med hormonbehandling af kræftpatienter – samt om behandling og forebyggelse.

Der vil efter foredraget være kaffe/te og kage. Pris for deltagelse er kr. 25, som betales ved ankomsten.

Tilmelding: "Først til mølle" og senest den 26. marts 2018 på e-mail pea.propa@gmail.com eller tlf. 20874391 (Poul Erik Andersen).

Vordingborg

Den anden mandag i hver måned
Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Brænderigården, Algade 104, 4760 Vordingborg

Emne: Åben samtalegruppe for mænd med prostatakræft
Pårørende er velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-Lolland indbyder i samarbejde med Brystkræftgruppen & Kræftens Bekæmpelse Guldborgsund medlemmer, pårørende og interesserede til temaaften.

Torsdag den 12. april 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Pentagon lokalet på Sophieskolen, Merkurs Plads 4. 4800 Nykøbing F

Emne: Alternativ behandling af kræft – fordele og ulemper ved medicinsk brug af cannabis

Foredragsholder: Projektleder **Nanna Cornelius**, Kræftens Bekæmpelse, Dokumentation & udvikling, Strandboulevar-den 49. 2100 København Ø.

Foredragsholder: Læge **Susan Hovmand Lysdal**, projektleder ved Kræftens Bekæmpelse.

Hvordan arbejder Kræftens Bekæmpelse med alternativ behandling, og hvilke overvejelser bør du gøre dig, inden du går i gang? Susan Hovmand Lysdal vil fortælle om, hvad alternativ behandling er, og hvor mange kræftpatienter, der bruger alternativ behandling – med et videnskabeligt udgangspunkt formidlet på en forståelig måde. I de senere år har der været fokus på anvendelse af cannabis. Fra 2018 har regeringen vedtaget en forsøgsordning, der giver danske læger mulighed for at udskrive recepter på en ny type cannabis-produkter, som ikke tidligere har været lovlig i Danmark, til medicinsk brug. Hvad er medicinsk cannabis, og hvordan virker det? Hvad ved man i dag om medicinsk cannabis – hvilken effekt har stoffet, og

hvem forventes at have gavn af cannabis?

Bemærk: Fri entré!

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

Region Fyn

Odense

Tirsdag den 20. marts 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Kritisk livstruende sygdom og psykiske reaktionsmønstre
Aftenens oplæg handler om, hvad der sker i vores hjerner, når vi rammes af kræft – såvel hos den ramte som hos den pårørende.

Oplægsholder er **Per Leo Nielsen**, som er uddannet psykolog og har mange års erfaring med alvorligt syge og deres pårørende:

- Hvorfor så træt?
- Hvorfor driller hukommelsen?
- Hvorfor bliver lunt kort?
- Hvor bliver overblik og overskud af?

Tilmelding: Ca. en uge før til SMS 40270528 eller e-mail [odense@propa.dk](mailto: odense@propa.dk)

Odense

Tirsdag den 17. april 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Ægtefællemøde
Kom og få en snak med andre, der også har en prostatakræftamt mand.

Vi ved, at det er meget forskelligt, hvordan sygdommen udvikler sig hos den enkelte – men vi bliver alle ramt på følelserne, og måske kan vi finde støtte i at tale med hinanden. Man siger: "Når en får kræft, rammes hele familien."

Hvis det har interesse for dig, så mød op til ægtefælle-/samlevermøderne.

Tilmelding: Ca. en uge før til Eva Mott, SMS 20447604 eller e-mail eva55mott@gmail.com

Odense

Tirsdag den 24. april 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Alternativ behandling – Budwig-kuren

Foredragsholder er **Peter Køpke**, der i 2017 fik konstateret prostatakræft med et PSA-tal på 600 og en spredning til knogler.

Kræften var uhelbredelig, og Peter Køpke fik tilbudt livsforlængende kemoterapi, som han takkede nej til. I stedet for tog han ansvar for egen behandling og begyndte bl.a. at leve efter Budwigs kostplan. Efter 1 år var Peter Køpkes PSA-tal på 0.

Læge og blodspecialisten Johan Budwig fandt ud af, at kræftpatienter mangler et stof i blodet, som ikkekræftamte havde. Han fandt ud af, man kunne få det ved at spise 2 simple fødevarer – hørfrøolie og hytteost.

Kom og hør om Peters Køpkes behandlingsforløb, herunder det at leve efter Budwigs kostplan.

