

At være pårørende til en prostatakræftpatient



Livet har mange facetter

Gode råd fra medlemmer af en pårørendegruppe

Din mand

- Vær opmærksom på, at sygdommen sammen med dens behandling kan ændre din mand både fysisk og psykisk.
- Forsøg altid – i det omfang det er muligt – at få den samme læge, som I føler Jer trygge ved og tag imod tilbud fra den palliative enhed skulle dette på et tidspunkt blive nødvendigt.

Dig selv

- Tag kampen imod sygdommen op sammen med din mand og resten af familien. Vær ligeledes åben over for venner og anden omgangskreds – eventuelle arbejdskolleger er også vigtige i denne sammenhæng.
- Brug den sunde fornuft til at sortere i de mange informationer, der kommer i forløbet.
- Pas på dig selv og dine eventuelle børn. Sørg for at leve en normal tilværelse med veninder, fritidsinteresser således at sygdommen ikke får overtaget i familiens hverdag.
- Det hjælper at tale med andre – gør evt. brug af tilbuddet om at blive medlem af en pårørendegruppe (se bagsiden af denne folder)
- Tænk på dig selv som sund og rask – det øger sandsynligheden for at forbedre dit velbefindende.

Jeres fælles liv

- Gør de ting I normalt har gjort, men vær specielt opmærksom på, at der i forbindelse med rejser, kan være særlige forhold for kronisk syge.
- Sygdommen skal diskuteres, men undgå voldsomme meningsudvekslinger, selvom det nogen gange

kan være svært. Søg positive oplevelser sammen med familie og venner, så humøret holdes på et højt niveau.

- Praktiske forhold, som f.eks. økonomi, forsikringer, jura mm. kan ses, som uoverstigelige problemer. Søg professionel rådgivning hos bank, revisor og advokat, så der kan komme ro på de udfordringer, der evt. måtte være.
- Enhver kræftsygdom vil for alle – på eet eller andet tidspunkt - få tankerne ledt hen på livets afslutning. Det er vigtigt at få talt disse ting igennem. Vil din mand ikke det, kan det være et udtryk for, at han har tillid til, at du og jeres børn klarer det praktiske.

Når sygdommen opdages

Tal sammen. I vil begge have mange bekymringer og tanker. Forsøg at dele dem frem for at tie stille.

Sørg for, at I føler jer velinformerede om den videre behandling. Men tag ikke over – lad din mand beholde førertrøjen.

Efter en helbredende behandling

Din mands behandling kan påvirke jeres sexliv. Forsøg derfor at tale om, hvordan I bedst kan bibeholde nærheden.

Bekymring for tilbagefald kan fylde meget. Men forsøg at fejre, at din mand er helbredt og kan fortsætte sit liv.

Hvis sygdommen har spredt sig

Vær opmærksom på om din mand får smerter. Mange bider det i sig – se derfor efter om han går, sidder, bevæger sig anderledes.

Sker der ændringer i din mands humør, appetit og søvnbehov, er det vigtigt, I taler med lægen, så I kan finde en lindrende behandling.

Gode råd fra Claus Dahl, Overlæge på Roskilde Sygehus.

Prostatakræftforeningen

I Roskilde har vi siden 2007 haft en pårørendegruppe, der holder møder 4 gange om året. Den ene gang er en teatertur, hvor vi spiser sammen først. Det har altid været et vellykket arrangement.

En af kvinderne i gruppen skriver:

"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, en mail, en telefonopringning og møderne i gruppen er en stor hjælp, når man står i den svære situation, hvor måske ens nærmeste familie er for berørte, eller hvor venner og bekendte slet ikke forstår, hvad man taler om. Det gør de kvinder, der selv er i samme situation.

Er din mand syg, er der altid en i gruppen, der kan lægge øre til dine problemer og frustrationer. Der er altid én, der selv har været der, selv om ikke to forløb er ens. Bare det at få sat ord på de følelser man har. Nogle har mænd, der ikke vil tale om sygdom, andre har mænd, der planlægger livet for en efter deres død. Mange skal nå så meget nu, hvor der er sat en afslutning på livet – alt dette er godt at snakke med ligesindede om."

Dette er en opfordring til jer, hvis mænd har fået konstateret pro-statakræft, til at kontakte PROPAs pårørende repræsentant der kan være behjælpelig med at starte en pårørendegruppe i jeres område af landet.

Du kan kontakte pårørende repræsentanten via PROPAs sekretariat på tlf. 33 12 78 28 eller på mailadressen sekretariat@propa.dk

