

PROPA

Prostatakræftfo

Designmanual

Indledning

Denne designmanual viser gratiske retningslinier* for Prostatakræftforeningen PROPA

Billederne i projekterne er fotograferet af fotograf Jørgen Jørgensen.

Designmanualen viser eksempler på projekter samt nogle praktiske vejledninger til brug i udførte emner.

Rentegninger kan rekvireres i digital form hos PROPAs sekretariat.

Designmanualen forefindes som pdf i foreningen og kan rekvireres i PROPAs sekretariat.

*oprindelig udført af grafisk designer Folkmar Roll.

Logotype

Logotype farver:

Begge farver enten coated eller uncoated

Navnetrækket:

Pantone 447

Cirklen:

Pantone 293



100 mm

75 mm



50 mm



25 mm



Logotype

Logotype farver:

Begge farver enten coated
eller uncoated

Navnetrækket:

CMYK: C20 Y30 K90

Cirklen:

CMYK: C100 M50



100 mm

75 mm



50 mm



25 mm



Logotype

Logotype i sort/hvid

Begge farver enten coated eller uncoated

Navnetrækket:

90% sort

Cirklen:

35% sort

100 mm



75 mm



50 mm



25 mm



Special Logoer

De viste logoer må kun benyttes efter forudgående aftale med Sekretariatet, Kommunikations- eller Markedsføringsudvalget.

Thumpnail logo



Logo på cirkel:

Benyttes kun ifm. særformater
(fx FB profilbillede)



Logotype Lokalafdeling:

Kan rekvireres i Sekretariatet
med områdenavn



Special Logoer

De viste logoer må kun benyttes efter forudgående aftale med Sekretariatet, Kommunikations- eller Markedsføringsudvalget.

Støttelogo:

Til sponsorer



Logotype uden

Prostatakræftforening:

Må kun benyttes ved meget lille format eller i særtilfælde



Logotype med mindre subnavn:

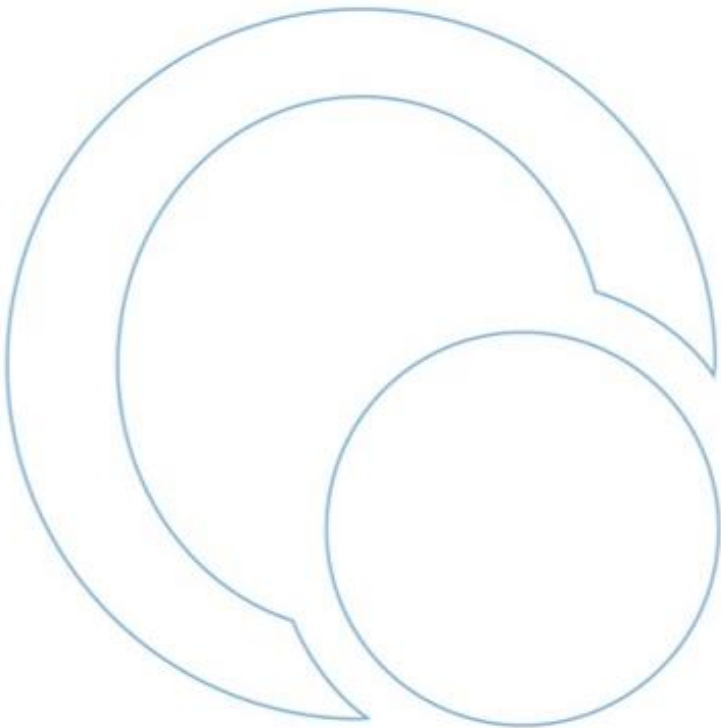
Må kun benyttes i forb. med særformater (fx begrænset bredde)



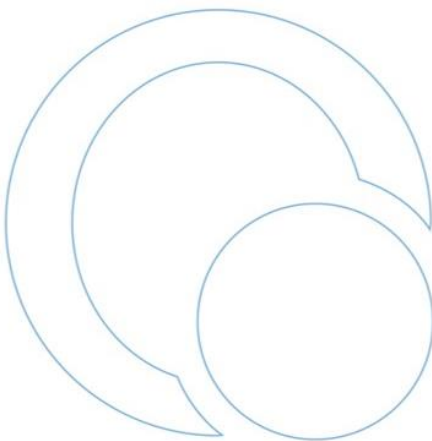
PROPA Cirkel

Kan benyttes som
'vandmærke' / grafisk element

100 mm



60 mm



Sløjfe

Sløjfe original i farver

En fil fås hos PROPA og bruges
som illustration

for at sikre CMYK farver.