Tilmelding: Ca. en uge før til SMS 40270528 eller e-mail [odense@propa.dk](mailto: odense@propa.dk)

Odense

Tirsdag den 29. maj 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Mødet afholdes sammen med FC Prostata Fyn

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Prostatakræft og motion
Foredrag med **Peter Krusturp**, professor i Sport og Sundhed, som vil fortælle om fodbold- og øvrige motionskoncepter med kræftpatienter.

Peter Krusturp er internationalt anerkendt idrætsforsker og forskningsleder ved Institut for Idræt og Biomekanik ved SDU, hvor han skal styrke forskningen inden for såvel elitesport som fodbold i et folkesundhedsperspektiv.

Peter Krusturp har været assisterende træner for det danske kvindelandshold og har også den højeste træneruddannelse, UEFA Pro-Licens.

Tilmelding: Ca. en uge før til SMS 40270528 eller e-mail [odense@propa.dk](mailto: odense@propa.dk)

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. 40500430 eller e-mail lajlagregers@gmail.com

Region Nordjylland Aalborg

Fredage i lige uger
Kl. 10.00 til 12.00

Sted: Forhallen i Sygehus Syd, Hobrovej 18-22, 9100 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. Påførende er også meget velkomne.
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Thisted

Onsdag den 14. marts 2018
Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, 7700 Thisted
Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
Informationsmøde og erfaringsudveksling for mænd med prostatakræft. Du må gerne tage påførende med.
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Hobro

Tirsdag den 20. marts 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Hobro Medborgerhus, Skibsgade 26, 9500 Hobro
Emne: Prostatakræft – udredning, behandling og senfølger af sygdommen
Foredragsholder er **Kasper Drimer Berg**, læge, ph.d.
Kasper Drimer Berg er født og opvokset i Sønderjylland. Blev uddannet som læge i København i 2011 og har siden 2008 interesseret sig for urologi og i særdeleshed prostatakræft; han har forsket i prostatakræft i ca. 9 år. I 2015 afleverede og forsvarede han sin ph.d.-afhandling om biomarkøren ERG i forbindelse med prostatakræft, og han har siden arbejdet som læge på urologisk afdeling i Roskilde. Han flyttede i oktober 2017 til Viborg og starter speciallægeuddannelsen i urologi den 1. marts 2018.

Det er muligt at købe kaffe/brød for kr. 25.
Tilmelding: Senest den 13. marts 2018 til Knud Trier, tlf. 25850531 eller e-mail knudtrier@gmail.com

Region Midtjylland Aarhus

Den 1. tirsdag i hver måned
Kl. 19.30 til 21.30

Sted: Hejmdal, Kræftpatienternes Hus, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C
Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres påførende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med.
Der serveres kaffe/te og frugt.
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Aarhus

Tirsdage kl. 15.30 til 16.30
Motion og prostatakræft

Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft
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. 40791228 eller e-mail ervandian@gmail.com

Aarhus

Tirsdag den 10. april 2018
Kl. 19.00 til 21.00

Mødet arrangeres i samarbejde med Dansk Brystkræft Organisation (DBO), kreds Aarhus
Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode og gratis parkeringsforhold.
Emne: Alternativ behandling - kan du selv gøre en indsats i et kræftforløb, og nytter det noget?
Det kan være svært at få et uvildigt råd, hvis du ønsker selv at bidrage med en alternativ/komplementær indsats i et kræftforløb.
Lægerne synes, det er spild af penge, og de forskellige alternative behandlere mener, at lige præcis deres behandling er den rigtige.

Sygeplejerske, journalist **Berit Wheler** fra ICAK, Informationscenter for Alternativ Kræftbehandling, vil fortælle, hvad det betyder for et kræftforløb, at du selv gør en indsats, og hvad du kan bruge ICAK til.



Berit Wheler

ICAK er det eneste offentligt finansierede sted i Danmark, hvor du kan få en personlig samtale om de tanker, du gør dig om sygdom og alternativ/komplementær behandling. ICAK ligger i Aarhus, og det er Region Midtjylland, der gennem 18 år har støttet ICAK økonomisk.
Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Tilmelding: Senest torsdag den 5. april 2018 til e-mail propa@aarhus.dk eller telefon 24465351 (Arne Ellerup).

