

En ny mand på posten

ERG – et protein til vurdering af fremtiden

Når sygdom rammer kærligheds- og sexlivet

Nr. 1 Februar 2016

PROPA NYT udgives af Prostatakræftforeningen PROPA og distribueres til foreningens medlemmer samt til hospitaler m.fl. efter bestilling.

Redaktion:

Werner Klinth Jensen (ansv.)
Tlf. 46371256
wkj@adslhome.dk

I redaktionen:

Jens Chemnitz Povelsen
Axel Petersen
Arne Ellerup

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
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.300



Næste PROPA NYT udkommer den 1. juni 2016

Artikler m.v. sendes til wkj@adslhome.dk senest den 10. april 2016

Fotos: Jørgen Jørgensen Fotograf (c) m.fl.

På www.propa.dk kan medlemmer se tidligere udgaver af PROPA NYT.

Adresseændring eller afmelding af PROPA NYT: Kontakt foreningens sekretariat på tlf. 33 12 78 28 eller skriv til sekretariat@propa.dk

Indhold

- 3 En ny mand på posten
- 4 Ny landsbestyrelse i PROPA
- 4 ERG – et protein til bedre vurdering af prognosen for prostatakræftpatienter



- 5 PROPA indbyder til landsmøde

- 10 Forskningsprojektet Krop & Sind skal hjælpe med at håndtere svære tanker og følelser via internettet

- 12 Når alvorlig sygdom rammer kærligheds- og sexlivet

- 15 Opfølgning med større tryghed

- 16 Nye redskaber optimerer samtalen med lægen

- 18 Det er ikke altid snak, der er brug for

- 20 Kort mødeoversigt

- 21 Mødekalendar



- 25 Prostatakræftforeningen PROPA Landsbestyrelse og suppleanter

- 26 Regionsbestyrelser og lokalgrupper

- 27 Udvalg

- 28 Sønderjyske Ishockey har igen hjulpet PROPA

Forsidebillede: Forår på vej

Foto: Jørgen Jørgensen

En ny mand på posten



Af Axel Petersen,
landsformand for PROPA

Efter min operation for 4 år siden, meldte jeg mig ind og deltog i Propa's landsmøde. Vor daværende landsformand K.B.Madsen efterlyste fra talerstolen medlemmer, der havde lyst til at deltage i det frivillige arbejde i Propa's bestyrelse. I en pause kontaktede jeg ham og fortalte, at jeg godt kunne bidrage med et og andet.

Efterfølgende blev jeg inddraget i Regionsbestyrelsen for hovedstaden og var med til at arrangere de lokale medlemsmøder. Der er altid brug for frivillige hænder, og det er et imponerende stykke arbejde der bliver udført - ikke alene her, men over hele landet.

Jeg kom også med i en samtalegruppe for mænd - 22 Banden - som siden da har holdt regelmæssige månedlige møder. Vi har det skægt sammen, men er også faglige og hjælper hinanden med at forstå de udfordringer, vores sygdom giver os, og hvad der kan gøres. Det har været en kæmpe succes og jeg kan kun opfordre til dannelse af lignende grupper andre steder. I sådanne fora tør vi åbne os, for hvem vil ikke være bedre, end det man er!

Bestyrelsesarbejdet i Regionerne udviklede sig således, at der pludselig var åbent for at indtræde i Landsbestyrelsen, og jeg var klar til at bidrage og tage en tørn her.

At det blev som landsformand, det er kommet helt bag på mig. Men opbakningen til mit kandidatur var helt klar, og den tillid vil hjælpe mig fremover i arbejdet til gavn for Propa's medlemmer

Propa's medlemmer er for det meste ældre mænd - heldigvis. Og heldigt for dem der rammes er, at behandlingen af prostakræft bliver bedre og overlevelsen er blevet væsentlig forbedret siden 1995.

Alligevel dør gennemsnitligt 1200 mænd årligt.

Essentielt for behandlingsforløbet er, at sygdommen bliver opdaget på et tidligt stadie. Mænd skal blive bedre til at gå til lægen, så snart de mærker forandringer i deres helbred.

Propa har siden sin start for 15 år siden gjort et hæderfuldt arbejde ved at sætte fokus på prostatakræft og de følger sygdommen har, ikke mindst i forhold til vores pårørende, som vi også gerne vil hjælpe.

Meget er lykkedes, men der ligger stadig et stort stykke arbejde foran os. Så hvis du kunne tænke dig at være med i dette arbejde så kontakt din region!

Ny landsbestyrelse i PROPA

Kære PROPA medlem

Efter længere tids uenighed om Prostatakræftforeningens mål og prioriteringer er der med virkning fra årsskiftet 2015-16 gennemført en del udskiftninger i PROPAs ledelse.

