

ET GODT LIV – selv med prostatakræft

Kom med
i PROPA



Velkommen i PROPAs fællesskab

Du har prostatakræft. Sådan lyder diagnosen for flere end 4.000 danske mænd hvert år. Og du har hos lægen fået at vide, at du er én af dem.

Hvor alvorligt det er i dit tilfælde, har læge og sygeplejerske fortalt dig om. Du har også på sygehuset fået en

grundig orientering om, hvad prostatakræft er, hvor alvorlig den ser ud til at være i dit tilfælde, dine forskellige behandlingsmuligheder, hvad der kan være af bivirkninger m.v.

i

3 ud af 4 mænd over 75 år har kræftceller i prostata, men kun ganske få dør af den grund

Der er rigtig mange spørgsmål at forholde sig til, og for de fleste mennesker er en kræftdiagnose også helt naturligt forbundet med frygt og usikkerhed. Både hos den kræftramte og hos den nærmeste familie.

I en sådan situation er der brug for oplysning, viden og erfaring – og ikke mindst fra andre, der lever med samme kræftdiagnose. Alt det kan du hente, når du – og eventuelt også din ægtefælle – kommer med ind i det fællesskab, vi har i Prostatakræftforeningen PROPAs.

Jo hurtigere du melder dig ind, jo hurtigere lærer du at leve et godt liv – selv med prostatakræft.

i

Risikoen for at dø af prostatakræft er 4%

Tal fra Nordisk Spørgeundersøgelse* 2014:

Trods en tilværelse med sygdommen:

- Tænker 66% mere over at leve i nuet og nyde livet
- 44% er mere fokuserede på at udleve deres drømme
- 34% tænker, at hver eneste dag tæller
- 88% synes, at de håndterer sygdommen godt
- 70% er klar til at leve resten af livet med sygdommen

**Undersøgelsen er finansieret af Astellas Pharma*



Ha' et godt liv – selv med prostatakræft



Du er slet ikke alene

Uanset hvor meget man mentalt har forberedt sig på at få en kræftdiagnose, så oplever mange mænd en form for choktilstand. De har svært ved at forholde sig til de informationer, som bliver givet af behandlerne på sygehusene: Hvad skal jeg vælge – operation eller medicin? Hvorledes opleves hormonbehandling? Hvad med bivirkningerne af behandlingen? Hvorfor siger lægen, at jeg skal vente med behandling? Hvad er PSA og Gleason? O.s.v.

Som prostatakræftramte mænd får

du selvsagt rådgivning på et meget højt niveau hos de urologiske eller onkologiske afdelinger på hospitalet, ligesom din egen læge, nærmeste familie og venner kan være gode at støtte sig til.

Men lige så vigtigt kan det være at tale med et menneske, der ikke er specialist – ej heller direkte følelsesmæssigt involveret, men som selv har haft sygdommen inde på egen krop.

PROPA er en patientforening – vi har ikke tilknyttet læger, sygeplejersker, psykologer eller sexologer. Men vi har et meget stort netværk af medlemmer – samt et sekretariat – med

stort engagement og lyst til at være med i et "patient-til-patient"-forhold. Når der skal sættes ord på følelser, frygt og bekymring, er der meget at hente hos dem, som selv har oplevet en kræftsygdom og dens behandling.

Dine pårørende – det være sig ægtefælle, samlever, kæreste eller barn – kan have det lige så svært, som du

selv har det. Også for dem kan behandlingen af din prostatakraft – og de fysiske såvel som psykiske følger – være svære at håndtere. Derfor er det i mange tilfælde en rigtig god idé i en svær tid at få fx ægtefællen med ind i PROPA-fællesskabet, hvor vi har meget fokus på de pårørende. De har brug for støtte til at kunne være både forstående og aktive i behandlingsforløbet.

"Personligt har jeg i pårørendegruppen lært kvinder at kende, som jeg ellers aldrig havde fundet sammen med. Det styrker og støtter én i svære øjeblikke. En sms, mail, telefonopringning eller møderne i gruppen er en stor hjælp, når venner og bekendte ikke forstår, hvad man taler om. Det gør de kvinder, der er i samme situation."