Herning

Den første torsdag i hver måned
– dog i marts den 2. torsdag

Kl. 18.30 til 20.00
Mødet arrangeres i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i Herning
Sted: Kræftrådgivningen Herning, Nørgaards Allé 10, 7400 Herning
Emne: Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft, og som for nærværende er sygdomsfrie.
Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagere. Især vil vi dele oplevelser om såvel fysiske som psykiske følger af en kræftsygdom. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen ledes af to frivillige.
Tilmelding: Frits Jeppesen, tlf. 20107834 eller e-mail frits0309@gmail.com

Herning

Tirsdag den 20. marts 2018

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræfttrådgivningen Herning, Nørgaards Allé 10, 7400 Herning

Emne: Siden sidst

Lars Høst, overlæge, Urinvejskirurgisk Afd., Regionshospitalet i Holstebro, vil fortælle om den sidste nye udvikling og behandling inden for prostatakraft.

Tilmelding: Navn og adresse, antal og tlf. senest søndag den 18. marts 2018 til Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter, tlf. 70202663 eller e-mail herning@cancer.dk – mærkes PROPA.

Horsens

Den tredje torsdag i hver måned

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Sund By, Aaboulevarden 52, 8700 Horsens

Emne: Samtalegrupper for prostatakraftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med.

Der serveres kaffe/te.

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Region Syddjylland

Vejle

Den anden onsdag i hver måned

Kl. 15.00 til 17.00

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

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakraft

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: Ikke nødvendig

Kontaktperson: Henning Martinussen, e-mail martinussen@dukamail.dk eller tlf. 51528027

Vejle

Torsdag den 22. marts 2018

Kl. 13.30 til 15.30

Sted: DGI-huset,

Villy Sørensens Plads, Vejle

Emne: "Træt af nat- og sjattiseri".

Bækkenbundstræning, kun for mænd.

Med udgangspunkt i Gotvedinstituttets 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 bækkenbundens muskulatur. Formålet er at oplyse om, hvordan du vedligeholder - forbedrer - genvinder bækkenbundens funktioner.

Pris: kr. 50, som betales ved ankomst.

Tilmelding: Senest den 20. marts 2018

på e-mail mie@iidvejle.dk eller på tlf.

75720511. Kontortid: 10-12 (torsdag 9-13).

Se også på www.iidvejle.dk

Esbjerg

Den sidste onsdag i hver måned

Kl. 13.00 til 15.00

Sted: Kræfttrådgivningen, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg - tlf. 70202671

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.

Kontaktperson: Niels Bjerrum, e-mail mani@ny-post.dk eller tlf. 21698238.

Esbjerg

Den første onsdag i hver måned

Kl. 15.30 til 17.00

Mødet arrangeres i samarbejde med Esbjerg Kommune

Sted: Esbjerg Sundhedscenter Højvang, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

Emne: Inkontinenscafé for mænd.

Her mødes mænd med prostatakræft sammen med andre mænd til drøftelse om livet generelt.

Der er mulighed for, at mænd med prostatakræft kan få en samtale i et rum for sig, når det ønskes.

En fra PROPA deltager ved cafémøderne.

Kontaktperson: Niels Juhler, tlf. 21235616.

Tilmelding: ikke nødvendigt.

Kolding

Den tredje torsdag i hver måned

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Sundhedscenter Kolding,

Skovvangen 2, 6000 Kolding

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: Ikke nødvendig

Kontaktperson: Niels Bjerrum, e-mail mani@ny-post.dk eller tlf. 21698238.

Vojens

Onsdag den 7. marts 2018

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Vojenshallerne, Stadionparken 7, 6500 Vojens

Emne: Stamcellebehandling af erektil dysfunktion (impotens) – hvor langt er vi i dag?

Ledende overlæge prof. Søren Sheikh fra OUH vil fortælle om afdelingens forskning inden for stamceller – og hvor vidt denne forskning kan give mænd deres sexliv tilbage, også efter prostatakraftbehandling?

Tilmelding: Senest den 3. marts 2018 på e-mail flhml@esemet.dk eller tlf. 51519386.

Hovborg

Tirsdag den 10. april 2018

Kl. 19.00 til 21.30

Sted: Hovborg Kro, Holmeåvej 2, 6682 Hovborg

Emne: Strålebehandling af prostata, herunder bl.a. praktisk udførelse, bivirkninger, hormoner og opfølgning.

Foredrag ved overlæge Inge Mejlholm og sygeplejerske Mette Sandfeldt Svenson, Onkologisk Afdeling Vejle Sygehus.

Tilmelding: Senest den 1. marts 2018 på e-mail flhml@esemet.dk eller tlf. 51519386.

Aabenraa

Den første onsdag i hver måned

– dog i marts den 2. onsdag

Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Kræfttrådgivningen, Søndergade 7, 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: Ikke nødvendig

Kontaktperson: Hedvig Møller Larsen, e-mail flhml@esemet.dk eller tlf. 51519386.