Formand *Poul Tolstrup Christensen, Roskilde*, og næstformand og regionsformand på Sjælland, *Gert L. Christensen, Roskilde*, er trådt tilbage. Det samme gælder regionsformand i Hovedstaden, *Jens Nielsen*, samt *Marianne Kibenich, København*, der var valgt som pårørenderepræsentant i landsbestyrelsen. Ud af landsbestyrelsen udtræder tillige *K.B. Madsen, Roskilde*.

Landsbestyrelsen har - frem til det ordinære landsmøde 16. april 2016 - konstitueret sig med nyvalgt regionsformand i Hovedstaden, *Axel Petersen*, Bagsværd, som PROPAs ny landsformand. Regionsformand i Sydjylland, *Jens Kristian Sørensen*, Vejle, er valgt til ny næstformand i landsbestyrelsen. Nye i landsbestyrelsen er nyvalgt regionsformand på Sjælland, *Svend Ejvin Jensen*, Roskilde, *Sven Thor Larsen*, Nykøbing M., og pårørenderepræsentant *Birthe Olsen*, Solrød Strand.

PROPAs direktør *Jens Ingwersen* har opsagt sin stilling med virkning fra 1. februar 2016.

Med venlig hilsen
Axel Petersen, Landsformand

ERG – et protein til bedre vurdering af prognosen for prostatakræftpatienter



Af Kasper Drimer Berg, reservelæge, ph.d. Copenhagen Prostate Cancer Center, Urologisk Klinik, Rigshospitalet og Urologisk Afdeling, Roskilde Sygehus

Proteinet ERG kan medvirke til at adskille prostatakræftpatienter med et godartet sygdomsforløb fra patienter med et mere aggressivt forløb, viser et nyligt ph.d.-studie af lav-risiko patienter fra Copenhagen Prostate Cancer Center, Urologisk Klinik og Patologiafdelingen på Rigshospitalet. Hvis studiets lovende resultater kan eftervises, åbner den nye viden op for, at der kan udvikles en mere optimal vurdering af den enkelte patients prognose. Dermed vil fremtidige patienter potentielt kunne modtage en mere individualiseret behandling.

Prostatakræftens prognose

Patienters forløb med prostatakræft er meget forskelligartede:

hos nogle udvikler sygdommen sig langsomt og giver få eller slet ingen symptomer, selv hvis

kræften ikke behandles. Hos andre er forløbet derimod mere aggressivt og potentielt dødeligt. Derfor tilstræbes det at skræddersy behandlingen til den enkelte patient ud fra en vurdering af sygdommens aggressivitet og prognose.

Kræftens aggressivitet og prognose vurderes ud fra forskellige undersøgelser: 1) der måles et PSA-tal i en blodprøve, 2) lægen mærker på prostata for at bestemme kræftens udbredelse, og 3) vævsprøver mikroskoperes for at vurdere kræftvævs aggressivitet ved hjælp af en såkaldt Gleason-score[1]. Generelt er prognosen bedst blandt mænd med lave PSA-niveauer, små kræftkuder og lav Gleason-score, mens patienter med høje PSA-niveauer, større tumorudbredelse og høj Gleason-score generelt har en dårligere prognose. Dog kan disse undersøgelser ikke altid vurdere sygdomsprognosen med sikkerhed hos den enkelte patient, og det er derfor ønskeligt

at finde nye og mere præcise metoder til at vurdere sygdomsforløbet og dermed sikre den mest optimale behandling[2].

Brug af nye biomarkører

Biomarkører er meget små biologiske molekyler, herunder proteiner og DNA-fragmenter, der kan findes i f.eks. blod, urin eller tumorvæv. De anvendes almindeligvis som tegn på sygdom, men nogle biomarkører kan desuden benyttes til at vurdere sygdommens prognose[3]. Biomarkører bruges allerede til diagnosticering og opfølgning af patienter med prostatakræft, og den mest benyttede er PSA.

En anden biomarkør, som har været undersøgt det sidste årti, er ERG[4]. ERG-proteinet er normalt ikke til stede i hverken godartede eller ondartede prostataceller, men hvis der sker bestemte ændringer i nogle af kræftcellens gener, kan cellen danne ERG. Fra flere undersøgelser ved vi, at cirka halvdelen af mænd med prostatakræft danner ERG-proteinet[4].

I flere cellestudier er det blevet vist, at kræftceller, der danner ERG, bl.a. har en tendens til at vokse hurtigere end kræftceller, der ikke danner ERG[5]. Ph.d.-studiet har derfor undersøgt, om ERG kan bruges til at bestemme sygdomsforløbet blandt mænd med prostatakræft.

