

Ny Prostataguide
hjælper patienter og
pårørende

Nyt stort forskningsprojekt
i senfølger efter
prostatakræft

Efterårsseminar 2019

PROPA • PROSTATAGUIDE



Få viden om prostatakræft, så du er klædt på til
at takle livet med sygdommen bedst muligt

Sådan virker PROPAs prostataguide

Vælg de emner og spørgsmål, du gerne vil vide mere om, og tilføj dem til
din guide. Så får du et samlet overblik over det, du gerne vil vide mere
om. Det er let, enkelt og overskueligt.

LAD MIG KOMME I GANG MED AT LAVE MIN GUIDE

Find ProstataGuiden på www.propa.dk/prostataguide

Redaktion:

Tonny Clausen (Ansv.), tlf. 29909902
e-mail: toc@propa.dk
Gitte Blixt (Red.sekr.), tlf. 33127828
e-mail: sekretariat@propa.dk

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
dh@dortehansen.dk
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.700



Næste PROPA NYT udkommer

den 1. marts 2020
Artikler m.v. sendes til propanyt@propa.dk senest den 15. januar 2020.

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 (kl. 10-14) eller skriv til sekretariat@propa.dk

Indhold

- 3 Så lykkedes det!
- 4 Ny prostatakræftguide skal hjælpe patienter op af "det sorte hul"
- 6 PROPA Efterårsseminar 2019 på PARK Hotel, Middelfart
- 8 Nyt stort forskningsprojekt i senfølger efter prostatakræft
- 10 Hvorfor oprette et testamente?
- 12 Kun for kvinder!
- 12 PROARATAKRÆFTFONDEN
Kompetenceudvikling inden for prostatakræftområdet
- 13 Giv et bidrag
- 14 PROPAs foldere
- 15 Ny i Landsbestyrelsen
Jørgen Hartvig Jørgensen
- 16 Min Historie
Hej Verden
- 18 Opslagstavlen
- 20 Kort mødeoversigt
- 22 Mødekalender



Forsidebillede: Broer har altid hjulpet os over vandet - ProstataGuiden hjælper dig gennem informationshavet

Så lykkedes det!



Af Tonny Clausen,
PROPA Landsformand
Foto: PROPA

PROPA har lanceret den hidtil mest udførlige prostatakræftguide på dansk

At få at vide, at man har prostatakræft, er som at miste kontrollen over sit liv fra den ene dag til den anden. Og vi ved af erfaring, at den byrde og det informationshav, man står over for som nydiagnosticeret prostatakræftpatient - og som pårørende - for mange er så uoverskueligt, at de "falder ned i et sort hul", som det kan være svært at komme op fra igen.

Det er grunden til, at PROPA har udviklet et værktøj, der kommer hele vejen rundt og kan give svar på nogle af de mange spørgsmål, der uvægerligt melder sig, når man har fået diagnosen.

Alle os, der allerede har prostatakræft

PROPA arbejder også for alle de ca. 40.000 danske mænd, der lever med diagnosen prostatakræft ved at påvirke sundhedssystemet med krav om forbedringer i behandling og rehabilitering.

Inkontinens og Impotens, som er helt almindelige bivirkninger efter operation eller strålebehandling, er jo ikke de mest oplagte emner at snakke om med venner, bekendte endsige ved familiemiddagen.

MEN bivirkningerne ER der jo, og det er helt nødvendigt, at tingene drøftes.

I dette nummer af PropaNyt finder du artiklen **Nyt stort forskningsprojekt i senfølger efter prostatakræft.**

Prostatakræftpatienter kan opleve senfølger som træthed, lymfødeme, knogleskørhed, hormonelle ge-

ner, rejsningsbesvær, blære- og tarmproblemer og problemer med at lade og holde på vandet. Det er individuelt, hvor meget man påvirkes af sygdommen og behandlingen, men nogle senfølger kan afhjælpes, og derfor er det vigtigt, at alle patienter oplyses om deres mulighed for behandling.

Hvis du har et funktionelt problem efter kræftsygdom og -behandling, vil jeg anbefale, at du forsøger at få det løst. Kontakt din praktiserende læge eller den hospitalsafdeling, du eventuelt er tilknyttet for at få afklaret, om der findes behandlingsmuligheder.

Hvorfor oprette et testamente?

Vi har gennem årene modtaget adskillige gaver/donationer/ arv, og det har hjulpet os meget. I artiklen **Hvorfor oprette et testamente** her i bladet oplyser vi om mulighederne for at støtte PROPA gennem et testamente. Vores advokat hjælper jer gerne (gebyrfrit) med oprettelsen og kan oplyse om de forskellige muligheder herfor.

I PROPA er vi meget bevidste om, at arv og gaver til os er givet i tillid til, at vi med vores patientstøtte og informationsarbejde kan forbedre behandling og livskvaliteten for både prostatakræftpatienter og deres pårørende. Vi tager denne opgave meget alvorligt og gør os umage med at forvalte arv og gaver med omtanke.

PROPA vil i alle sammenhænge gå forrest og støtte op omkring mænds ret til at blive undersøgt, diagnosticeret, behandlet og rehabiliteret efter de højeste standarder.

Venlig hilsen
Tonny Clausen

Ny prostatakræftguide skal hjælpe patienter op af "det sorte hul"

Af Tonny Clausen, landsformand

PROPA har lanceret den hidtil mest udførlige prostatakræftguide på dansk. Her kan patienter og pårørende få svar på de fleste af de spørgsmål, der melder sig, når man bliver ramt af sygdommen. Guiden er vigtig, fordi viden om sygdommen og dens behandling er afgørende for, hvordan man kommer igennem et behandlingsforløb, der ofte har store konsekvenser for ens livskvalitet.

"At få at vide, at man har prostatakræft, er som at miste kontrollen over sit liv fra den ene dag til den anden. Og vi ved af erfaring, at den byrde og det informationshav, man står over for som nydiagnosticeret prostatakræftpatient – og som pårørende – for mange er så uoverskueligt, at de "falder ned i et sort hul", som det kan være svært at komme op fra igen. Det er grunden til, at vi nu har udviklet et værktøj, der kommer hele vejen rundt og kan give svar på nogle af de mange spørgsmål, der uvægerligt melder sig, når man har fået diagnosen," forklarer PROPAs formand, Tonny Clausen.

Prostataguiden, der kan findes på propa.dk/prostataguide, er struktureret omkring fem overordnede temaer:

- Hvad er prostatakræft?
- Nydiagnosticeret med prostatakræft
- Behandling af prostatakræft
- Hverdagen med prostatakræft
- Pårørende til en prostatakræftpatient

Under disse temaer finder man mere end 160 spørgsmål og svar, der er organiseret i en række underliggende temaer. Prostatakræftguiden er indrettet, så det er nemt at finde rundt i de mange spørgsmål og svar. Man vælger de emner og spørgsmål, man lige nu og her gerne vil vide mere om, og tilføjer dem til sin egen personlige guide. Herfra kan man printe svarene ud og tage dem med til sin læge.

Viden er vejen til at komme bedst muligt igennem behandlingen

"Prostatakræft er en livstruende sygdom med voldsomme konsekvenser for mange mænds livskvalitet. Det er ikke mindst tabubelagte onder som vandladningsbesvær og mistet evne og lyst til at dyrke sex. Alt sammen resultaterne af den behandling, man skal igennem – en behandling, der i mange tilfælde betyder, at man har mange leveår foran sig. Derfor har vi bestræbt os på at give gode svar på så mange af de spørgsmål, som melder sig, som overhovedet muligt. Det vil sige, fra man får mistanke om sygdommen, til man skal finde sig til rette i livet efter behandlingen," fortæller Tonny Clausen.

Med ca. 4.500 nye tilfælde om året er der stort set lige så mange mænd, der får prostatakræft, som der er kvinder, der får brystkræft. Risikoen for at få sygdommen stiger med alderen. Således har ca. hver anden 60-årig mand og tre ud af fire 75-årige mænd prostatakræft. I 30-50 procent af tilfældene udvikler sygdommen sig dog ikke til at blive livstruende. Heldigvis er vi blevet betydeligt bedre til at behandle prostatakræft i dag end for bare nogle få årtier siden. Det

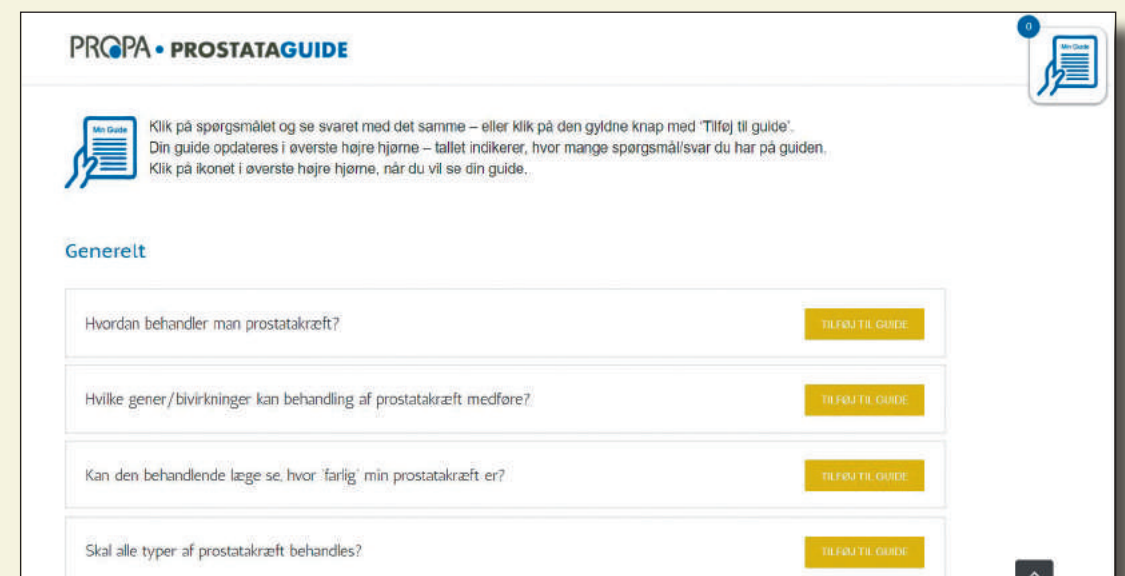
betyder, at flere lever i lang tid med sygdommen, og ikke nødvendigvis dør af den.