Prostatakræftforeningen PROPA

Landsorganisation

Landsbestyrelsen

Landsformand	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk	Hovedstaden
Næstformand	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	Nordjylland
Best.medlem	Paul Samsøe	Hellerup	40353516	paul@paulsamsøe.dk	Reg.form. Hovedstaden
Best.medlem	Poul Erik Andersen	Næstved	20874391	pea.propa@gmail.com	Reg.form. Sjælland
Best.medlem	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com	Reg.form. Fyn
Best.medlem	Michael Fagerberg	Aalborg	21810731	michaelfagerberg@gmail.com	Reg.form. Nordjylland
Best.medlem	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk	Reg.form. Midtjylland
Best.medlem	Hedvig M. Larsen	Esbjerg Ø	51519386	flhml@esenet.dk	Konst. reg.form. Syddjylland
Best.medlem	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk	Midtjylland
Pårør.repr.	Vakant				

Suppleanter til Landsbestyrelsen

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

Region Hovedstaden

Regionsbestyrelse Hovedstaden

Formand	Paul Samsøe	Hellerup	40353516	paul@paulsamsøe.dk
Næstformand	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk
Kasserer	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk

Lokalgrupper i Region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Paul Samsøe	Hellerup	40353516	paul@paulsamsøe.dk
Best. medlem	Jacob Løve	Tårnby		jacobottoloeve@gmail.com
Best. medlem	Leif Otterstrøm	Farum	40434679	leif_otterstrom@hotmail.com
Best. medlem	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk
Best. medlem	Jan Olesen	Frederiksberg	30548064	janolesen@kabelmail.dk

Lokalgruppe Nordsjælland

Formand	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk
Best. medlem	Preben Byskov	Helsingør	24257407	byskov@larsen-byskov.dk
Best. medlem	John Pedersen	Smørum	41600947	john.pedersen.storefiler@gmail.com

Region Sjælland

Regionsbestyrelse Sjælland

Formand	Poul Erik Andersen	Næstved	20874391	pea.propa@gmail.com
Næstformand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@outlook.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk

Lokalgrupper i Region Sjælland

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Tonny Clausen	Roskilde	29909902	29tonny29@gmail.com
Næstformand	Gert Christensen	Roskilde	93950920	jonsgert@mail.dk
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
Best.medlem	Steffen Maschvitz	Greve	21438832	maschvitz@os.dk
Pårørenderepr.	Inge Christensen	Lejre	29737225	Inge.c@mail.dk

Lokalgruppe Nordvestsjælland

Formand	Jens Nielsen	Holbæk	40766271	savspil@gmail.com
Næstformand	Vakant			
Best.medlem	Allan Hoe Andersen	Regstrup	23821866	allanhoe702@msn.com
Pårørenderepr.	Pia Bjerregaard	Holbæk	31129138	piabjerregaard@mail.dk

Lokalgruppe Vestsjælland

Formand	Vakant			
Best.medlem	Hans Gunnar Andersen	Slagelse	42775785	hansgunn@mail.dk

Best.medlem	Anders Sixtus Andersen	Ringsted	21630494	anderssix@hotmail.dk
Lokalgruppe Sydsjælland				
Formand	Poul Erik Andersen	Næstved	20874391	pea.propa@gmail.com
Næstformand	Klaus Juliussen	Næstved	40891178	jul@vucstor.dk
Best.medlem	Erik Jensen	Holmegaard	30334315	toftjensen2@mail.com
Pårørenderepr.	Jonna Kjær	Næstved	21276241	pejk@email.dk

Selvhjælpsgruppe Vordingborg

Best.medlem	Steen Ott	Askeby	21784000	s.l.ott@mail.dk
-------------	-----------	--------	----------	-----------------

Lokalgruppe Guldborgsund - Lolland

Formand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@outlook.dk
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
Pårørenderepr.	Rona Jørgensen	Maribo	28606272	henning.rona@gmail.com
Pårørenderepr.	Jette Larsen	Toreby L.	23352250	jettekjeld@hotmail.dk

Region Fyn

Regionsbestyrelse Fyn

Formand	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com
Næstformand	John F. Nielsen	Nyborg	51511721	mott-nielsen@skovparknet.dk
Kasserer	Jørgen H. Jørgensen	V. Skerninge	27284849	jorgen.hartvig.jorgensen@gmail.com
Best.medlem	Erik Østergaard	Odense C	40270528	trykanalyse@galnet.dk
Best.medlem	Søren Lehtonen Due	Odense C	43645909	sdu@youmail.dk
Pårørenderepr.	Eva Mott	Nyborg	20447604	eva55mott@gmail.com