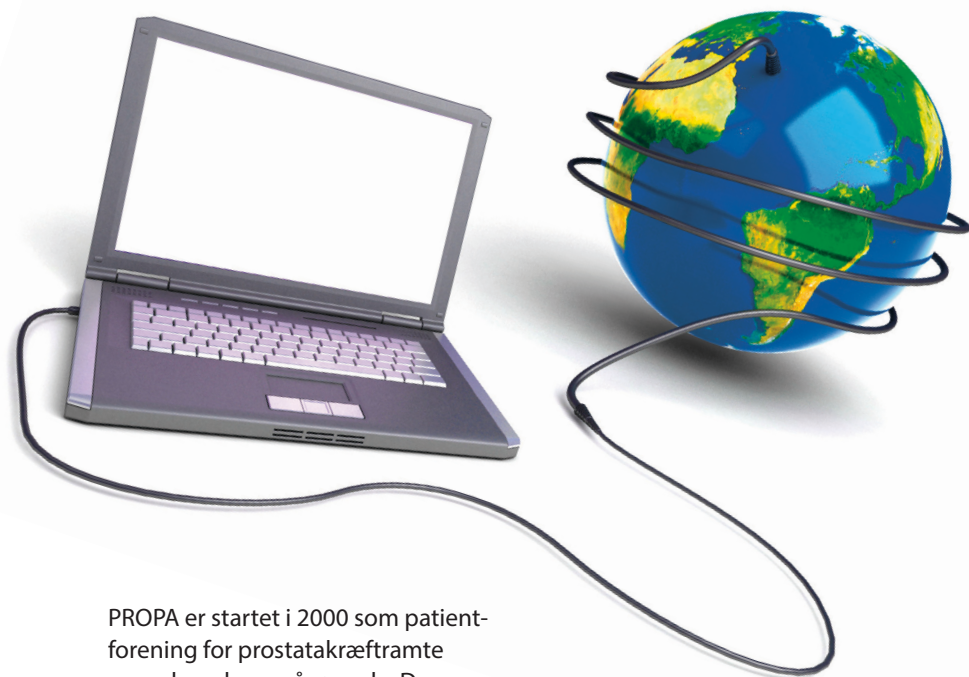
Hustru til mand med prostatakraft



i

De fleste mænd lever mere end 20 år efter at have fået konstateret prostatakraft

Vi mødes – også på nettet



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

Rundt omkring i lokalområderne 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 prostatakæft. Vi står også for en møderække, 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 prostatakæftområdet herhjemme og i udlandet. Både på hjemmesiden og på facebook kan du nemt holde dig orienteret om nye landvindinger på prostatakæftområdet, ligesom du har et godt overblik over mødeaktiviteter og events.

Som PROPA medlem kan du blive medlem af den lukkede Facebook-gruppe **PROPA Mand-til-Mand**, hvor du i et lukket forum kan stille spørgsmål til ligesindede.

i

I Danmark dør
hvert år ca.
1200 mænd af
prostatakæft



I medlemsbladet PROPA Nyt, der udkommer 4 gange årligt, går vi bag om nyhederne, idet førende danske urologer, onkologer og andre eksperter redegør for behandlingsmæssige fremskridt, ny medicin og hjælpemidler m.v.

Desuden kan du på hjemmesiden – propa.dk/stoettepersoner – finde kontaktoplysninger til patientstøttegruppens medlemmer eller få oplysningerne hos PROPAs sekretariat på telefon 33 12 78 28.

LINKS TIL NYTTIGE PROPA VÆRKTØJER

for prostatakæftramte og pårørende

- PROSTATAGUIDEN på prostataguide.dk
- GUIDE OM AVANCERET PROSTATAKRÆFT på niudafti.dk
- INFORMATIONSFILM på propa.dk/informationsfilm
- VIDEOSEMINARER på propa.dk/videoseminar
- PODCASTS på propa.dk/podcast
- PROPA NYT på propa.dk/propa-nyt
- ARTIKELSAMLING på propa.dk/artikelsamling
- BROCHURER på propa.dk/brochurer



i

1 ud af 6
mænd får
diagnosticeret
prostatakræft

På www.propa.dk kan du læse alt om PROPAs vision, mission og værdier.