40 mm



30 mm



20 mm



10 mm



Farver

Logotype farver:

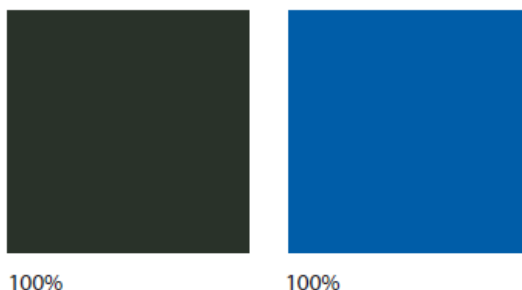
Begge farver enten coated eller uncoated

Navnetrækket:

CMYK: C20 Y30 K90

Cirklen:

CMYK: C100 M50

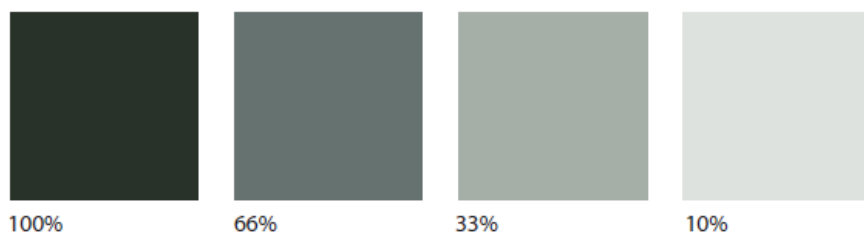


Øvrige farver:

Alle farver enten coated eller uncoated

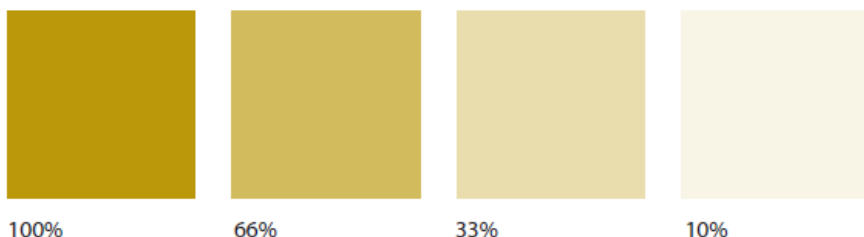
CMYK: C20 Y30 K90

Farven er også vist i lysere rasterudgaver



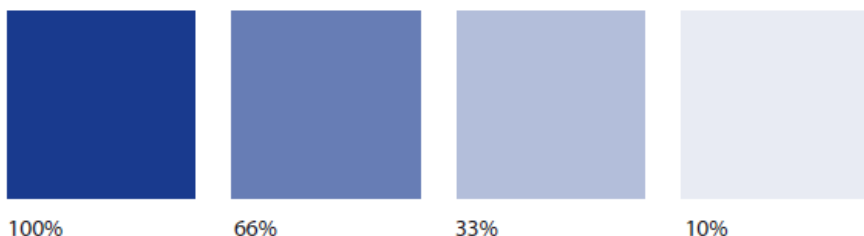
CMYK: M15 Y100 K28

Farven er også vist i lysere rasterudgaver



CMYK: C100 M87 K02

Farven er også vist i lysere rasterudgaver



Typografi

Anvendes til eksterne opsætninger

Myriad Prop Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Myriad Pro Semibold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Myriad Pro Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Lucida Bright Semibold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Lucida Bright Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Lucida Bright Italic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Typografi

Anvendes fra Office Pakken til
interne opsætninger

Arial Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Arial Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

New Times Bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

New Times Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

New Times Italic

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÆØÅ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyzæøå
1234567890

Brevark A4

Brevark str.:

A4 - 210 x 297 mm

Brevtekst:

Arial Regular 10/12

fra Office Pakken

Adressetekst:

Arial Regular 9/12

Farver:

Sort tekst

Pantone 447

Pantone 293



Navn Navnesen

Gaden 12

3456 By

Oborercil et, volor

ilis dolorem dolorerat.

Tem nos aut volobor ip eugait auguer ipsuistrud mincillamet vullaore dunt inci blaor incillum ing ex et wis delendipit irit, conse core te veliquatum do eum velenis et velenim esequip suscin vel endit utpat, quam volortie do odolesto et, quipsum modolor susci tisl eril ing esequat. Ut augiat nonumsa ndipit ilis ad dipisl ullandreet loreros dit acilisi blan utatin vel ut velit,

sim vel dolorting esto et lorer sim dui blaorpero od tat laorer ip et, quat la cor aut et lut ilit ver sisi blaore consequis aliscinim veliquissi tet at, consequam, commodo lorperos dolortie tincil dit adiam, se coreraesecte doloreet wisim velenit alit dolore tio dip etue facinim eugiam quat alisi Rosto dit lam veliquisi exercidunt nit alisi duiisili sciliquisittin utpatem exeros am, veratuero od ex ex exer senismo dolenim er ipsum zzzrillam voluptate ming essent et luptat iure minciilit, velent ing ex eniscil iquisil dip et wisi te veliquis euis et, velit nostrud dio conullan ute veleniam ipsuistrud magna core dolumsan utat, conulput luptat.

Tem nos aut volobor ip eugait auguer ipsuistrud mincillamet vullaore dunt inci blaor incillum ing ex et wis delendipit irit, conse core te veliquatum do eum velenis et velenim esequip Amet dolore feum vullandip ea faccumsan vel ullutem acin henissi bla consed tio delit at.

Re min ullaore feuis nit ad tem quisil ero et ullan exerit velessi ex ent velis estrud magnit la consequis nostis autpat adit lore er sustrud tat irillup-tatin enit amet venis nim vel dunt dolobor periusc illaortin ulpute exer amet laore modit nullutatue magniat praesto commodit landrer sissecte feum irilism odionsecte ex et, vulla amet niate do euguerat alit, vquat, veliquat irillam consequis dolummodo exerci blaore tat dolore velicisi eugait nullutat. Ut utpat. Pis nullupatio odolesti.