ERG kan bidrage til at vurdere sygdommens prognose

Ph.d.-studiet har undersøgt den prognostiske værdi af ERG blandt mænd, der er blevet fulgt i overvågningsprogrammet active

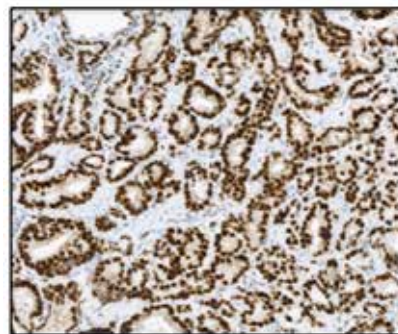
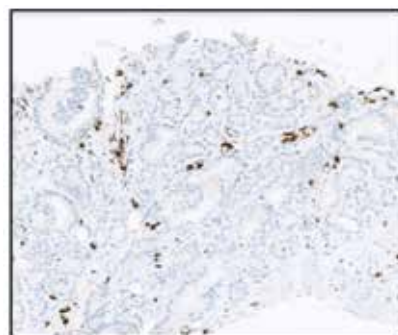
surveillance[6]. Active surveillance er en observerende behandlingsstrategi til patienter med lav-risiko prostatakræft. Strategien betyder, at kræften i første omgang blot observeres tæt, men hvis sygdommen senere udvikler sig i en aggressiv retning, vil patienten blive tilbudt operation eller strålebehandling.

Formålet med studiet var at undersøge, om risikoen for, at kræften udviklede sig i en aggressiv retning, der ville nødvendiggøre operation eller strålebehandling, hang sammen med tilstedeværelsen af ERG i kræftcellerne. Der indgik 265 patienter i undersøgelsen, og deres vævsprøver blev undersøgt for tilstedeværelsen af ERG (figur 1). I alt havde 46% af patienterne ERG i deres kræftceller. Den benyttede metode er aktuelt kun tilgængelige til forskningsbrug, da den endnu ikke er at betragte som en standardundersøgelse.

Analyserne viser, at mænd med ERG har en signifikant højere risiko for, at sygdommen udvikler sig i en aggressiv retning sammenlignet med mænd uden ERG. Således blev 6 ud af 10 mænd med ERG rådet til at blive behandlet i løbet af de første 2 år, mens kun 2 ud af 10 mænd uden ERG blev tilrådet behandling. Det svarer til, at risikoen for, at sygdommen udvikler sig i en aggressiv retning, er 2,5 til 3 gange højere hos mænd, der danner ERG sammenlignet med mænd uden ERG.

Vore resultater tyder altså på, at man med en simpel proteinundersøgelse for ERG blandt mænd med lav-risiko prostatakræft bedre kan adskille mænd med et

mere aggressivt forløb fra mænd med et godartet sygdomsforløb. Således synes patienter uden ERG at være de bedst egnede til active surveillance, mens mænd med ERG muligvis vil være bedre tjent med operation eller strålebehandling. Hvis resultaterne kan eftervises i andre patientgrupper, vil man således i fremtiden bedre kunne vurdere den enkelte mands prognose og dermed opnå en mere individualiseret behandling og opfølgning til gavn for den enkelte patient.



To vævsprøver med prostatakræft undersøgt for tilstedeværelsen af ERG-proteinet ved hjælp af immunhistokemi. I den øverste biopsi ses et eksempel på kræftceller uden ERG, og cellekernerne er således blåfarvede. I den nederste biopsi ses et eksempel på kræftceller, der danner ERG, hvor kernerne farves brune.

Referencer:

- [1] Mohler JL, Kantoff PW, Armstrong AJ, Bahnson RR, Cohen M, D'Amico AV, et al. Prostate cancer, version 2.2014. *J Natl Compr Canc Netw* 2014;12:686–718.
- [2] Fraser M, Berlin A, Bristow RG, van der Kwast T. Genomic, pathological, and clinical heterogeneity as drivers of personalized medicine in prostate cancer. *Urol Oncol* 2015;33:85–94.
- [3] Schalken J, Dijkstra S, Baskin-Bey E, van Oort I. Potential utility of cancer-specific biomarkers for assessing response to hormonal treatments in metastatic prostate cancer. *Ther Adv Urol* 2014;6:245–52.
- [4] Tomlins SA, Bjartell A, Chinnaiyan AM, Jenster G, Nam RK, Rubin MA, et al. ETS gene fusions in prostate cancer: from discovery to daily clinical practice. *Eur Urol* 2009;56:275–86.
- [5] Klezovitch O, Risk M, Coleman I, Lucas JM, Null M, True LD, et al. A causal role for ERG in neoplastic transformation of prostate epithelium. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2008;105:2105–10.
- [6] Berg KD, Vainer B, Thomsen FB, Røder MA, Gerds TA, Toft BG, et al. ERG Protein Expression in Diagnostic Specimens Is Associated with Increased Risk of Progression During Active Surveillance for Prostate Cancer. *Eur Urol* 2014;66:851–60.



PROPA
afholder
landsmøde
i København



**First Hotel Copenhagen,
Molestien 11, 2450 København SV**

Prostatakræftfor

indbyder til ordinæ

Lørdag den 16. april 2

First Hotel Copenhagen, Mole

Obs! Indkaldelsen udsendes ikke pr.