"Viden om sygdommen er afgørende for, at man kan deltage aktivt i de ofte vanskelige beslutninger, der skal træffes i forbindelse med behandlingen. I dag ved vi, at de patienter, der aktivt involverer sig i deres sygdom og dens behandling, har bedre chancer for at komme godt igennem behandlingsforløbet. Det betyder simpelthen noget for, hvordan man klarer sig resten af livet, og heri ligger en vigtig del af vores motivation for at have udviklet prostataguiden," forklarer Tonny Clausen.

Bag guiden står en udviklings- og redaktionsgruppe bestående af Axel Petersen (PROPA), Niels Einer-Jensen (PROPA), grafiker og webdesigneren Rikke Sørensen og journalisten Finn Stahlschmidt. Teksten er faktatjekket og fagligt godkendt af professor og overlæge Michael Borre, Aarhus Universitetshospital, professor i Klinisk Onkologi Kirsten Gedske Daugaard, Rigshospitalet og sygeplejerske Maj-Britt Henriksen Krøyer, Herlev Sygehus.

Prostataguiden kan findes på propa.dk/prostataguide

"Prostatakræft er en sygdom med voldsomme konsekvenser for mange mænds livskvalitet. Derfor har vi bestræbt os på at give gode svar på så mange af de spørgsmål, der melder sig, som overhovedet muligt. Det vil sige, fra man får mistanke om sygdommen, til man skal finde sig til rette i livet efter behandlingen,"



PROPA Efterårsseminar 2019 på Milling Hotel Park, Middelfart

Af Tonny Clausen, PROPA Landsformand

Den 4. og 5. november 2019 var ca. 60 af PROPAs tillidsfolk samlet til efterårsseminar i Middelfart.

Efter landsformandens opdatering på arbejdet i Landsbestyrelsen kunne vi gå i gang.

Aktivitets- og Frivillig Udvalget (AFU) v. Børge Munksgaard og Poul Erik Andersen præsenterede et flot og alsidigt program for seminardeltagerne, som kunne drage hjem med ny viden og med nye gode værktøjer til brug i deres vigtige arbejde i PROPAs Regional- og Lokalafdelinger.

- Psykiske reaktionsmønstre ved kritisk livstruende sygdom!
- Kan øget risiko for knogleskørhed ved kræftsygdomme forebygges?
- Hvordan videreudvikler vi pårørendearbejdet?
- Hvordan arbejder vi i PROPAs patientstøttegrupper?

Alle spændende oplæg med indhold, som kan bruges i arbejdet i vores forening.

Vi fik også lige en status på arbejdet med udkast til reviderede vedtægter, som - efter udførlige drøftelser på Forårsseminaret og på WorkShops - er på vej ud til præsentation i Regionerne.

PROPAs nye Prostataguide blev præsenteret og gennemgået af Niels Ejner-Jensen, formand for PROPAs Medicinudvalg og grafiker Rikke Sørensen, PlusR. Et spændende og lærerigt oplæg om Prostataguiden (se artiklen: Ny prostatakræftguide skal hjælpe patienter op af "det sorte hul" på side 4-5).

Vi lærer også af hinanden

Et PROPA-seminar er også erfaringsudveksling på tværs af landet. På

tværs af Regioner, Lokalafdelinger og Fagudvalg.

Region FYN med spændende nyt omkring spændende samarbejde med OUH.

Region SJ kunne fortælle om deres succes med at opdele erfa- og pårørendemøder i M/K grupper.

I Region SYD har man opnået fine resultater i samarbejdet med kommunale Sundhedscentre.

Evalueringskemaer, vi har modtaget fra Efterårsseminaret, viser, at seminarprogrammet og dets indhold passede deltagerne godt, og at de kunne drage hjem med nye ideer og værktøjer til deres frivillige arbejde. Og med gode oplevelser i et styrket fællesskab.

Formand for Medicinudvalget Niels Ejner-Jensen og grafiker Rikke Sørensen fra PlusR præsenterede og gennemgik PROPAs nye ProstataGuide



Pens. overlæge Tommy Lyager Storm gav os en grundig gennemgang af mulighederne for forebyggelse af knogleskørhed ved kræftsygdomm



På underholdende vis fortalte psykolog Per Leo Nielsen om, hvad der sker i vores hjerner, når vi rammes af kræft – såvel den kræftramte som pårørende: Hvorfor så træt? Hvorfor driller hukommelsen? Hvorfor bliver lunten kort? Hvor bliver overblik og overskud af?



Nyt stort forskningsprojekt i senfølger efter prostatakræft



Af Britt Nørbak
Foto: Privat

De senere år er der skabt større viden om senfølger efter kræft. Den viden skal omsættes i praksis og komme patienterne til gode. Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne hjælper blandt andre prostatakræftpatienter med tarmfunktionsproblemer. I 2020 kan du være en af mange, der modtager et spørgeskema fra centret.

Kræftens Bekæmpelses Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne er tilknyttet Aarhus Universitetshospital og Aalborg Universitetshospital. Centret har fokus på at kortlægge omfanget af senfølger i forbindelse med de forskellige kræftformer i bækkenorganerne og forske i, hvordan man kan forbedre behandlingen af vandladnings- og tarmproblemer, seksuelle problemer og smerter efter kræft. Therese Juul er sygeplejerske og forsker på centret. Hun mener, at det er et stort problem, at mange kræftpatienter lever med ubehandlede senfølger, når det rent faktisk er muligt at afhjælpe mange af generne.

- Det glæder mig, at det i stigende grad er blevet en naturlig del af opfølgningsprogrammerne efter kræft at se på senfølger. Fokus har i mange år været på tilbagefald, som naturligvis er meget vigtigt. Vi flytter ikke fokus

fra tilbagefald, men vi udvider vores fokus til også at gælde senfølger. Tiden er moden til, at vi på tværs af specialer og faggrupper deler vores viden inden for kræftformer i bækkenområdet såsom tyk- og endetarmskræft og kræft i underliv og urinveje. Det har vi bedre muligheder for nu. Vi kan udnytte vores viden og ressourcer bedre, og det kommer patienterne til gode.

Systematisk screening

Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne har allerede stor viden om senfølger efter tarmkræft. I et nyt

forskningsprojekt bliver en stor gruppe tarmkræftpatienter systematisk screenet for senfølger, og en lignende tilgang vil i teorien kunne overføres til prostatakræftpatienter.

- Tre, tolv, fireogtyve og seksogtredive måneder efter kræftoperationen modtager tarmkræftpatienter et spørgeskema, hvor de bliver bedt om at svare på spørgsmål om smerter, vandladning, tarmfunktion og seksualfunktion. De bliver også spurgt, om de er interesserede i at blive kontaktet af os med henblik på behandling for senfølger. De har mulighed for at



Therese Juul

notere yderligere oplysninger til os på spørgeskemaet, og vi oplever ofte, at en patient har skrevet: 'Tak fordi I spørger. Det er dejligt med fokus på senfølger'. Det vidner om, at mange patienter har et behov for at få hjælp til deres senfølger. Men ikke alle. Alle patienter tilbydes den samme mulighed, men hvor nogle senfølgepatienter udtrykker behov for at få hjælp, svarer andre, at det behov har de ikke på nuværende tidspunkt, og dem skal vi naturligvis lade være i fred, siger Therese Juul.

Også prostatakræftpatienter

Det anslås, at cirka 40% af alle patienter med kræft i bækkenorganerne oplever senfølger. Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne vil gerne have lige så stor viden om prostatakræftpatienter, som de har om tarmkræftpatienter, og det kan blandt andet opnås via en kommende spørgeskemaundersøgelse. Prostatakræftpatienter kan opleve senfølger som træthed, lymfødeme, knogleskørhed, hormonelle gener, rejsningsbesvær, blære- og tarmproblemer og problemer med at lade og holde på vandet. Det er individuelt, hvor meget man påvirkes af sygdommen og behandlingen, men nogle senfølger kan afhjælpes, og derfor er det vigtigt, at alle patienter oplyses om deres mulighed for behandling.