Med venlig hilsen

Gitte Blixt

Landssekretær

Prostatakraftforeningen PROPA
Jernbanegade 23 B
4000 Roskilde
Tlf.: 33 12 78 28
Sekretariat@propa.dk
www.propa.dk

Kuverter

Kuvert str.:

C4 229x320 mm

Adresstekst:

Myrial Pro Regular 9/12

Farver:

Sort tekst

Pantone 447

Pantone 293

Kuvert str.:

C5 229x162 mm

Adresstekst:

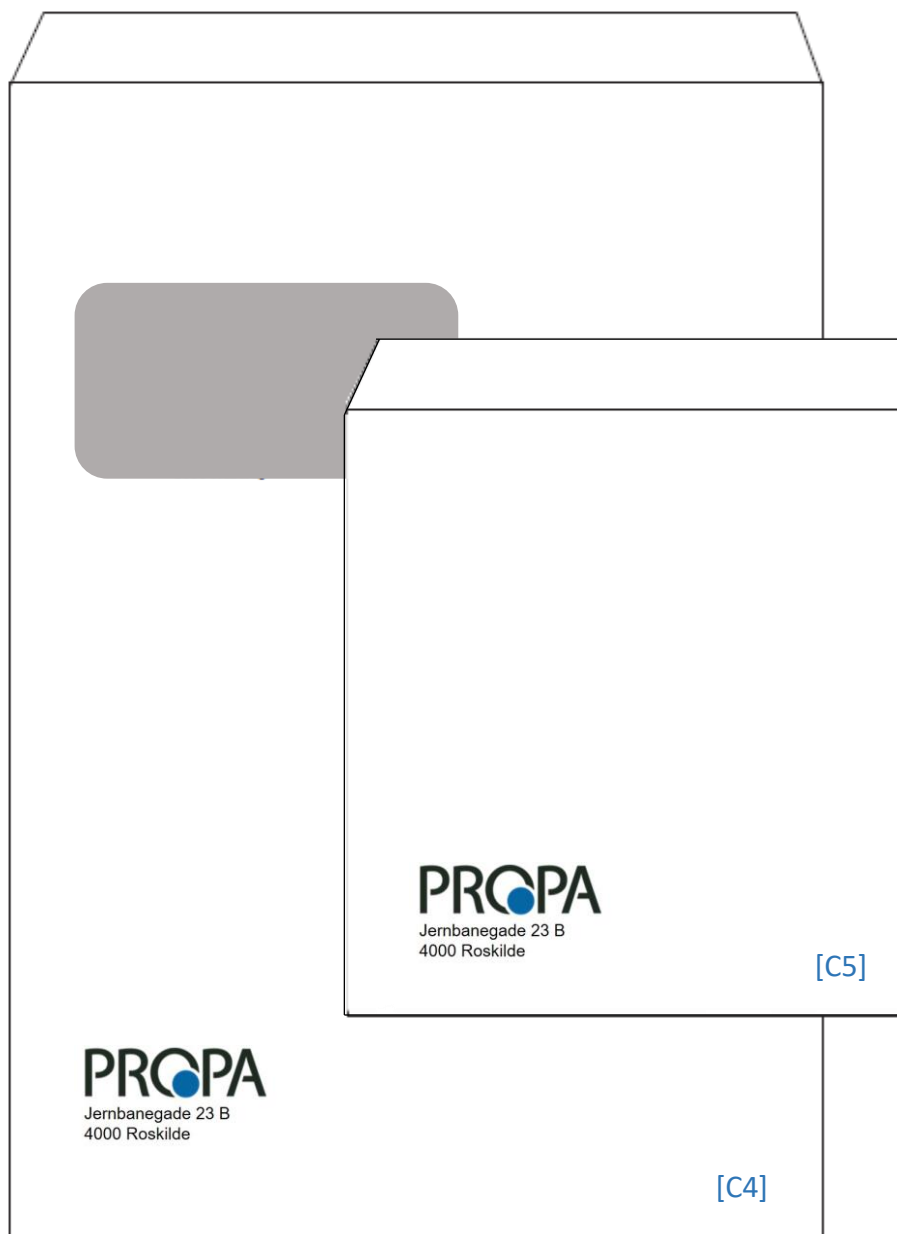
Myrial Pro Regular 9/12

Farver:

Sort tekst

Pantone 447

Pantone 293



Visitkort

Visitkort

85 x 55 mm

Tekst:

Arial Regular 8/10

Farver:

Sort tekst

Pantone 447

Pantone 293



Bagside:

Tekst:

Arial Regular 8/9

Farver:

Sort tekst



Folder

Brochure A5

148 x 210 mm omslag

4 farver cmyk

Eksempler:

Typografi:

Rubrik:

Myriad Pro Semibold

26/28

Farve: C100 M55 K10

Brødtekst:

Luciada Bright 10/14

Indrykning 12 pt

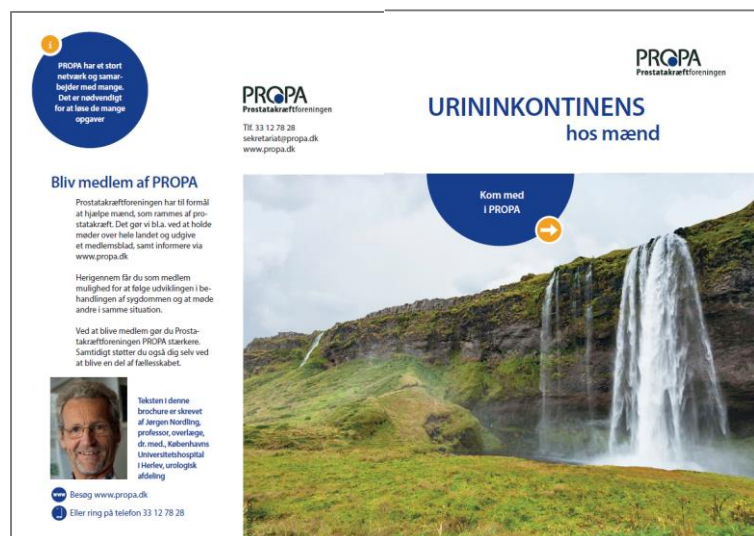
Pagina:

Myriad Pro Regular 9/11

Boks: 5x8 mm

Cirkel:

Farve: C100 M50



Folder

Brochure A5

148 x 210 mm omslag

4 farver cmyk

Eksempler



Folder - opslag

Brochure A5

148 x 210 mm omslag

4 farver cmyk

Eksempler

Vi mødes – også på nettet

PROPA er startet i 2000 som patientforening for prostatakræftsyge mænd og deres pårørende. Der er nu tæt ved 3500 medlemmer – Danmarks største patientforening for kræftsyge.

Rundt omkring i lokalsamfundene er der året igennem en række tilbud om informationsmøder, hvor fremtrædende læger samt sygeplejersker, forskere, psykologer, sexologer, diætister m.fl. kommer med svar på, hvordan man får kvalitet i livet med prostatakræft. Vi står også for en medlemskole, hvor mændene og de pårørende kan hente erfaring og støtte hinanden i de situationer og vilkår, som følger af sygdommen.

På www.propa.dk og på vores Facebook-side kan du få det overordnede og aktuelle billede af, hvad der sker på prostatakræftområdet herhjemme og i udlandet. Både på hjemmesiden og på Facebook kan du nemt holde dig orienteret om nye læsninger på prostatakræftområdet, ligesom du har et godt overblik over mødeaktiviteter og events.

Som medlem har du tillige den fordel, at du kan søge information i vort arkivarkiv.

I Danmark dør hvert år ca. 1700 mænd af prostatakræft.

I medlemsbladet PROPA NYT, der udkommer 4 gange årligt, går vi bag om nyhederne, idet forende danske urologer, onkologer og andre eksperter reviderer de behandlingsmæssige fremskridt, ny medicin og hjælpemidler m.v.

Derefter kan du på hjemmesiden – under PATIENTSTØTTE – finde kontaktoplysninger til patientstøttegruppens medlemmer eller få oplysningerne hos PROPA sekretariat på telefon 33 12 78 28.

Tal fra Nordisk Spørgeundersøgelse* 2014:

Hvorfor hentes information om sygdommen:

- 73% tilsluttede sig, at de fik information om sygdommen via PROPA
- 51% fra læge på hospitalet
- 46% på nettet

*Undersøgelsen er finansieret af AstraZeneca



Hvad kan du selv gøre?

Sund levevis indbefattende fedttilføjet kost og motion, samt forebyggelse af vitamin D og selen mangel, menes at kunne nedsætte risikoen for at udvikle prostatakræft.

Er du arveligt disponeret for prostatakræft, eller har du symptomer, som kan skyldes sygdommen, bør du tale med din læge om nødvendigheden af en prostataundersøgelse og PSA måling.

Du kan læse mere om prostatakræft og behandling og bliv ringer på Prostatakræftforeningens hjemmeside www.propa.dk. Her kan du også læse om fordelene ved et medlemskab af foreningen. Husk, du støtter dig selv og dine pårørende, ved at blive medlem.



Fakta om prostatakræft

- Prostata producerer sædsvæske
- Godartet vækst af prostata medfører ofte vandladningsgener, men de skyldes kun sjældent tidlig, ubehandlet prostatakræft
- Prostatakræft er meget hyppig
- Inden lighed og alvorlig type
- Symptomer på prostatakræft er sjældne i det tidlige stadium
- Over 10% af tilfældene af prostatakræft skyldes arvelighed
- Prostata Specifikt Antigen (PSA) – er ikke en kræfttest
- Forhøjet PSA kan medføre vævsprøvelsning
- Usikkerhed kan føre til overbehandling
- Prostatakræftbehandling er meget risiko for blivningskræfter
- Stort opspørgsregnskab mangler
- Der forskes intensivt
- Du kan selv gøre noget

Urinblæren

Urinblæren består inderst af en slimhinde, der fungerer som en effektiv barriere mellem urins indhold af affaldsstoffer og blodbanen. Under slimhindens findes blæremusklen, der er omgivet af tætte muskelskibe, der trykker ind og ud mellem hinanden i forskellige retninger. Yderst er et tynnet væv, der adskiller blæren fra de andre organer i bækkenet og bughulen.