I henhold til gældende vedtægter indkaldes til ordinært Landsmøde lørdag

09.00-09.30 Ankomst, registrering samt kaffe/te og rundstykke

09.30-09.35 Velkomst ved landsformand, Axel Petersen

09.35-11.30 Ordinært Landsmøde med følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent, referent og stemmetællere.
2. Bestyrelsens beretning, herunder beretning for Prostatakræftfonden.
3. Fremlæggelse af årsrapport for det afsluttede regnskabsår med revisorernes påtegning til Landsmødets godkendelse. Eventuelle bemærkninger fra kritisk revisor. Årsrapporten vil være at finde på www.propa.dk primo april 2016.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være foreningens sekretariat i hænde senest 4 uger før Landsmødet.
5. Fremlæggelse af aktivitetsplan og budget for indeværende regnskabsår, til orientering.
6. Vedtagelse af medlemskontingent for det kommende regnskabsår 2017 efter forslag fra Landsbestyrelsen.
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer til Landsbestyrelsen.
8. Valg af første, anden, tredje og fjerde suppleant (oprykkende) til Landsbestyrelsen.
9. Valg af statsautoriseret eller registreret revisor.
10. Valg af et af foreningens medlemmer til kritisk revisor.
11. Eventuelt.

11.30-12.45 Frokost

12.45- 13.35 "Kræftpatient anno 2016" - Steffen Larsen, specialkonsulent, Kræftens Bekæmpelse

13.35-14.25 "Lindring og livskvalitet, når livet er præget af alvorlig sygdom" – Helle Timm, Centerleder, professor, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

14.25-14.55 Kaffepause

14.55-15.45 "Kræft, trit og retning" – Søs Egelind

15.45-16.15 Uddeling af Prostatakræft prisen samt eventuel uddeling af stipendier fra Prostatakræftfonden.

16.15-16.30 Afslutning ved landsformanden.

16.30 - Socialt samvær over et glas øl, vand eller vin.

Foreningen PROPA

Stort Landsmøde 2016

2016 kl. 9.30-16.30 på

Molestien 11, 2450 København SV

Brev til medlemmer – kun via e-mail

Onsdag, den 16. april 2016 på First Hotel Copenhagen, med følgende dagsorden:

Tilmelding og betaling:

Deltagelse i Landsmødet er gratis for medlemmer, for ikke-medlemmer koster det 200 kr. Ønsker man frokost, koster det 100 kr. pr. person for både medlemmer og ikke-medlemmer.

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

Betaling for frokost og for ikke-medlemmers deltagelse kan foretages via netbank til Prostatakræftforeningen PROPA med angivelse af kortart 73 og kreditnummer 85663143 eller ved overførsel til PROPAs bankkonto med reg.nr. 2268, kontonummer 54 98 710 362.

HUSK ved tilmelding og betaling at anføre navn, adresse og evt. medlemsnummer, samt antal deltagere til mødet og til frokosten.

Tilmelding til Landsmødet skal være sekretariatet i hænde senest tirsdag, den 15. marts enten via mail: sekretariat@propa.dk eller ved telefonisk henvendelse på tlf: 33127828

Bliver man forhindret i at deltage i Landsmødet, er det meget vigtigt, at melde afbud. Indbetalte beløb for frokost vil blive refunderet, forudsat afbuddet er meddelt PROPAs sekretariat **senest den 31. marts.**

Ønskes overnatning natten mellem den 15. og 16. april, er der forhåndsbooket 10 værelser på, First Hotel Copenhagen, Molestien 11, 2450 København SV. Prisen pr. enkelt værelse er kr. 1.395,-, dobbeltværelse, kr. 1.595,-. Værelserne bookes direkte hos First Hotel Copenhagen, på telefon 70 12 73 73. Ved booking af værelse gøres opmærksom på at det er til PROPAs arrangement.

Bemærk: De forhåndsreserverede værelser skal være bestilt inden tirsdag, den 15. marts for at være sikker på ovenstående priser. Her gælder først til mølle princippet.

PROPAs landsbestyrelse opfordrer til stort fremmøde ved Landsmødet, hvor du som medlem kan få lejlighed til at fremkomme med dine synspunkter og gøre din mening gældende! Foreningen står over for mange spændende opgaver og har i den forbindelse stærkt brug for din hjælp. Har du lyst til at deltage i nogle af de mange opgaver, så henvend dig gerne til et af landsbestyrelsesmedlemmerne.

Forskningsprojektet Krop & Sind skal hjælpe med at håndtere svære tanker og følelser via internettet



Af Eva Rames Nissen, ph.d.-studerende, psykolog, cand.psych, Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi, Aarhus Universitet og Aarhus Universitets-hospital

At leve med prostatakraft giver udfordringer både for krop og sind. I forskningsprojektet Krop & Sind afprøves hvordan et mindfulness-træningsforløb kan hjælpe mænd behandlet for prostatakraft med at håndtere belastende tanker og følelser. Træningen foregår over internettet, så det kan følges hjemmefra foran computeren.