- Ifølge Kræftens Bekæmpelse findes der cirka 38.000 mænd i Danmark, der har eller har haft prostatakræft. Ved at kontakte en stor del af dem med et spørgeskema om senfølger, kan vi indsamle unikke data og finde ud af, hvor hyppigt forekommende senfølger hos denne patientgruppe er, og hvor stort problemet egentlig er for de ramte, udtaler Therese Juul. Hun forventer, at Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne i samarbejde med Dansk Prostata Cancergruppe (DAPROCA) udsender spørgeskemaet til prostatakræftpatienterne i løbet af 2020. Om du er blandt dem, der bliver kontaktet, afhænger blandt andet af,

hvor langt tilbage i tiden det er, siden du fik diagnosen.

- I vores systematiske screening for senfølger efter tarmkræft har vi en svarprocent på 82%. Det er et meget højt tal. Af dem der svarer, gør cirka 80% det online. Den høje deltagelsesprocent betyder, at vi kan have stor tillid til undersøgelsens resultater. Vi håber, at mindst lige så mange prostatakræftpatienter ønsker at deltage i den kommende nationale spørgeskemaundersøgelse, som også primært vil foregå online. Der vil dog også være mulighed for, at man får spørgeskemaet tilsendt i papirversion, hvis man ikke har e-Boks, siger hun med et smil.

Senfølger påvirker livskvaliteten

Selv om den nationale spørgeskemaundersøgelse i skrivende stund endnu ikke er udsendt, betyder det ikke, at Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne står på bar bund, når det kom-

mer til at behandle senfølger efter prostatakræft. Slet ikke.

- Senfølger kan i den grad påvirke livskvaliteten. Man kan blive meget påvirket, hvis man ikke længere kan holde på vandet eller afføringen, eller hvis kræftbehandlingen har ødelagt ens sexliv. Der kan være en tendens til at isolere sig, og man kan blive deprimeret og trist. Frygt for tilbagefald kan også fylde meget, men heldigvis kan både de psykiske og fysiske senfølger i mange tilfælde lindres. Hvis du har et funktionelt problem efter kræftsygdom og -behandling, vil jeg anbefale, at du forsøger at få det løst. Kontakt din praktiserende læge eller den hospitalsafdeling, du eventuelt er tilknyttet for at få afklaret, om der findes behandlingsmuligheder. De prostatakræftpatienter, der oplever problemer med tarmfunktionen, som ikke kan løses via egen læge eller den hospitalsafdeling, der er ansvarlig for patienten kontrolprogram, kan henvises til Senfølgeklinikken på Aarhus Universitetshospital, siger Therese Juul.

Du kan læse mere om senfølger hos Senfølgerforeningen på cancer.dk/senfoelger og hos Aarhus Universitetshospital på auh.dk/om-auh/afdelinger/senfolger-efter-kraft-i-bakkenorganerne

Hvad er senfølger?

Kræft i tarm, urinveje og indre kønsorganer udgør 1/3 af alle kræftsygdomme. Forbedret kræftbehandling betyder, at mere end 50 % nu overlever deres kræftsygdom, men op mod 40 % får senfølger af behandlingen. Ved senfølger forstås sædvanligvis blivende forandringer som følge af kræftsygdommen eller behandlingen. For mange kræftpatienter er der tale om vedvarende senfølger med både fysiske, psykiske og psykosociale funktionssvigt, som kan være svært invaliderende i hverdagen. Senfølger viser sig et stykke tid eller flere år efter, at behandlingen er afsluttet. For mange kræftoverlevende bliver senfølgerne kroniske.

Hold øje med din e-boks

Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter Kræft i Bækkenorganerne udsender i samarbejde med Dansk Prostata Cancergruppe (DAPROCA) spørgeskemaet til prostatakræftpatienterne i løbet af 2020. I Propa Nyt og på propa.dk vil vi informere, når vi ved mere.

Hvorfor oprette et testamente?

Af Gitte Blixt, PROPA Landssekretær

Her kan du læse, hvorfor det er vigtigt at oprette et testamente, og hvordan du gør. Du kan også læse, hvordan du betænker Prostatakræftforeningen PROPA i dit testamente, og hvad din arv går til, hvis du beslutter dig for dette. Det er lettere, end mange tror at oprette et testamente – og du er allerede godt på vej, når du har læst denne artikel.

Hvorfor er et testamente vigtigt? I dit testamente tager du stilling til, hvem der skal arve dig, og hvad de skal arve. Dit testamente er din sikkerhed for, at ingen andre end dig selv bestemmer over det, som du efterlader dig, hvis du pludselig går bort.

Det er samtidig en stor hjælp for dine efterladte, at du har taget stilling til, hvad der skal ske med dine ejendele og værdier den dag, du ikke er her mere. Du kan altid revurdere og ændre dit testamente, hvis livet tager en ny drejning.

Hvem kan jeg testamenter til?

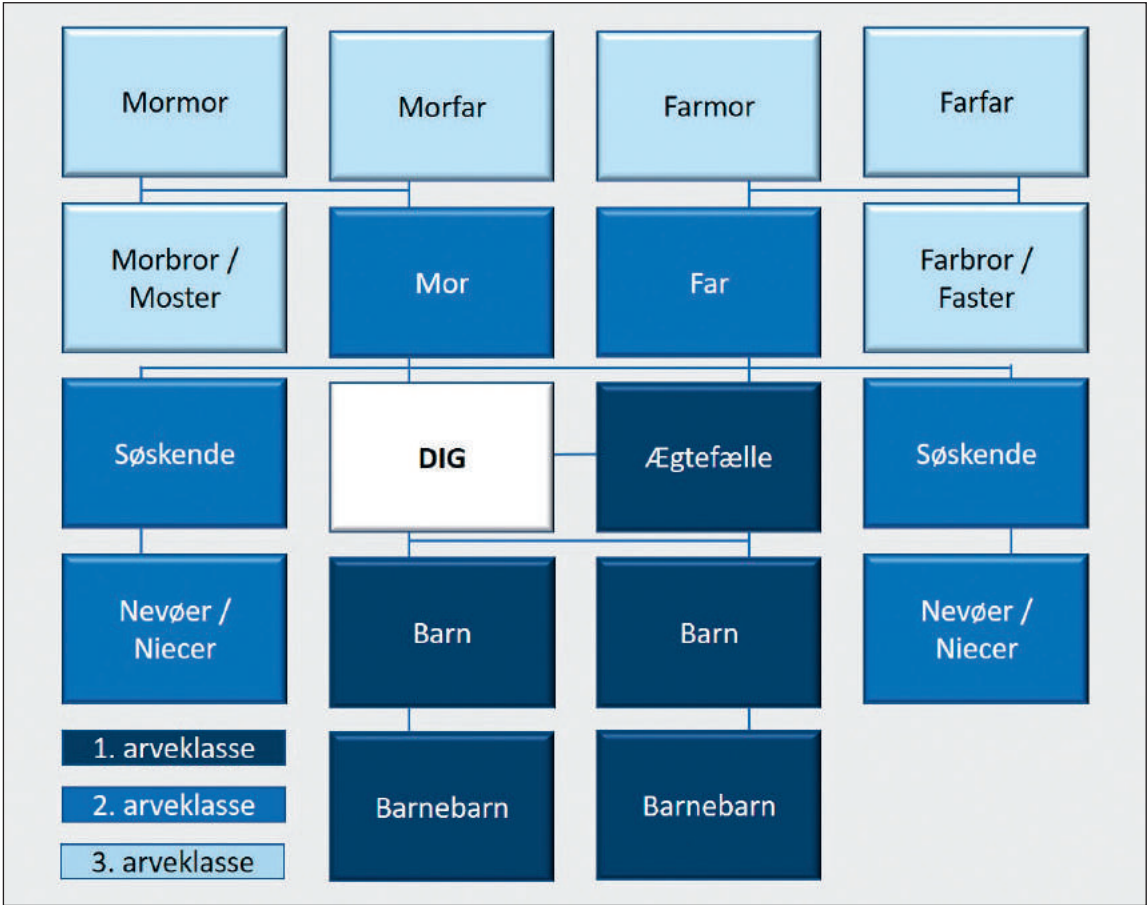
Du bestemmer selv, hvilke personer og organisationer, du vil testamenter til, men der skal naturligvis altid tages hensyn til tvangsarvinger, som er ægtefælle og/eller børn. Hvis du er gift og/eller har børn, kan du frit råde over ¾ af din formue i dit testamente, idet tvangsarven altid udgør ¼ af din formue. Hvis du hverken er gift eller har børn, råder du frit over hele din formue i dit testamente.

Hvad, hvis jeg IKKE opretter testamente?

Hvis du undlader at oprette et testamente, bestemmer arveloven fordelingen af din arv. Din ægtefælle og dine børn er dine primære arvinger, men øvrige slægtninge kan også komme i betragtning som arvinger.