Prostatakræftfor-
eningens øverste le-

delse er Landsbestyrelsen, som sammen med sekretariatet tager sig af foreningens landsdækkende aktiviteter og kampagner, sponsorarbejde m.v. Hertil kommer bestyrelser i de 6 regioner samt et antal lokalbestyrelser, som tager sig af den regionale og lokale medlemskontakt.

Hos PROPA tænker vi både på manden og familien

Vision – Mission – Værdier

En vigtig del af PROPAs vision – det mål, vi sigter mod – er, at prostatakræftbehandlingen er kendetegnet ved en sikker diagnose, forstået af patienten, og et optimalt, individuelt behandlingsforløb til bedst mulig sikring af livskvaliteten hos ham og hans familie.

i

En 50-årig
mands risiko for
at få prostatakræft
er 40%

For at leve op til visionen har PROPA formuleret missionen i form af de opgaver, der skal

fokuseres på: Det handler bl.a. om at påvirke den sundhedspolitiske dagsorden, at formidle viden om prostatakræft og gøre op med tabu om sygdommen. Det hører også med til missionen at få landets praktiserende læger til at tage prostatakræftens faresignaler hos mændene alvorligt. Som en del af værdigrundlaget understreges det, at PROPA ønsker at være bredt anerkendt for sit informative og seriøse arbejde hos medlemmer, sundhedsvæsen og i samfundet generelt.





i

Prostatakræft
er et tabu
– det skal vi
sammen ændre

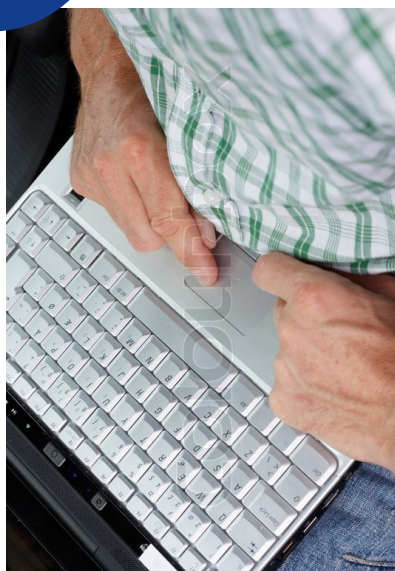
Informationsfilm om prostatakræft

PROPA har fået fremstillet en række informationsfilm om prostatakræft. I filmene fortæller førende eksperter, samt en række patienter og pårørende om sygdommen, dens behandlinger og mulige bivirkninger, fysisk aktivitet samt påvirkning af livskvalitet.

Filmene kan ses her: www.propa.dk/prostatakræft/informationsfilm eller på YouTube: "Prostatakræft PROPA, film 1-6".

Sponsorer for filmene:

Amgen, Astellas, Bayer, Janssen og Sanofi.



Medlemskab

Det økonomiske fundament hos PROPA hviler dels på medlemmernes indbetaling af kontingent, dels på støtte- og gavebeløb.

På www.propa.dk er det nemt at foretage indmeldelse – enten som ordinært medlem, pårørende medlem, familiemedlemskab eller som støttemedlem.

Ring til Sekretariatet på 33 12 78 28, hvis du ikke på PROPAs hjemmeside finder svar på dine spørgsmål.

Ved at blive medlem hjælper du til at gøre foreningen stærkere. Men du støtter også dig selv og dine nærmeste ved at være en del af vores fællesskab.

Aktiv støtte

Du kan på www.propa.dk desuden læse om, hvordan du kan give støtte til PROPAs aktiviteter. Alle støttebeløb til PROPA er fradragsberettigede.

Du kan også søge nærmere oplysning om medlemskab og støttemuligheder hos vores sekretariat.

Bliv medlem af PROPA

Prostatakræftforeningen har til formål at hjælpe mænd, som rammes af prostatakræft. Det gør vi bl.a. ved at holde møder over hele landet og udgive et medlemsblad, samt informere via www.propa.dk

Herigennem får du som medlem mulighed for at følge udviklingen i behandlingen af sygdommen og at møde andre i samme situation.

Ved at blive medlem gør du Prostatakræftforeningen PROPA stærkere. Samtidigt støtter du også dig selv ved at blive en del af fællesskabet.

 Besøg www.propa.dk

 Eller ring på telefon 33 12 78 28