Kontrol over urinblæren

Anagen til urininkontinens er ofte en manglende kontrol over vandladningsrefleksen, så blæremusklen trækker sig sammen, når vi ikke ønsker det. Det betyder også, at tryk i blæren stiger, så lukkemusklen ikke kan holde til preset. Dette er den såkaldte overaktive blære.

Kontrollen over urinblæren, og til dels også endetarmen, er reflekser, vi må lære at styre. Det tager et barn et par år at lære det, nogle lærer det aldrig helt, og nogle mister evnen helt eller delvis senere.

Mangelfuld kontrol over vandladningsreflexen er hyppigt forekommende og ses hos ca. 16 % af både mænd og kvinder. Hyppigheden stiger meget med alderen, specielt hos mænd.



Tværsnit af blæren væg med slimhinden til højre

4

Inkontinens ved overaktiv blære fremkaldes en kraftig vandladningstrang. Man må finde et toilet hurtigst muligt.



Urinrøret

Normalt løber der ikke urin ned i urinrøret, med mindre vi forsøger at lade vandet. Det vil sige, at vi er tætte på det sted, hvor urinrøret løber ud af urinblæren. Dette skal kaldes for blærehalsen.

Blærehalsen understøttes hos mænd af prostata, så det er på det sted, at blærehalsen under normale omstændigheder bliver udtalt hos mænd.

Desværre bliver blærehalsen altid ødelagt ved en prostataoperation. Ved en godartet forstørrelse af prostata kan behandlingen være en stråling, men er det tale om kræft er en komplet fjernelse af prostata nødvendig.

Ved ødelæggelse af blærehalsen må lukkemusklen tage over, og det gør den da heldigvis også i langt de fleste tilfælde. Men hos nogle er lukkemusklen ikke kraftig nok, eller den bliver skadet ved operationen med urininkontinens til følge. Såkaldt stress inkontinens.

Symptomer viser ofte årsagen

Symptomerne ved urininkontinens afhænger ofte af årsagen, idet inkontinens ved den overaktive blære viser sig som en kraftig, uimodståelig vandladningstrang, der ikke kan undertrykkes. Hvis ikke der er et toilet i nærheden, ender det derfor tit med utilsigt vandladning.

Inkontinens ved svigtende lukkemekanisme opstår derimod ofte, når man "stresser" lukkemusklen ved fysisk aktivitet som løft, gang og lignende. Det kaldes derfor for stress inkontinens.

Inkontinens efter operation for godartet prostataforstørrelse ses hos ca. 1-2 %, mens det er noget hyppigere efter operation for prostatakræft. Hyppigheden afhænger noget af, hvordan man definerer inkontinens, men hyppigheden af socialt eller personligt alvorligt generende inkontinens ligger på omkring 4-5%.