Hvis du kun efterlader dig en ægtefælle, arver din ægtefælle det hele. Hvis du kun efterlader dig børn, arver børnene det hele. Og hvis du både efterlader dig ægtefælle og børn, går halvdelen af arven til din ægtefælle, mens den anden halvdel fordeles mellem børnene.

Hvis du ikke opretter et testamente, bliver din arv fordelt efter arvelovens arveklasser:



1. arveklasse: Dine børn, børnebørn samt din ægtefælle.
Hvis du ikke har nogle arvinger i 1. arveklasse, går arven videre til 2. arveklasse.
 2. arveklasse: Dine forældre og deres børn og børnebørn.
Hvis du ikke har nogle arvinger i 2. arveklasse, går arven videre til 3. arveklasse.
 3. arveklasse: Dine bedsteforældre og deres børn – men IKKE deres børnebørn.
Dine fætre og kusiner er altså ikke arvinger ifølge arveloven.
- Hvis du hverken har slægtninge i 1., 2. eller 3. arveklasse, overgår arven til statskassen.

Hvordan opretter jeg et testamente?

Der er fire skridt i processen med at oprette et testamente:

1. Få overblik over din samlede formue. Det gør du nemmest ved at lave en liste over dine værdier (bolig, indbo, møbler, smykker, værdipapirer, livsforsikringer, bankkonti, kontanter m.m.) og din gæld (lån, kassekredit, restskat m.m.). Beregn din samlede formue ved at trække gælden fra din værdier.
2. Skriv en liste over de personer og/eller organisationer, som du ønsker at betænke i dit testamente samt fordeling af dine værdier og formue til dem.
3. Du kan selv skrive dit testamente – men det tilrådes, at du får hjælp fra en advokat, så det bliver juridisk korrekt.
4. For at få testamentet indført i Centralregistret for Testamenter,

skal testamentet underskrives og registreres hos en notar. Derved sikrer du, at testamentet vil blive fundet og dine ønsker blive opfyldt.

Kan jeg betænke PROPA – og hvordan?

Prostatakræftforeningen er fritaget for at betale afgift til staten. Så vælger du at betænke PROPA i dit testamente, går hele arven ubeskåret til Prostatakræftforeningen PROPAs arbejde.

PROPA har indledt et samarbejde med advokat Henrik Holmblad, Moltke-Leth Advokater A/S, Amaliegade 12, 1256 København K., tlf. 33 11 65 11, mail: hh@moltke-leth.dk, som gerne vil bistå – uden salær – i forbindelse med oprettelse af testamenter, hvor der også testamenteres til fordel for PROPA.

En velgørende organisation som PROPA skal ikke betale boafgift,

hvorfor de beløb, som PROPA måtte blive betænkt med, kan gå til PROPAs oplysningsarbejde, - for et bedre liv for prostatakræftpatienter og hjælp til forskning vedrørende bedre diagnosticering af prostatakræft. Det vil i testamentet kunne bestemmes, at beløbet ikke skal indgå i PROPAs kapital, men kan bruges til uddeling i henhold til foreningens formål.

Du er velkommen til at kontakte advokat Henrik Holmblad, hvis du vil betænke PROPA.

PROPAs ansvar

I PROPA er vi meget bevidste om, at arv og gaver til os er givet i tillid til, at vi med vores patientstøtte og informationsarbejde kan forbedre behandling og livskvaliteten for både prostatakræftpatienter og deres pårørende. Vi tager denne opgave meget alvorligt og gør os umage med at forvalte arv og gaver med samme omtanke, som giveren har vist os.

Du kan sikre dine arvinger en større arv ved også at lade PROPA arve

Hvis du er enlig, og det f.eks. er dine søskende, der skal arve dig – eller du ønsker at testamenter din formue til en god ven, skal du overveje at benytte 30%-løsningen. Her indsætter du en bestemmelse i testamentet, hvor du testamenterer en del af arven til PROPA. Du kan testamenter 30% af arven efter dig, uden at dette betyder, at nettoarv til f.eks. dine søskende eller din ven reduceres. Det er alene afgiften til staten, der bliver reduceret. Det skyldes, at dine søskende eller en nær ven skal betale både den almindelige boafgift på 15% og en tillægsboafgift på 25%, mens PROPA som velgørende forening ikke skal betale arveafgift.

Det kræver blot, at der samtidig med begunstigelsen af foreningen indsættes en bestemmelse om, at den boafgift og tillægsboafgift, som f.eks. dine søskende eller nære ven skal betale, skal tages fra det beløb, som foreningen skal modtage.

Hvis dine testamentsarvinger skal have glæde af 30%-løsningen, skal din formue være på over 544.000 kr. Du kan i testamentet bestemme, at PROPA alene skal have status af legatar i boet, og dermed vil PROPA ikke få bestemmelsesret i boet – denne vil tilkomme dine øvrige arvinger. Tal evt. med en advokat om denne løsning.

Kun for kvinder!



Af Jonna Kjær,
pårørenderepræsentant
i Næstved

I uge 38/2019 var der i Ringsted indkaldt til informationsmøde **kun for kvinder**.

Mødet var arrangeret af PROPA-Midtsjælland + Diabetesforeningen i Ringsted, og i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokalgruppe i Ringsted. Mødet blev afholdt på Ringsted Apotek, der var så venlige at lægge lokale og fortæring til.

Hanne Ryttergaard, - fysioterapeut, uroterapeut og specialist i sexologisk rådgivning - var foredragsholder.

Der deltog 19 kvinder, og spørgelysten var rigtig fin.

Aftenens grundlæggende tema var: Hvad sker der, når manden - på grund af sygdom - mister potensen, og evt. bliver behandlet med hormonsænkende midler, der stærkt nedsætter sexlysten og tanken for det modsatte køn?

Hanne Ryttergaard var rigtig god til at fange alle spørgsmål. Hun kom med uddybende forklaringer på, hvad der kan ske, både med rejsningsevne - sexlyst - selvværd - og psykologiske problemer, som også kan udvikle sig til præstationsangst!

Der blev fortalt om potensfremmende hjælpemidler og meget andet.

Vi var også inde over inkontinensproblemer og hjælpemidler for dette!

Deltagerne kom selvfølgelig med forskellig baggrund, hvilket bevirkede, at spørgsmål og svar kom vidt omkring. Flere af deltagerne fortalte, at det hjalp dem meget at være med i en pårørendegruppe.

Vi var enige om, at det er rigtig vigtigt, at de berørte får **talt sammen** om problemerne, som de hver især går med!

Jeg tror, at de fleste gik hjem med en rigtig god information og forståelse af de problemer, der kan opstå, når man bliver ramt af sygdom.

Jeg vil stærkt opfordre til lignende møder andre steder i landet.

PROSTATAKRÆFTFONDEN Kompetenceudvikling inden for prostatakræftområdet

Prostatakræftforeningen PROPA stiftede i 2010 Prostatakræftfonden, som er en fond, der bl.a. kan uddele op til 3 stipendier årligt til uddannelse af særlige faggrupper. I fundatsen for fonden hedder det således:

"Fonden kan uddele stipendier til enkeltpersoner til udvikling af kompetencer inden for faggrupper, der specielt arbejder med prostatakræft med henblik på at forbedre pleje, omsorg og livskvalitet for patienterne og deres pårørende".

Fondsbestyrelsen har besluttet at indkalde ansøgninger om stipendier fra personer, der opfylder ovennævnte krav.

Stipendiernes størrelse er hver på kr. 10.000,-

Ansøgningerne skal stiles til: Bestyrelsen for Prostatakræftfonden c/o Prostatakræftforeningen PROPA Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde

Ansøgningerne - bilagt materiale - skal være bestyrelsen i hænde senest den 31. januar 2020 enten på e-mail til sekretariat@propa.dk eller som post til ovennævnte adresse.

Modtagerne vil få skriftlig besked, og overrækkelsen vil ske på PROPAs Landsmøde den 18. april 2020.

Giv et bidrag

Som medlem af PROPA hjælper du os allerede sammen med de ca. 3.200 andre medlemmer, som betaler kontingent. Men vi vil gerne endnu bredere ud til alle prostatakræftframte mænd og deres pårørende i hele Danmark - og det kræver flere midler. Hjælp os med at hjælpe!



Du kan gøre en forskel lige her og nu for de mere end 38.000 mænd og deres familier i Danmark, som lever med diagnosen prostatakræft i dag.

Prostatakræftforeningen PROPA arbejder som patientforening for, at prostatakræftpatienter og deres pårørende får den bedste behandling og støtte.

Og det nytter. Hver eneste dag hjælper vi prostatakræftframte i vores hotline, med vores informations-foldere, -guider og -videoer på nettet, på ambulatorier og hospitaler og på vores medlemsmøder og erfa-grupper over hele landet. Men vi kan ikke gøre det alene.

Du kan hjælpe os ved at støtte os.

Hvordan kan man støtte?

PROPA er af myndighederne anerkendt som en velgørende forening. Det giver personer og virksomheder mulighed for at opnå fradrag for bidrag til PROPA.