Forskningsprojektet henvender sig til alle mænd, der er behandlet for prostatakraft og går til kontrol på Urinvejskirurgisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital.

Deltagerne skal have afsluttet deres operation eller strålebehandling, men må gerne være i hormonbehandling.

Formålet med projektet er at undersøge, om en internetleveret udgave af et træningsforløb i mindfulness kan hjælpe mænd behandlet for prostatakraft til bedre livskvalitet.

De fleste mennesker kan opleve svære tanker, bekymringer og nedtrykthed, når de gennemgår

en kræftbehandling. Mænd med prostatakraft er ingen undtagelse. Kræft og behandling for kræft kan påvirke både kroppen og sindet på måder som vi ikke er vant til. Selv når behandlingen er afsluttet oplever en del mænd at have svære tanker, som påvirker både deres egen og deres familiers hverdag.

Træning i mindfulness handler om at blive mere opmærksom på det, som er til stede i øjeblikket. Det kan hjælpe med at forholde sig på mere hensigtsmæssige måder til de situationer, der opstår, f.eks. når bekymringer om fremtiden, humørsvingninger, problemer med samlevet eller nedtrykthed fylder hovedet.

Projektet tager udgangspunkt i erfaringer fra videnskabelige undersøgelser, som har vist, at mindfulness-baseret træning kan hjælpe kræftpatienter til bedre livskvalitet, færre smerter og færre symptomer på stress, angst og depression. At tilbyde mindfulness-forløbet over internettet skal gøre det tilgængeligt for flere, da det kan være svært for mange at komme til træningslokaler og da der ikke er

veluddannede instruktører alle steder i landet. Desuden viser undersøgelser, at nogle mænd foretrækker at træne for sig selv fremfor i grupper sammen med andre, som er den sædvanlige måde at tilbyde mindfulness på.

For at kunne tilbyde træningen til de, der har brug for det, bliver alle mænd, der kommer til opfølgning på Urinvejskirurgisk afdeling i Aarhus spurgt ind til deres psykiske velbefindende. De mænd, der svarer, at de føler sig belastet af bekymringer eller nedtrykthed bliver tilbudt at deltage i træningsforløbet Krop & Sind.

Træningsforløbet Krop & Sind

Selve træningsforløbet varer otte uger. Hver uge læser deltagerne en forklarende tekst på en hjemmeside, svarer på nogle spørgsmål og gennemfører dagligt ca. 30-45 min. træning med opmærksomhedsøvelser og enkle strækøvelser. Hver uge præsenteres nye træningsopgaver. Opgaverne kan f.eks. være en øvelse, hvor man skal lægge mærke til fornemmelser i kroppen eller til de tanker, der

opstår i hovedet. Det kan også være en øvelse, hvor man hver dag noterer en behagelig eller ubehagelig oplevelse. Når deltageren har udført ugens opgaver sendes svarene ind til en træner, som giver tilbagemelding på ugens træning og besvarer eventuelle spørgsmål. Deltagerne får også mulighed for at sende beskeder til træneren, hvis der skulle opstå tvivl eller spørgsmål undervejs.

Udvikling i samarbejde med prostatakræftpatienter

Som noget nyt har forskergruppen samarbejdet med fem

personer, der tidligere har haft en kræftsygdom. Formålet med at inddrage patienterne i udviklingsfasen har været at udvikle det bedst mulige tilbud til deltagerne. Følgegruppen bestod af to mænd behandlet for prostatakræft og tre kvinder behandlet for brystkræft. I følgegruppen har vi bl.a. gennemført en interviewundersøgelse, udviklet materiale til træningsprogrammet og tilpasset informationen, så den er så forståelig som muligt for deltagerne.

At inddrage patienter i forskningssamarbejdet vinder frem

i både sygehus- og forskningsverdenen. I Projekt Krop & Sind har involveringen af følgegruppen bidraget til et mere veltilrettelagt projekt, som forhåbentlig kan komme mænd behandlet for prostatakræft til gode.

Når programmet er færdigudviklet

Når det internetbaserede mindfulnessprogram er færdigudviklet, afprøvet og evalueret, vil mulighederne for at det kan stilles til rådighed på internettet for alle nuværende og tidligere kræftpatienter blive undersøgt.

Forskningsprojektet Krop & Sind

- Forskningsprojektet henvender sig til mænd, der er behandlet for prostatakræft og deltager i opfølgning på Aarhus Universitetshospital.
- Alle deltagere udfylder spørgeskemaer på internettet ved projektets start, efter 8 uger og efter 6 måneder.
- Deltagerne fordeles ved lodtrækning til enten at starte internet-forløbet med det samme eller efter 6 måneder.
- De, der starter med det samme, følger mindfulness-forløbet via computeren i otte uger. Der er ugentlige opgaver og daglig træning på 30-45 min.
- Deltagere på ventelisten starter på træningsforløbet efter 6 måneder.