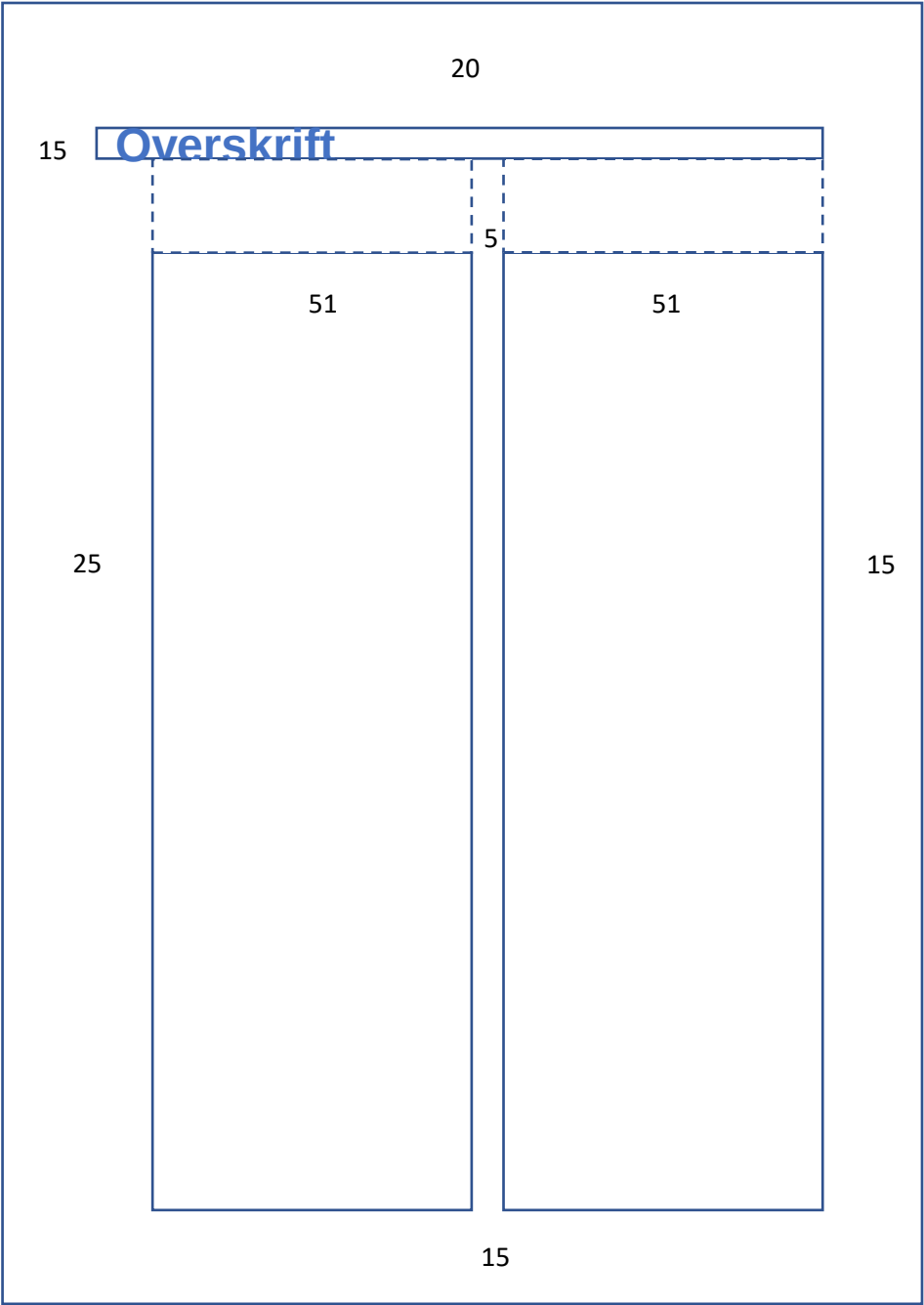
11

5

Folder modulark

Spalteopdeling til
A5 brochure

Mål angivet i mm



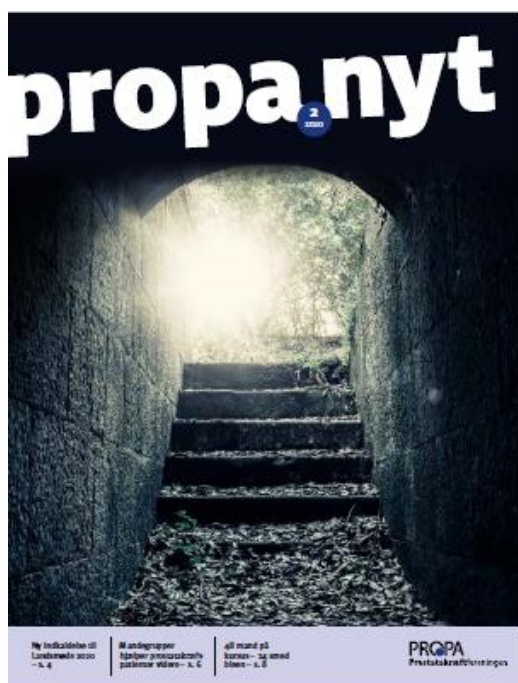
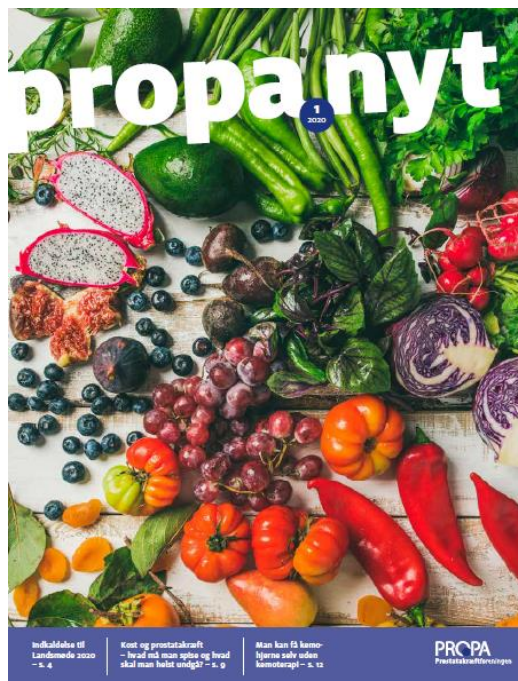
Blad - forside

Blad format:

210 x 275 mm omslag

4 farver cmyk

Eksempler



Blad - indhold

Blad format:

210 x 275 mm omslag

4 farver cmyk

Eksempler



Indhold & kolofon



Leder



Min historie-rubrik



Min historie - artikel

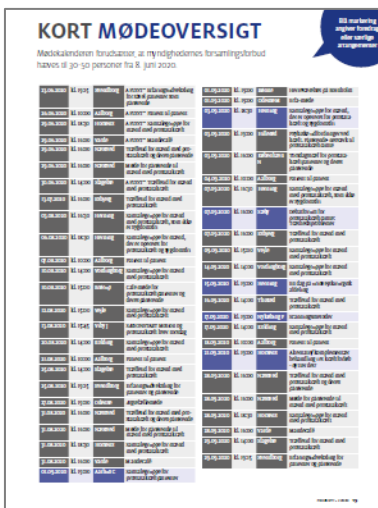


Artikel opslag

Eksempler



Kort Nyt opslag



Kort mødeoversigt



Mødekalender

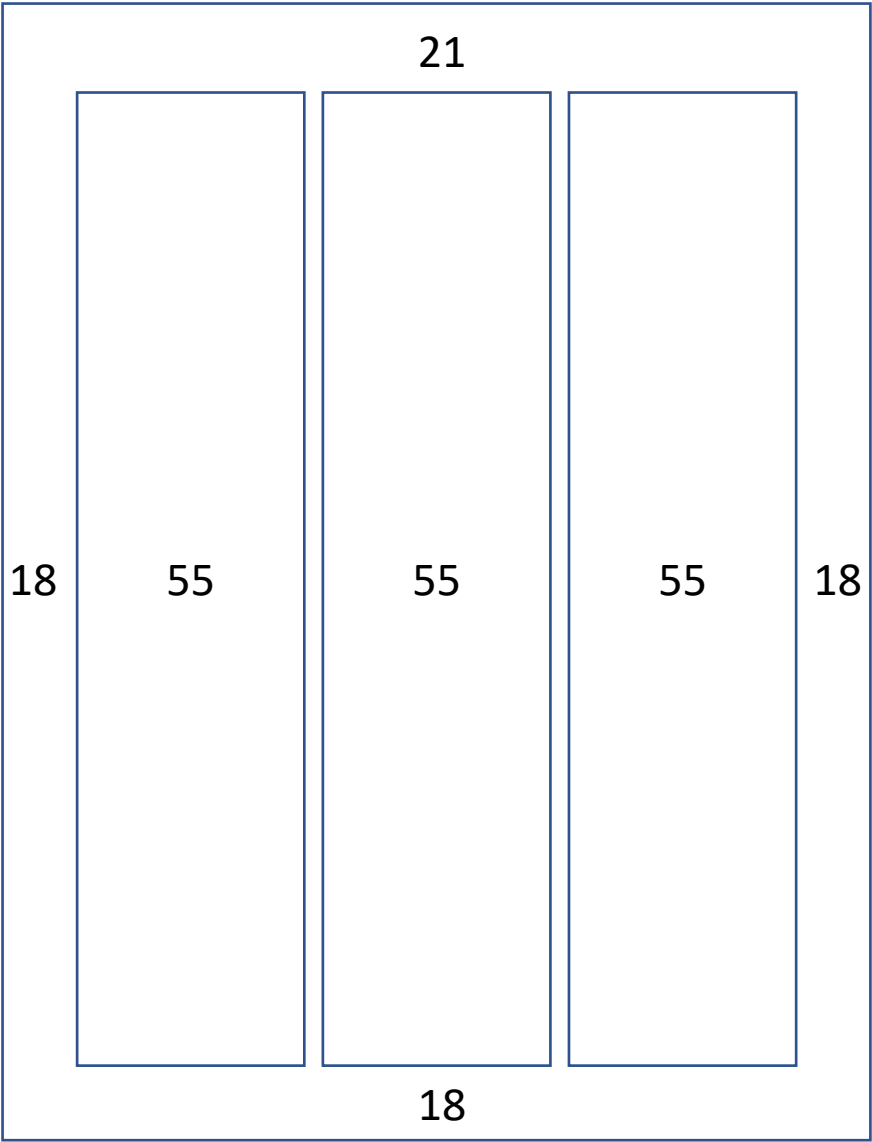


Mødekalender

Blad modulark

Spalteopdeling til blad

Mål angivet i mm



Powerpoints

Skabelon kan rekvireres i
PROPA sekretariat

Powerpoint - forside



Powerpoint - indledning



Powerpoint – alm. side



Powerpoints

Eksempel

Forside med billede og tekst

Arial Bold fra Office Pakken



Eksempel

Side med tegning og tekst

Arial Bold fra Office Pakken



Eksempel

Side med illustration og tekst

Arial Bold fra Office Pakken



Nyhedsbreve

MailChimp nyhedsbreve:

Medlems nyhedsmail

udsendes 6-8 gange årligt til
alle betalende medlemmer

Består af:

- Indledning fra Landsformand

- 1-4 artikler

- Afmelding

- Afsenderinfo og GDPR

Kære PROPA medlem,

LYS for enden af tunnelen!

Måske har du allerede været ude at kikke i din postkasse?

PROPA Nyt må være lige på trapperne – men NEJ....

Du må væbne dig med lidt tålmodighed!

Et medlemsblad som PROPA Nyt har jo en produktionstid på ca. 3 uger fra vi er færdige på redaktionen og til det ligger i din postkasse.

Produktionstiden er ikke blevet mindre her i Corona-tiden, og derfor er vi først på gaden med PROPA Nyt 2/2020 medio juni. Til den tid håber jeg inderligt, at vi alle for alvor kan begynde at skimte LYS for enden af tunnelen.



Foto: Jesper Nørgaard Worsø

Til gengæld er vi glade for endelig at kunne indkalde til Landsmøde 2020 - dog i en lidt anden form end den, vi kender. Det kan du læse mere om nedenfor.