For at gavegivere kan opnå fradrag indberetter PROPA til SKAT de mod-

tagne beløb og gavegivers identitet (cpr-nr. for personer og cvr-nr. for virksomheder), forudsat at gavegiver har oplyst sin identitet.

PROPA indberetter de (og kun de) gavegivere, der har oplyst deres identitet og benytter kun identitetsoplysningerne til dette formål.

Der skelnes i lovgivningen mellem gaver og ydelser. "Gaver" er bidrag, som er givet i det enkelte kalenderår, mens "ydelser" er beløb, som gavegiver har forpligtet sig til at give hvert år, i minimum 10 år, i form af et gavebrev.

For 2019 er det maksimale fradragsberettigede gavebeløb kr. 16.300 pr. person.

Der gælder særlige regler, såfremt samlevende ægtefæller vil give en fælles gave.

På propa.dk/stoet-os kan du læse mere om reglerne for fx gavebrev og gaver fra virksomheder.

Bidrag ifm. bisættelse / begravelse

Hvis du ønsker, at der skal doneres til PROPA i forbindelse med et dødsfald kan der eksempelvis skrives følgende i dødsannoncen efter de personlige data:

"I stedet for blomster kan man betænke Prostatakræftforeningen PROPA på MobilePay 66587 eller reg.nr. 2253 - konto nr. 5498 710 362, mrk. afdødes navn"

Alle beløb gør en forskel

I PROPA er vi meget bevidste om, at arv og gaver til os er givet i tillid til, at vi med vores patientstøtte og informationsarbejde kan forbedre behandling og livskvaliteten for både prostatakræftpatienter og deres pårørende. Vi tager denne opgave meget alvorligt og gør os umage med at forvalte arv og gaver med samme omtanke, som giveren har vist os.

På forhånd tak, fordi du vil gøre en forskel - det nytter.

Sådan indbetales gavebeløb

Med anvendelse af MobilePay

Du kan indbetale via MobilePay på 66587.

Husk at angive navn og evt. cpr/cvr-nr. i tekstfeltet, hvis du ønsker at opnå skattefradrag

Med anvendelse af Netbank

Foreningens bankkonto er i NORDEA Bank, reg.nr. 2253 og konto nr. 5498 710 362.

Husk at angive cpr/cvr-nr. i tekstfeltet, hvis du ønsker at opnå skattefradrag.

PROPAs foldere

Kender du vores foldere? Måske er du selv stødt på dem i forbindelse med din diagnose og behandling?

Under alle omstændigheder er de kernen i vores arbejde med at formidle almen viden om prostatakræft og dens behandling og derigennem fjerne tabu om sygdommen. Derfor er det også vigtigt for os, at de kommer ud til så mange prostatakræftpatienter og deres pårørende som muligt, da de indeholder vigtig og relevant information om sygdommen.

Du kan finde alle folderne som pdf-filer på propa.dk/brochurer.

Vi distribuerer meget gerne folderne til hospitaler, ambulatorier og behandlingssteder. De kan rekvireres på PROPAs Sekretariat.



Arv og øvrige dispositioner for prostatakræft

Om arvelighed og betydningen af arv og miljø, gener, livsstil, ernæring og fysisk aktivitet



ET GODT LIV – selv med prostatakræft

Om Prostatakræftforeningen PROPA – og hvad vi kan gøre for den prostatakræfttramte mand



At være pårørende til en prostatakræftpatient

Om Prostatakræftforeningen PROPA – og hvad vi kan gøre for den pårørende til en prostatakræftpatient



Fra patient til patient: Tidlig prostatakræft – hvad nu?

Informationsbrochure til nydiagnosticerede prostatakræftpatienter, som skal træffe valget mellem aktiv overvågning, operation eller bestråling



URINKONTINENS hos mænd

Om anatomen, symptomer og mulige behandlingsmetoder



Pas på dig selv, mand!

Om prostatas funktion, symptomer, arvelighed, undersøgelse, diagnose og behandling



Rejsningsproblemer (erektil dysfunktion)

Om bivirkningen ved forskellige prostatakræftbehandlinger – og mulig behandling af problemet



Fra patient til patient: Hormonbehandling ved Prostatakræft

Informationsbrochure til nydiagnosticerede prostatakræftpatienter om hormonbehandlingens positive og negative konsekvenser

Ny i Landsbestyrelsen Jørgen Hartvig Jørgensen

Region Fyns formand, Viggo Munch, har taget orlov fra PROPAs Landsbestyrelse pga. et arbejdstilbud i Moldova, der varer indtil næste sommer. Næstformanden for Region Fyn, Jørgen Hartvig Jørgensen indtræder derfor i denne periode som supplement.

Jørgen har været medlem nogle år, og rollen som kræfttramt starter, da han fik konstateret sygdommen i 2013 efter ca. 3-4 års PSA tests og biopsier. I efteråret 2013 blev Gleason-scoren for høj, og han blev opereret (prostatektomi) og sat på hormonbehandling. Desværre fik



han efter operationen konstateret lymfødeme, som en følge af fjernede lymfeknuder. Den blev behandlet med selvdrenage, og senere ved et tilfælde blev det muligt at blive opereret på Herlev Sygehus, hvor der blev lavet 8 såkaldte lymfovenøse anastomoser i underbenene, hvilket stort set afhjalp problemet. Siden hen er han behandlet med Xtandi og er i skrivende stund ved at afslutte et over halvt år langt kemoterapiforløb med godt resultat.

Han har en naturfaglig uddannelse og har det meste af sin karriere været ansat i medicinalbranchen.

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 mulighed for at nå ud til de rette med budskabet.

I PROPA NYT nr. 1-2018 startede vi op med en ny klumme: 'Min historie'. Klummen er blevet godt modtaget blandt vores læsere, og også du har mulighed for at videregive dine erfaringer og oplevelser til andre prostatakræfttramte og deres pårørende. Eneeste 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

Hej Verden,

Af Søren Thyregod Skyum,
prostatakræftpatient og tidl. pædagog

Jeg er Søren, 64 år og efterlønnør efter et langt og godt liv som pædagog, de sidste 31 år i vuggestue - tro mig, det kan sagtens være lykkeligt, selvom man er en mand.

Jeg gik på efterløn i november 2016, og havde ikke svært ved at vænne mig til dette. Jeg gik lange ture, læste en masse, vinterbadede 3 gange ugentlig og brugte lidt tid som frivillig i en genbrugsbutik og den lokale kirke. Alt i alt det, jeg havde set frem til at skulle gøre, indtil Jette, min kære, også ville trække sig tilbage fra hendes spændende arbejde som familierapeut.

I løbet af sommeren 2017 havde jeg tilbagevendende vandladningsproblemer, og så sidst i august gik jeg til læge. Lægen syntes, at jeg skulle have undersøgt min prostata - det blev der så sat gang i.

Ultralyd, biopsier knoglescanning og CT-scanning. Så faldt dommen: Jeg har kræft – sådan rigtigt for alvor. Vi kom ind til en lægesamtale. Tilstede var en læge, en sygeplejerske samt en sygeplejeelev. Lægen fortalte, at der var kræft i prostata, med spredning til lymfe og knogler, det kan ikke helbredes, det dør man af, men det kan forhales, forhåbentlig i årevis. Så bliver man tør i munden, skal jeg huske at sige. Bagefter tog sygeplejersken over, og fortalte de samme ting en gang til, men måske med lidt mere empati. Imens fik eleven så lov til at stikke mig et par gange for at få neutraliseret min testosteronproduktion. Meget elegant blev jeg kastreret med en indsprøjtning i mit rigelige maveskind. Denne behandling skal så gentages hvert halve år – heldigt, at den del af livet trods alt ikke længere er helt så vigtig som tidligere.

Dommen var klar, jeg skal dø, og nok ikke af alderdom. Der var jo ikke nogen, der

havde sagt, at det skulle være lige med det samme, men det havde vi ikke lige hørt. Verden faldt sammen, selvom det var underligt rart at få sat navn på uvisheden, der voksede i tiden fra undersøgelserne frem mod lægesamtalen.

Stemningen i det lille hjem var selvsagt noget påvirket. Meget fik vi grædt, sammen og skiftevis, helst ikke for meget alene. Vrede, frygt og håbløshed. Hvorfor skulle det lige ramme her og nu, som om det ikke var nok, at jeg i 2005 var blevet behandlet for testikelkræft. En gang var vel nok, og lige om lidt skulle vi nyde vores otium, som det jo hedder. Vores børn blev selvfølgelig også ramt, og børnebørnene. Kræft er, som så meget andet ikke personligt, men rammer også alle dem, der er uden om.

Noget af det, der var sværest, var at passe på sine kære, Jette især, men også børn og børnebørn, som jo også var skræmte og bange. Det er svært at være ærlig omkring sine egne reaktioner, og så samtidig prøve at undgå at videregive sin afmagt og frygt til den anden, som jo også har sit at kæmpe med – det kræver øvelse at leve med de store følelser, uden at blive opslugt. Når det er sagt, er det vigtigt lige at få med, at vi selvfølgelig var og er nødt til at forholde os til den virkelighed, der ligger forude, selv om det var rarest et lade den ligge, til den selv kommer frem.