Om mindfulness-træning

- I projektet anvendes "Mindfulness-Baseret Kognitiv Træning", som er udviklet af forskere.
- Videnskabelige undersøgelser har dokumenteret, at Mindfulness-baseret kognitiv træning virker mod stress og depression.
- Mindfulness er en meditationsform, som stammer fra buddhistiske traditioner. I denne form er teknikkerne ikke religiøse, men anvendes på en måde, som er tilpasset vestlig kultur.
- Mindfulness-træning har bl.a. hjulpet krigsveteraner til bedre livskvalitet.
- Mindfulness-træning blev brugt i TV-serien "Rigtige Mænd" (vist på DR) som mental træning.

Når alvorlig sygdom rammer kærligheds- og sexlivet



Af Rikke Zaar, pårørende,
cand. mag i psykologi og
dansk og stud. sexologi

Historien om et ægtepars lange rejse gennem chok, sorg, frustrationer og besvær over mod nysgerrighed, ny viden, læring og masser af bøvls til helt nye og andre måder at opleve intimitet, kærlighed, sex og orgasmer på.

Det er august 2014, solen skinner, og efter 4 måneder med undersøgelser og usikkerhed, har jeg lige overladt min elskede mand til urologisk afdeling på Aalborg Universitetshospital, hvor han skal igennem en operation og have fjernet sin prostata. På grund af kræftens placering kan de ikke lave en nervebesparende operation, hvilket betyder, at han efter operationen mister evnen til at få rejsning - men ikke evnen til at føle lyst.

Jeg husker ikke særligt meget fra selve operationsdagen - men op til har det mest handlet om at få ham i så god form som muligt og mentalt prøve at sætte mig ind i både det praktiske, det fysiologiske og det psykologiske. Og så dyrkede vi selvfølgelig sex velvidende, at det måske snart ville være sidste gang, vi kunne have et regulært samleje. En meget sær og vemodig følelse. For det var ikke kun lysten, der drev værket - der var også en form for desperation samt bevidstheden

om et tab tilstede, som vi ikke rigtigt kunne forholde os til og forestille os

Et forsøg på at navigere i kaos

Allerede dagen efter var han hjemme - men det var bestemt ikke den raske mand, jeg afleverede, som jeg fik hjem. Det var en mand med mange smerter, kateder, operationssår og blodansamlinger. En mand der skulle have hjælp til meget. En mand uden megen livsgnist.

Helingen og vejen tilbage gik bestemt heller ikke som vi forestillede os og set i bagspejlet, er jeg glad for, jeg ikke bekymrede mig på forskud. Tre gange måtte vi akut på urologisk afdeling, den ene gang fordi det stod ud i stråler med lymfевæske fra arret, og to gange fordi han fik voldsomme smerter. Den sidste gang beholdt de ham natten over.

Heldigvis er de fleste af os sådan indrettet, at når kaos rammer, holder vi på magisk vis benene på jorden og forsøger at navigere så godt, vi nu kan. Den evne har jeg også - og på trods af at den magtesløshed jeg føler, fordi jeg ikke kan lindre hans smerter, har jeg langt inde i baghovedet en uformuleret fornemmelse af, hvad der er vigtigt. En kropslig intuition

der ved, hvordan vi skal finde hinanden som partnere og ligeværdige igen. Og den intuition vælger jeg at lytte til.

En helt anden følelse

Allerede få dage efter operationen både vil og får jeg lov til at se og mærke arrene på hans krop samt føle på hans penis, der efter operationen er blevet mindre og har trukket sig længere op i bughulen. Jeg husker, jeg fyldes af en varme og omsorg - at det næsten føles som at holde en forkommen fugleunge i hånden - og jeg tænkte, at jeg må give den al den omsorg og energi, jeg kan. At hans manglende rejsning aldrig må være det, der kommer mellem os.

Velkommen på Sexologisk klinik

Udover at vi selv arbejder med vores intime liv, tager vi også imod de tilbud, vi får. Et af tilbuddene er ved en kvindelig læge og sexolog på Sexologisk klinik. Hun er skøn, åben, forstående og tillidsvækkende, så hun får os hurtigt til at slappe af og åbne op. Og allerede efter andet besøg på klinikken, tager vi hul på den kemiske del, hvor min mand - via forskellige kemiske midler, måske kan komme tilbage til det, der var før; altså at få rejsning og gennemføre et samleje.

Sprøjtemidler, smerter og frustrationer

Det første han prøver er Muse - et medikament, som føres ind i urinrøret. Desværre giver det ham bivirkninger i form af smerter, og - som han forklarer det, at hans penis føles som en bullen finger, hvilket bestemt ikke gavtede sexlysten. Næste præparat på listen er et middel, som tilføres penis og svulmelegeme via en kanyle. Bare tanken er grænseoverskridende for os begge, og der går noget tid før han prøver at stikke sig. Desværre giver dette medikament også smerter og samtidig kun meget lidt rejsning. Han prøver dog et par gange mere - men uden resultat.