Vi håber at se dig på Landsmødet.

Bedste hilsner
Tonny Clausen
Landsformand

Indkaldelse til Landsmøde



HOTEL PARK, Middelfart, den 12. september 2020

PROPA Landsmødet bliver ikke, som vi kender det. Slet ikke.

Landsmødet kommer alene til at bestå af den officielle og vedtægtsmæssige del med efterfølgende frokost og altså ikke med de gode og spændende foredrag og indlæg, som vi er så forvænt med om eftermiddagen.

Det har ikke været muligt at sammensætte et program af en standard, som ellers kendetegner vores landsmøder, og vi har derfor valgt at bruge alle kræfter på i stedet at få tilrettelagt nogle spændende medlemsmøder i efteråret.

NY vedtægtsmæssig indkaldelse finder du i PROPA Nyt 2/2020, som udkommer medio juni. Du kan også se indkaldelsen på linket nedenfor, hvor du også kan tilmelde dig og rekvirere billet.

[Se indkaldelse til Landsmøde og tilmeld dig her](#)

HAR DU SPØRGSMÅL, IDÉER, RIS ELLER ROS?

Vores nyhedsbrev har måske givet dig anledning til spørgsmål eller refleksion og idéer til PROPAs arbejde? Har du lyst til at dele dem med os i Landsbestyrelsen, er du velkommen til at skrive til os på sekretariat@propa.dk. Alle spørgsmål og input vil være kærkomne.



[Se denne email i din browser.](#)

PROPA Prostatakræftforeningen
Jernbanegade 23B
4000 Roskilde
Tlf. 33 12 78 28 (kl. 10-14)
E-mail: sekretariat@propa.dk

Nyhedsbreve

Alle nyhedsbreve opsættes i MailChimp

PROPA Nyt nyhedsmail

udsendes 4 gange årligt i forbindelse med udgivelse af PROPA Nyt.

Sendes til

1. Interessenter (pressen, industrien, sundhedspersonale, samarbejdspartnere, øvrige interessenter)

UDEN indsamlingsmodul

2. Subscribers fra propa.dk

MED 'indsamlings-' og/eller 'bliv-medlem'-modul

Består af:

- Indledning + Link til bladet
- 2 artikler fra PN
- (Indsamlings-/bliv-medlem modul)
- Afslutning/ hilsen fra Landsformanden
- Afsenderinfo & GDPR

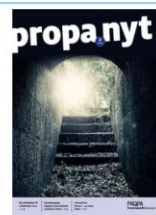


PROPA, som er en af Danmarks største patientforeninger med 3.500 medlemmer, arbejder bl.a. for at udvide viden og information om prostatakræft, give eventuelle tabure i forbindelse med sygdommen og støtte kommunikationen mellem patienter og sundhedsvæsen.

Værsgo' -
PROPA Nyt
nr. 2-20 er på gaden

Du modtager PROPANYT, fordi det er vigtigt for os at formidle oplysning omkring prostatakræft, og fordi vi tror på, at du gerne vil medvirke hertil.

[Klik her for at læse bladet](#)



"Så tisede jeg i bukserne første gang"



Artiklens overskrift kom fra en prostatakræftpatient i en mandegruppe på Sexologisk Center på Aalborg Universitetshospital.

Udtalelsen satte en positiv lavine i gang, hvor mænd begynde at dele deres udfordringer i inkontinens og i forum til at høre sig at være i prostatakræft.

[les af](#)

[vælg](#)



Giv en gave til kampen mod prostatakræft

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.

PROPA arbejder som patientforening for, at prostatakræftpatienter og deres pårørende får den bedste behandling og støtte. Og det nytter!

Hver dag hjælper vi prostatakræftpatienter i vores hotline, med vores informationsfoldere, -guider og -videoer på nettet, på ambulatorier og hospitaler og på vores medlemsmøder og i erfaringsgrupper over hele landet. Men vi kan ikke gøre det alene. Du kan hjælpe os ved at støtte os eller melde dig ind i PROPA.

[STØT OS ELLER MELD DIG IND HER](#)

PROPANYT udkommer 4 gange årligt - primo marts, juni, september og december - og du vil også fremover modtage mail om PROPANYT ved hver udgivelse, ligesom du altid vil kunne læse den aktuelle og tidligere udgaver på PROPAs hjemmeside [propa.dk](#). På hjemmesiden finder du også megen anden relevant information omkring prostatakræft.

Vi håber, at du vil synes om PROPANYT, og at du vil finde nyttig information også i dette nummer af bladet.



De bedste hilsener
Prostatakræftforeningen PROPA

Tonny Clausen
Landsformand
tonny@propa.dk

P.S. Du er meget velkommen til at kontakte PROPA, hvis du vil vide mere.

Bemærk, at PROPAs sekretariat holder sommerferie i hele juli måned.

Se denne email i din browser:

PROPA Prostatakræftforeningen
Jernbanegade 22B
4000 Roskilde
Tlf. 33 12 78 28 (M. 10-14)
E-mail: propanyt@propa.dk

(Sekretariatet er lukket i hele juli måned)

Afmeld denne email - [Privatlivspolitik](#)