Jette vil gøre alt for at hjælpe og beskytte mig, men er jo selvfølgelig i en knusende klemme – hun kan se frem til at sidde hjælpeløst ved siden af, når kræften ikke længere er medgørlig, og alene tilbage, når jeg ikke er mere. Hende, er jeg ikke misundelig på - den udsigt burde ingen skulle bære, men det er jo desværre et vilkår, der kan ramme os alle. Når man elsker, risikerer man at miste. Heldigvis stoler jeg på vores børn, de skal nok være der, når tiden kommer, men kan jo kun støtte.

Nå, men nok om det. Fra første færd valgte vi at lægge alt frem. Der skulle ikke danses om den varme grød, så ville folk bare gå rundt med ubehagelige fantasier, og det er ingen tjent med. Det er også meget lettere, at dem, du er sammen med, ved besked, så kan det bedre lade sig gøre at tale om noget andet. Jeg valgte også at oprette en mailgruppe, så vigtige personer kunne holdes opdateret med mit forløb. Det var på en måde også en slags selvterapi. Hvem, der var vigtig, var mit diktat - ingen blev spurgt på forhånd.

Jeg fik så 6 kemobehandlinger, med 3 ugers interval. Det gik rimeligt smertefrit, jeg havde forholdsvis milde bivirkninger – ja, jeg måtte jo lige en tur på hospitalet efter første gang, for mit immunforsvar gik helt ned, og de ellers meget venlige folk på sygehuset gjorde et stort nummer ud af at overbevise mig om, at jeg var livstruet – meget sært, når jeg jo egentlig følte mig rimeligt tilpas, men hvor blev jeg forskrækket.

Jeg slap med en enkelt overnatning på hospitalet, så fik jeg en medicinpumpe med kraftigt antibiotika, og en nål i armen og kunne tage hjem. I otte dage måtte jeg så møde op til blodprøve, lægesamtale og



pumpeskift, ikke vældigt sjovt, men dog bedre end at være indlagt, og alle, jeg kom i berøring med, var fantastisk flinke.

Undervejs var jeg et par gange hos Kræftens Bekæmpelses rådgivning, hvor jeg snakkede med en rigtig sød og dygtig ung dame. Der sker jo meget inde i hovedet, når man får en så vidtgående diagnose - hun hjalp mig til at rydde op i alt dette rod.

Efter kemoen gik det jo så op for mig, at jeg nok alligevel havde mistet andet end min kropsbehåring, men jeg kom dog rimeligt hurtigt i god fysisk form igen.

Efter sådan en oplevelse, hvor bunden har været faretruende nær, er livet jo så anderledes, pludselig ikke længere selvfølgelig. Dermed er det jo også tvingende nødvendigt at gøre op med sig selv, om der er noget vigtigt, man har overset.

Jette og jeg har været sammen, siden vi var hhv. 19 og 18 år, og nu skulle vores kærlighed stå sin prøve. Kunne vi sammen løfte en, temmelig sikkert usikker fremtid, og ville vi? Ja, det vil vi, og vi er blevet meget opmærksomme på, at "nu" er vigtigt. Vi forventer med rimelighed at have god tid, men kan måske ikke nå alt, efterlønnen rækker jo ikke til mange jordomsejlinger om året, og så pyt med det, vi har hinanden, og hækken trænger til en klipning.

Det jeg mener er, at hver dag er så vigtig, at alt andet er sekundært. Vi har vores lille familie, naboer, lidt gode venner, og sidst men ikke mindst vores gode humør. Efter at denne sygdom er kommet ind i vores liv, har vi grinet og fjollet som et par fjogede teenagere, og det er jo ret fedt, når man er 60+.

Vi går måske lidt oftere i kirke, fordi der er plads til følelserne, både lys og mørke, og fordi der er nogle rare mennesker at



tale og synge med. Hver aften, når lyset er slukket, beder jeg en lille bøn, og takker for den dag, som er gået og også blev god. Alt i alt er livet blevet mere synligt, og det, der jo ellers efter over 40 års samliv måske kunne synes lidt dagligdags, er igen blevet værdifuldt, netop fordi det er dagligdags. Tænk, hvor privilegeret det er, at kunne stå op hver morgen i tryk forvisning om, at der skal et sort uheld til, hvis ikke jeg får i morgen med – og så endda sammen med nogen, man godt kan lide.

Konklusionen er for mig, at det selvfølgelig er noget skidt at få at vide, man har en dødelig sygdom. Det er ikke rart at tænke sig selv ind i de billeder, man

har af terminale kræftpatienter, slet ikke. Når det så er sagt, er jeg lykkelig over, at det jo trods alt er en kræftform, som kan forventes at trække i langdrag, før den rigtig slår til. Jeg har altså tid til at leve lidt endnu.

Hver dag er nu en gave, og en glæde, og jeg lever fint med bevidstheden om, at det nok får ende. I mellemtiden har jeg så fået lov at genopleve forelskelsen, oplevet kærlighed fra mange sider, fundet kraften i en lille bøn og ikke mindst, at håb er en forudsætning for det gode liv. Kort sagt: livet kan være skønt, så det skal bare leves.

(Artiklen har været bragt i Kristeligt Dagblad den 21. august 2019)

Opslagstavlen



Forsøg med stamceller

På et PROPA-møde i Odense d. 1.10. fortalte læge og PhD studerende Sabrina Toft Hansen, at der nu er rigeligt med kandidater til det kliniske forsøg, som endeligt skal afklare, om stamceller kan anvendes til at afhjælpe rejsningsproblemer (se PROPA Nyt nr. 3-19, s.8-9).

70 mænd indgår i forsøget, som forventes afsluttet til sommer. PROPA Nyt følger selvfølgelig op på resultaterne, når de foreligger.



Odd Fellow-logen giver penge til PROPA

Den bornholmske Odd Fellow-loge, Odd Fellow Broderloge nr. 44, Burgundarholm har i anledning af sin 103 års stiftelsesdag d. 23. september 2019 doneret 5.000 kr. til PROPAs bornholmske afdeling v. Lokalformand Erik P. Hansen.

PROPA takker mange gange.



Af Gitte Blixt, landssekretær

Der kom et opkald til Sekretariatet ... fra Facebooks datacenterbyggeplads i Odense (MACE). De havde såmænd samlet ind i forbindelse med November 2018.... og nu stod de med 2.776 kr. i kontanter, som de gerne ville donere til PROPA. Vi sagde 1.000 tak til MACE for donationen.

Donation ifm. bisættelse

TAK
PROPA vil gerne udtrykke vor dybfølte TAK for den flotte donation, vi har modtaget i forbindelse med et medlems bisættelse.

Medlemmet havde ønsket, at der i stedet for blomster til bisættelsen skulle doneres penge til PROPA.

Det blev til næsten 17.000 kr.

Tusind tak

PROPA
Prostatakræftforeningen



KORT MØDEOVERSIGT - fed tekst angiver foredrag eller særlige arrangementer			
02.12.2019	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
02.12.2019	kl. 17:00	Køge	Sundhed, sund mad og motion
03.12.2019	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegrupper for prostatakræftpatienter
03.12.2019	kl. 11:30	Odense M	Julefrokost for Region Fyn
03.12.2019	kl. 19:00	Rønne	Herreværelset på Bornholm
05.12.2019	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft
05.12.2019	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
05.12.2019	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
09.12.2019	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
09.12.2019	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
11.12.2019	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
11.12.2019	kl. 16:00	Aabenraa	Samtalemøde
13.12.2019	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
19.12.2019	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
02.01.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
02.01.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
06.01.2020	kl. 17:00	Køge	Kræftrådgivningen og at være pårørende
06.01.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
07.01.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
08.01.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
08.01.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
10.01.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
13.01.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
13.01.2020	kl. 16:00	Aabenraa	Samtalemøde
15.01.2020	kl. 14:00	Thisted	Træffetid for mænd med prostatakræft
16.01.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
24.01.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
27.01.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.01.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
27.01.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
27.01.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
28.01.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
28.01.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
03.02.2020	kl. 19:00	Hårlev	Lymfødem, hævelser pga. væske i kroppen
03.02.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
03.02.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
03.02.2020	kl. 16:00	Sønderborg	Samtalemøde
03.02.2020	kl. 15:00	Brørup	Café for prostatakræftpatienter mænd og deres pårørende
04.02.2020	kl. 19:00	Odense M	Generalforsamling i Region Fyn & ERFA-møde
04.02.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Spredt prostatakræft i hormonfølsom fase og ikke hormonfølsom fase
06.02.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
06.02.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset

KORT MØDEOVERSIGT - fed tekst angiver foredrag eller særlige arrangementer			
06.02.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft
07.02.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
10.02.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
12.02.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
19.02.2020	kl. 19:00	Næstved	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt
20.02.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
21.02.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
24.02.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
24.02.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
24.02.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
24.02.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
25.02.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
25.02.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
26.02.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Medicinsk og ikke-medicinsk behandling af kroniske smerter
02.03.2019	kl. 19:00	Køge	Alternativ behandling
02.03.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
03.03.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
03.03.2020	kl. 19:00	Ringsted	Når diagnosen rammer
03.03.2020	kl. 19:00	Odense M	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt
04.03.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
05.03.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
05.03.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
05.03.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft
06.03.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
09.03.2020	kl. 16:00	Aabenraa	Pårørendemøde og samtalemøde
09.03.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
10.03.2020	kl. 19:00	Grindsted	Cafe møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
11.03.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
11.03.2020	kl. 14:00	Thisted	Træffetid for mænd med prostatakræft
17.03.2020	kl. 19:00	Herning	Hvad er molekylær medicin?
19.03.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
20.03.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
23.03.2020	kl. 19:00	Horsens	Foredrag om prostatakræft
24.03.2020	kl. 19:00	Odense	Ægtefællemøde
24.03.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
30.03.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
30.03.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
30.03.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
30.03.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
30.03.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
31.03.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
31.03.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
31.03.2020	kl. 19:00	Odense M	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt

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.