Nålen ramte forkert

Det tredje middel han prøver hedder Cavaject - det skal også injiceres i penis. Her oplever han heldigvis ingen smerter - men selvom han forsøger at optimere stivheden med viagra, er rejsningen ikke 100 procent, så det er ikke helt uproblematisk at gennemføre samlejet. Anden gang er han så uheldig, at han rammer urinrøret, hvilket både betyder en meget skæv erigeret penis samt efterfølgende ømhed.

De negative oplevelser betyder, at en del af vores mod og lyst forsvinder og vores fokus bliver primært på det, der ikke virker. Det der var før. Det vi savner. Langsomt bliver det til en ond cirkel, der handler om præstation og ikke om nydelse.

Et nødvendigt tryk på pauseknappen

Vi vælger derfor at holde en lille pause med de forskellige medikamenter og prøver at se, om vi kan finde andre veje. Finde et lys og gå efter det, der er nu engang er og udvikle det i stedet for at kigge på det, der var.

Vi bruger også vores samtaler på Sexologisk Klinik til at få vendt vores sexliv i et større

perspektiv og med fokus på os begge to. Så i stedet for at have fokus på rejsning og samleje, får vi nu fokus på nydelse og lyst. Rent praktisk er der tale om forskellige øvelser, hvor vi blandt andet fortæller hinanden, hvad der tænder os, forsøger at tale sammen uden ord samt afprøver forskellige former for sensualitetstræning. For os var det en øjenåbner. Eller nærmere en kærlighedsåbner.

Hvordan tackler man sine frustrationer

Selvfølgelige er der masser af frustrationer, når man rammes på sit sex- og kærlighedsliv. Som kvinde, hvor man er vant til, at mandens rejsning er en indikation på, at han er ophidsset - at man er lækker - er det svært med den manglede rejsning. Jeg savner at mærke følelsen af, at han har lyst til mig, når jeg ligger med bagdelen ind mod hans skridt. Ligesom jeg savner spillet mellem at tage og blive taget - spillet mellem det maskuline og feminine - og jeg har også en drøm om, at en dag så bliver vi bedre til at bruge medicinen. Andre gange tænker jeg, at vi da også kunne lade ham tage mig med en dildo eller han kunne bruge en attrap - men der er jeg eller vi ikke endnu. Og måske kommer vi der aldrig.

For min mand har det også været lidt af en rejse. Fra at have frustrationer og savn over den manglede rejsning, har han fået mere fokus på, at hans penis stadigvæk - endda mere end tidligere - er et herligt redskab til lyst, nydelse og orgasme.

Øvelse gør mester

Det har også været lidt af en udfordring at lære at tilfredsstille ham med hånden, og jeg har endnu ikke helt fået grebet om den - for ud over at den mærkes blød og bruskagtig, har den det med at smutte op i bughulen. Vi har dog god erfaring med en penisring, som hjælper

med, at blodet ikke løber tilbage. På den måde kommer der lidt mere form og struktur på penis, og det er lettere at tilfredsstille ham med hånd eller mund.

Jeg har også svært ved at vænne mig til, at den ikke reagerer på berøring, og jeg tænker automatisk, at det er fordi, det ikke er dejligt for ham. Jeg ved godt det ikke hænger sådan sammen, så jeg øver mig i at se og tolke hans signaler på lyst og ophidselse via hans åndedræt og bevægelser - ligesom det er nødvendigt for os at være meget konkrete og direkte i vores kommunikation, når vi har sex.

For min mand har det at øve sig også en konkret fysisk formål. Ud over at optimere nydelsen har det vist sig, at hans penis bliver hårdere med tiden, hvis den bliver seksuelt stimuleret.

Vi har en selv en tese om, at det at vedligeholde sin seksualitet kan være med til at skabe nye forbindelser mellem de nerve-tråde, der er blevet beskadiget - og ifølge lægevidenskaben kan nervebaner da også vokse og regenerere i op til tre år efter en beskadigelse.

Når tankerne tager over

Et helt andet aspekt af både sygdomsforløbet og eftervirkningerne er det psykiske. Jeg ved godt, at min mand er ked af det og har lidt et tab - så i en form for misforstået hensynstagen har jeg tendens til at blive for forstående og hjælpende.

Jeg er helt enkelt bange for, at jeg med mine krav, behov, lyster o.l., gør ham ked af det. For et er, at han mangler og savner evnen til erektion noget andet er, at jeg også savner det. Men kan jeg overhovedet tillade mig det? Og må jeg sige det højt - for tænk hvis han bliver endnu mere ked af det? Og hvorfor kan jeg ikke bare være glad for, at jeg fik ham hjem rask og i

live. Skal jeg nu også til at stille krav?