Lokalgrupper i Region Fyn

Lokalgruppe Odense

Pt. 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	olemarkusjensen@gmail.com
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@mvpb.net

Lokalgruppe Nord

Formand	Poul Erik Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Næstformand	Ole M. Jensen	Hjørring	20332484	omj@has.dk
Kasserer	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	Flemming A. Hansen	Mariager	21298566	fah47@icloud.com

Region Midtjylland

Regionsbestyrelse Midtjylland

Formand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
---------	------------------	-------	----------	------------------

Næstformand	Vakant			
Kasserer	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Sekretær	Bent D. Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk
Best.medlem	Ole Hansen	Aulum	40276862	oleagent@gmail.com
Best.medlem	Peter Skifter	Lystrup	40579202	pskifter@live.dk
Best.medlem	Haye Hensen	Horsens	28186232	hensen@stofanet.dk
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	Benny Christiansen	Hinnerup	30603118	ll.noerreriis@hansen.mail.dk
Best.medlem	Gert Sørensen	Hjortshøj	24289163	gert.bio@gmail.com

Lokalgruppe Midtvest

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

Lokalgruppe Horsens og omegn

Formand	Haye Hensen	Horsens	28186232	hensen@stofanet.dk
Kasserer	Thorkild Kay	Lund	21755633	thorkild.kay@gmail.com

Region Syddjylland

Regionsbestyrelse Syddjylland

Formand - konst.	Hedvig Møller Larsen	Esbjerg Ø	51519386	flhml@esenet.dk
Næstformand	Knud Skov-Petersen	Ribe	24816278	seminarievej109@gmail.com
Kasserer	Kjeld Æbelø	Varde	50482933	kjeld.abeloe@pc.dk
Best.medlem	Niels Juhler	Esbjerg	21235616	jullefar@city.dk
Best.medlem	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk

Lokalgrupper i Region Syddjylland

Lokalgruppe Syd

Kontaktperson	Hedvig Møller Larsen	Esbjerg Ø	51519386	flhml@esenet.dk
---------------	----------------------	-----------	----------	-----------------

Lokalgruppe Vest

Kontaktperson	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk
Kontaktperson	Niels Juhler	Esbjerg	21235616	jullefar@city.dk

Lokalgruppe Øst

Kontaktperson	Henning Martinussen	Vejle	51528027	martinussen@dukamail.dk
---------------	---------------------	-------	----------	-------------------------

Udvalg m.m.

Forretningsudvalg

Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail axp@propa.dk
Poul Erik Andersen, tlf. 20874391, e-mail pea.propa@gmail.com
Niels Einer-Jensen, tlf. 66191949, e-mail nielseinerjensen@gmail.com
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 bo.barfod@gmail.com
Leif Otterstrøm, tlf. 40434679, e-mail leif_otterstrom@hotmail.com
Hedvig Møller Larsen, tlf. 51519386, e-mail flhml@esenet.dk
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
Tonny Clausen, tlf. 29909902, e-mail 29tonny29@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 PROPAs NYT til:
Sekretariatet, tlf. 33127828, e-mail sekretariat@propa.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPAs,
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

WORLD CANCER DAY den 4. februar 2018

Kræftens Bekæmpelse markerede dagen med uddeling af sin hæderspris til en person, en gruppe, en afdeling eller andre, som har gjort en særlig indsats inden for kræftområdet.

Overrækkelsen skete ved en reception i Skuespilhuset i København.

Årets modtagere blev statsminister Lars Løkke Rasmussen og regionernes

tidligere formand Bent Hansen, der fik overrakt prisen af Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary. Prisen er på 50.000 kr. og blev af modtagerne doneret til det nye patienthus ved Strålebehandlingsafdelingen på Det Nye Universitetshospital i Skejby, Aarhus.

Begrundelsen for tildeling af prisen var modtagernes indsats allerede i

2007, deres store politiske forarbejde og bevillingen af 850 mio. kr., der førte til indførelse af kræftpakkerne over hele landet, som har skabt grundlaget for de gode resultater, som vi i dag ser i kræftbehandlingen, så Danmark nu er helt på højde med de bedste i verden – og vi fortsætter fremgangen.

Tillykke fra PROPA.

*Axel Petersen
Landsformand*