Hillerød

Den første torsdag i hver måned

Kl. 19.00-21.00

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

Emne: "Herreværelset"

"Herreværelset" er et netværk for mænd med prostatakræft. Her kan man møde andre mænd i samme situation, dele sine erfaringer og tale åbent og ærligt om private problemer i et hyggeligt og afslappet miljø. Vi er i øjeblikket omkring 15-20 deltagere i møderne, ofte med én eller flere nye. Der er også mulighed for at deltage i ekskursioner mv., som løbende arrangeres.

Alle med diagnosen prostatakræft er velkomne, også hvis du endnu ikke er kommet i behandling, og er i tvivl om hvilken behandlingsform du skal vælge – hvis du får valgmuligheder.

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. 20 90 40 00 eller e-mail hansmoeller@hotmail.com

Bornholm

Tirsdag den 3. december 2019

Kl. 19.00-21.00

Sted: Hafniahus, Store Torvegade 36A, 3700 Rønne

Emne: "Herreværelset"

"Herreværelset", som er for mænd, der er ramt af prostatakræft, er et sted, hvor man kan møde andre mænd i samme situation og åbent og ærligt tale om private problemer og dele sine erfaringer.

Mødeleder: Erik P. Hansen

Tilmelding: Erik P. Hansen, mobil 26 29 22 22 eller email erik.p.hansen@mail.dk

Region Sjælland

Hårlev/Stevns

Mandag d. 3. februar 2020

Kl. 19.00-21.00

Sted: Stevns Sundheds- og Frivilligcenter, Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

Emne: Lymfødeme, hævelser på grund af væske i kroppen

v. Susan Nørregård, sygeplejerske på Bispebjerg Hospital, Dermatologisk afdeling og videncenter for sårheling og lymfødeme på Bispebjerg Hospital.

Tilmelding: Senest d. 1. februar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 24 64 11 39

Køge

Mandag d. 2. december 2019

Kl. 17.00-18.30

Sted: Køge Sundhed, Træning og Rehabiliterings lokaler, Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

Emne: Kræftrådgivningen og at være pårørende

Rådgiver og sygeplejerske Inga Holst fra Kræftens Bekæmpelse vil fortælle kort om Kræftrådgivningen og derefter om det at være pårørende til en kræftramt.

Tilmelding: Senest d. 4. januar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 24 64 11 39

Køge

Mandag d. 6. januar 2020

Kl. 17.00-18.30

Sted: Køge Sundhed, Træning og Rehabiliterings lokaler, Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

Emne: Sundhed, sund mad og motion Sundhedskonsulent Stine Rodenberg og diætist Philip Bek Tingleff fortæller om sund og aktiv aldring, inspiration og gode hverdagsfif til sunde madvaner samt motionsfællesskaber i Køge Kommune.

Tilmelding: Senest d. 28. november til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 24 64 11 39

Køge

Mandag d. 2. marts 2020

Kl. 19.00-20.00

Sted: Køge Sundhed, Træning og Rehabiliterings lokaler, Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

Emne: Alternativ behandling Nanna Cornelius fra Kræftens Bekæmpelse kommer og fortæller om alternative kræftbehandlinger.

Tilmelding: Senest d. 29. februar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 24 64 11 39

Næstved

Onsdag d. 19. februar 2020

Kl. 19.00-21.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Endnu ikke fastlagt, men gå ind på PROPAs hjemmeside og se, hvad emnet omhandler denne aften.

Alle pårørende er velkomne. Mødeleder: Poul Erik Andersen

Tilmelding: Senest d. 17. februar 2020 til Poul Erik, tlf. 20 87 43 91 eller på mail: pea.propa@gmail.com

Næstved

Den sidste mandag i hver måned

Kl. 16.00 til 18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft



Foto: Jørgen Jørgensen

Til stede vil være en patient/repræsentant fra PROPA, som er klar til en snak om de mange problemer, der er ved at få en prostatakræft diagnose. Vi er ikke læger – men hjælper, så godt vi kan!
Tilmelding: Ikke nødvendigt, bare mød op.

Næstved
Den sidste mandag i hver måned
Kl. 16.00 til-18.00
Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved
Emne: Møde for pårørende til mænd med prostatakræft.
Alle pårørende er velkomne.
Mødeleder: Jonna Kjær.
Tilmelding: Ikke nødvendigt, bare mød op.

Ringsted
Tirsdag d. 3. marts 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Ringsted – nærmere følger i dagspressen i Ringsted og på propa.dk
Emne: Når diagnosen rammer.
En psykolog fortæller om de mekanismer, der påvirker den syge og de pårørende, når diagnosen rammer. Bagefter deles der op i to grupper: de ramte og de pårørende, og eksperter vil hjælpe de 2 grupper i erfaringsudveksling og med at svare på spørgsmål.
Tilmelding: Senest d. 29. februar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 24641139

Slagelse
Den sidste tirsdag i hver måned
Kl. 14.00-15.30
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.

Vordingborg
Den anden mandag i hver måned
Kl. 14.00-16.00
Sted: Brænderigården, Algade 104, 4760 Vordingborg

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

Region Fyn
Odense
Tirsdag d. 4. februar 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.
Emne: Generalforsamling og ERFA-møde
Tilmelding: Senest d. 28. januar 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 21 47 94 88

Odense
Tirsdag d. 3. marts 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.
Emne: Endnu ikke fastlagt
Tilmelding: Senest d. 25. februar 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 21 47 94 88.

Odense
Tirsdag d. 24. marts 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Kræftens Bekæmpelses Hus, Klørvænget 18B, 5000 Odense
Emne: Ægtefællemøde. Kom og få en snak med andre, der også har en prostatakræft ramt 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 én får kræft, rammes hele familien.
Tilmelding: til Eva Mott, pårørende repræsentant i PROPA, SMS 20 44 76 04 eller mail: eva55mott@gmail.com

Odense
Tirsdag d. 31. marts 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.
Emne: Endnu ikke fastlagt
Tilmelding: Senest d. 24. marts 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 21 47 94 88

Svendborg
Den fjerde tirsdag i hver måned
Kl. 19.15-21.00
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

Region Nordjylland
Aalborg
Fredage i lige uger Kl. 10.00-12.00
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. Pårørende er også meget velkomne.
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Thisted
Onsdag den 15. januar, 11. marts og 13. maj 2020 Kl. 14.00-16.00
Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, 7700 Thisted
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

Region Midtjylland
Herning
Tirsdag d. 17. marts 2020 Kl. 19-21
Sted: Kræftrådgivningen i Herning, Nørgaards Alle 10, 7400 Herning
Emne: Hvad er molekylær medicin? Vi vil her høre noget nyt om molekylær medicin og genteknologiske metoder, som sigter mod at løse problemenerne ved diagnosticering af prostatakræft.
Tilmelding: Senest søndag den 15. marts med navn, telefon og deltagerantal til KB Rådgivningscenter, tlf. 70 20 26 63 eller på mail herning@cancer.dk

Herning
Den første torsdag i hver måned
Kl. 18.30-20.00.
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 deltagerne. 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: Nærmere info hos en kræftrådgiver på tlf. 70 20 26 63 eller på herning@cancer.dk

Herning
Den første mandag i hver måned
Kl. 16.30-18.00
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 **ikke er** sygdomsfrie. Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagerne. 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: Nærmere info hos en kræftrådgiver på tlf. 70 20 26 63 eller på herning@cancer.dk.

Horsens
Den sidste mandag i hver måned
Kl. 18.30-20.00
Sted: Horsens Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens
Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagerne. 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: på vest@propa.dk eller tlf. 28 55 10 55

Aarhus
Tirsdag d. 4. februar 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C
Emne: Spredt prostatakræft i hormonfølsom fase og ikke hormonfølsom fase. Overlæge Lise Bentzen fra Aarhus Universitetshospital holder foredrag om det nyeste inden for behandling af prostatakræft med spredning, herunder de nye behandlingsprincipper og forskningsområder.
Tilmelding: Senest lørdag den 1. februar 2020 til e-mail aarhus@propa.dk eller til tlf. 24 46 53 51 (Arne Ellerup)

Aarhus
Tirsdag d. 26. februar 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C
Emne: Medicinsk og ikke-medicinsk behandling af kroniske smerter. Speciallæge Anna Birthe Bach vil fortælle om virkning og bivirkning af de to mest almindelige cannabistyper, og hvilke erfaringer man har med, at andre smertestillende midler kan reduceres eller helt undværes.
Endvidere vil der blive gennemgået, hvorfor og hvordan man i konventionel smertebehandling bruger antidepressiv medicin og epilepsimedicin, og hvilke morfinstoffer, der kan være hensigtsmæssige til kroniske smerter.
Men den ikke-medicinske behandling har måske den allerstørste betydning i en dagligdag med smerter. Ernæring er vigtig, men også dagslys er ligeledes vigtig for humør og velbefindende, ligesom en god nattesøvn er det.
Din partner er velkommen.
Mødet arrangeres af Dansk Brystkræft Organisation (DBO), kreds Aarhus i samarbejde med PROPA Østjylland.

Tilmelding: Senest onsdag den 19. februar 2020 til e-mail aarhus@propa.dk eller til tlf. 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Aarhus
Den 1. tirsdag i hver måned
Kl. 19.30-21.30
Sted: Hejmdal, Kræftpatienternes Hus, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C
Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med. Der serveres kaffe/te.
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Aarhus
Torsdage kl. 15.45-16.45
Sted: Rosenvangsskolen, Rosenvangs Allé 49, 8260 Viby J.
Emne: Motion og prostatakræft
Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft
Gymnastik: Vi arbejder med bevægelighed, styrke, balance, kondition og koordination samt bækkenbundstræning. Ved hjælp af disse fokusområder arbejdes hele kroppen igennem. Der trænes intensivt med varierende øvelser. Der tages individuelt hensyn, så alle kan få optimalt udbytte af træningen. Der 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 Ervandian, tlf. 40 79 12 28 eller e-mail ervandian@gmail.com

Horsens
Mandag d. 23. marts 2020
Kl. 19.00-21.00
Sted: Horsens Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens
Emne: Foredrag om aktuelle emner indenfor prostatakræft, fx scanning før biopsier, nye behandlingsformer, ny medicin.
Tilmelding: Senest søndag d. 22. marts til vest@propa.dk eller tlf. 28 55 10 55

Region Syddjylland

Billund

Tirsdag d. 10. marts 2020

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Træningsenheden - mødelokale, Sydtoften 102, 7000 Grindsted
Emne: Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
Kontinenssygeplejerske Ulla Bramming indleder mødet, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende.
Tilmelding: Senest d. 4. marts på mail mail@hchscack.dk eller SMS 21 77 99 66.

Esbjerg

Den første onsdag (nogle gange mandag) i hver måned Kl. 15.30-17.00

Se datoer på propa.dk

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. 21 23 56 16
Tilmelding: ikke nødvendigt.

Kolding

Den tredje torsdag i hver måned

Kl. 14.00-16.00

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.
Kontaktperson: Henning Martinussen, e-mail martinussen@dukamail.dk eller tlf. 51 52 80 27
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Sønderborg

Mandag d. 3. februar 2020

Kl. 16.00-18.00

Sted: Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg
Emne: Samtalemøde
Vi er mænd, der har prostatakræft eller har haft det. Vi taler blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi ved, hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Kom og vær med! Du må gerne tage din partner med.
Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 29 49 51 52 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Varde

Den sidste mandag i måneden

Kl. 16.00-17.00

Sted: Frivillighuset, Storegade 25 B, 6800 Varde
Emne: Mandecafé
Kontaktperson: Erik Ole Jørgensen tlf. 20 32 24 25
Tilmelding: Ikke nødvendigt

Vejle

Mandag d. 3. februar 2020

Kl. 15.00-17.00

Sted: Brørup Sundhedscenter, Skolegade 12A, 6650 Brørup
Emne: Café for prostatakræftpatienter og deres pårørende. Der kommer en sundhedsperson fra Brørup sundhedscenter og indleder den første halv time, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende.
Tilmelding: Senest 29. januar på mail mail@hcschack.dk eller SMS 21 77 99 66

Vejle

Den anden onsdag i hver måned

Kl. 15.00-17.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Vejle, Beriderbakken 9, 7100 Vejle
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.

Kontaktperson: Henning Martinussen, e-mail martinussen@dukamail.dk eller tlf. 51 52 80 27

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Aabenraa

Onsdag d. 11. december 2019

Kl. 16.00-18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Søndergade 7, 6200 Aabenraa
Emne: Samtalemøde
Vi er mænd, der har prostatakræft eller har haft det. Vi taler blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi ved, hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Kom og vær med! Du må gerne tage din partner med.
Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 29 49 51 52 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Aabenraa

Mandag d. 13. januar 2020

Kl. 16.00-18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Søndergade 7, 6200 Aabenraa
Emne: Samtalemøde
Vi er mænd, der har prostatakræft eller har haft det. Vi taler blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi ved, hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Kom og vær med! Du må gerne tage din partner med.
Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 29 49 51 52 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Aabenraa

Mandag d. 9. marts 2020

Kl. 16.00-18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Søndergade 7, 6200 Aabenraa
Emne: Pårørende-møde og samtalemøde
Vi holder et samtalemøde for pårørende samtidigt med det almindelige samtalemøde for mænd. I grupperne taler vi blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen.
Tilmelding: Til Georg Nissen, tlf. 29 49 51 52 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Vi ses 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

Landsorganisation

Landsbestyrelsen

Landsformand	Tonny Clausen	Roskilde	29909902	toc@propa.dk	Sjælland
Næstformand	Børge Munksgaard	Nordborg	28359952	boem@bbsyd.dk	Reg.form. Syddjyll.
Best.medlem	John Pedersen	Smørum	41600947	propa.hovedstaden@gmail.com	Reg. form. Hovedstaden
Best.medlem	Poul Tolstrup Christensen	Roskilde	20720501	Helgesvej2@hotmail.com	Reg.form. Sjælland
Best.medlem	Jørgen Hartvig Jørgensen	V. Skerninge	27284849	jorgen.hartvig.jorgensen@gmail.com	Konst.Reg.form. Fyn
Best.medlem	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	Reg.form. Nordjyll.
Best.medlem	Ole Hansen	Aulum	40276862	oleagent@gmail.com	Reg.form. Midtjyll.
Best.medlem	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com	Fyn
Best.medlem	Svend Erik Bodi	Bjæverskov	24641139	sbodi@outlook.dk	Sjælland
Best.medlem	Eva Mott	Nyborg	20447604	eva55mott@gmail.com	Fyn

Suppleanter til landsbestyrelsen

Hans Jakob Helms	København Ø	53631249	hanshelms@icloud.com	Hovedstaden
Per Thorsen	Aarhus	41893288	perthoriha@gmail.com	Midtjylland

Regioner og lokalgrupper

Du kan finde PROPAs Regionsbestyrelser og Lokalgrupper med navne, e-mail adresser og telefonnumre på vores hjemmeside www.propa.dk under menupunktet "Om os – Lokalbestyrelser"

Udvalg m.m.

Forretningsudvalg

Tonny Clausen, tlf. 29909902, e-mail toc@propa.dk
Børge Munksgaard, tlf. 28359952, e-mail boem@bbsyd.dk
Svend Erik Bodi, tlf. 24641139, e-mail sbodi@outlook.dk

Medicinudvalg

Formand: Niels Einer-Jensen, formand, tlf. 66191949, e-mail nielseinerjensen@gmail.com

Kommunikationsudvalg

Formand: Tonny Clausen, tlf. 29909902, e-mail toc@propa.dk

Økonomiudvalg

Formand: Svend Erik Bodi, tlf. 24641139, e-mail sbodi@outlook.dk

Pårørendeudvalg

Formand: Eva Mott, tlf. 20447604, e-mail eva55mott@gmail.com

Aktivitets- og Frivilligudvalg

Formand: Børge Munksgaard, tlf. 28359952, e-mail boem@bbsyd.dk

Patientstøtteudvalg

Formand: Steen Jensen, tlf. 40218065, e-mail steen.jensen5@mvmv.net
Støttepersonerne i Patientstøttegruppen findes på PROPAs hjemmeside – **PATIENTSTØTTE**

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

PROPA Landsmøde i Middelfart, 18. april 2020

PROPAs ordinære Landsmøde vil næste år blive afholdt på Milling Hotel PARK i Middelfart
(Sæt kryds i kalenderen)



Vores landsmøde skal i 2020 – jfr. vore vedtægter – afholdes vest for Storebælt, og vi har valgt Milling Hotel PARK. Den smukke hospitalsbygning emmer af sjæl, og med placering midt i Danmark er Hotel Park – med egen trappe fra Middelfart Station – den perfekte ramme for Landsmødet

Landsmødet er vore medlemmers mulighed for at være med til at afstikke linjerne for PROPAs fremtidige aktiviteter. Mød derfor frem på og vær med til at præge din forening.

I PROPA NYT nr.1/2020 vil du finde udførligt program for Landsmødet, ligesom vi vil udsende landsmødeindkaldelsen på e-mail.