Kroppen er heldigvis klogere end hjernen

I starten fyldte kravene ikke så meget, men som tiden går og hverdagen kommer mere og mere tilbage, fylder det mere og mere. Jeg er 52 år, og jeg tanken om ikke mere at skulle tages af en mand, kan jeg slet ikke forestille mig.

Faktisk er min seksualitet blevet stærkere de sidste fem år. Ligesom min seksuelle identitet har ændret sig. Kønsganerne har fået en mindre central betydning – men de er stadigvæk vigtige – og i stedet for er kroppen som helhed kommet i fokus. Kroppens evne til at føle lyst og til at nyde. Til at tage i mod og til at give. Ligesom kærligheden, intimitetens og orgasmens helende virkning på både krop og sjæl er et område, jeg har fået lyst til at udforske.

Fra almindelige udløsninger til intensive orgasmer

For min mand har operationen og den manglede evne til rejsning og ejakulation også haft positive konsekvenser for vores sex- og kærlighedsliv. Det fysiske pres af både blod i penis samt sædvæske, som opstår ved seksuel ophidselse – og som for mange mænd er årsagen til, at deres orgasmer ikke opleves så intense – er forsvundet. Det er ikke nogen udløsning, der fysisk presser sig på.

Det betyder, at nydelsen i praksis kan holdes i længere tid, og den derved kan få lov til at komme mere ud i kroppen og

ikke primært er centeret omkring kønsorganet. På en måde kan det minde om de samme kontrolmekanismer, man benytter sig af, når man dyrker tantraseks. Så fra før at have oplevet udløsninger og af og til småorgasmer, får han nu tørudløsninger og orgasmer, der opleves meget mere intense end før.

Oplevelsen med at få mere intense orgasmer er stadigvæk et nyt land for ham og os, og der er heldigvis masser af arbejde videre med. Masser af nye og uudforskede muligheder. Som kvinde er det skønt og også temmelig ophidsende at få lov til at opleve, når ens partner giver sig hen, og man kan se og høre og mærke, at han er i ren nydelse. Det er en gave at opleve, at lige der er der ingen præstation, og det eneste mål er nydelsen i sig selv – og selvfølgelig også kulminationen.

Et bedre liv på trods

Det har primært været berigende både fysisk og psykisk at være blevet tvunget til at genopdage og genopfinde vores kroppe og seksualitet. Vi har fundet nye måder at opfatte og bruge vores kroppe på. Vi er blevet bedre til at nyde, og både præstation og præstationsangst er blevet mindre.

Vi over os i dag helt frivilligt i at være nærværende og langsomme. I at dvæle. Holde pauser. At sanse sig selv og den anden har lukket op for et nyt univers, som jeg ikke ville have været foruden. Det har lukket op for en kærlighed til både min mand og jeg selv, som jeg ikke vidste, jeg havde.

Rejsen gav et helt nyt perspektiv - også karrieremæssigt

Faktisk har det ændret mit syn på mit liv så meget, at jeg både i min fritid men også jobmæssigt vil bruge mit liv og min tid på at hjælpe andre mennesker med at genopdage kærligheden til sig selv, hinanden og livet. Til at genfinde og dyrke nydelsen og lysten noget mere.

Det at få livet sat i perspektiv pga. af alvorlig sygdom og derefter miste det, man ofte forbinder med den fysiske og seksuelle del af kærligheden, er noget af en rutsjetur. Jeg kan ikke opfordre nok til, at man tager i mod de tilbud, der er. At man tager hinanden og livet i hånden og får taget hul på alt det, der fylder. Også sexlivet. Måske endda netop sex- og kærlighedslivet. For når det fungerer, åbnes der op for meget andet, som ord ikke kan hele på samme måde, som to kroppe helt tæt på hinanden kan.

Jeg håber vores historie kan give inspiration til andre i samme situation – men også at den kan være med til at sætte fokus på, at sex, intimitet og kærlighed er vigtig for både krop og sjæl. Med en god portion kærlighed, nysgerrighed og mod, er det muligt at komme videre og endda bedre ud på den anden side. På trods af bump, regnvejre og andre forhindringer er den vej, vi valgte, faktisk både sjov, interessant og givende at gå på. Det er en vej, der åbner for nye oplevelser, muligheder, indsigter udsigter.

Held og lykke. Og god rejse.

Opfølgning med større tryghed

Orientering fra Danske Regioner vedrørende de nye opfølgingsforløb for kræftpatienter

Baggrund

Der har hidtil været faglige guidelines for patienters kontrolforløb på sygehusene efter endt kræftbehandling. Her er patienten blevet undersøgt for symptomer, tilbagefald og eventuelle komplikationer. For mange kræftformer er der imidlertid ikke bevis for virkningen af denne type kontrol, når der bl.a. ses på overlevelsen.

Den nationale Task Force for Patientforløb på Kræft- og Hjerteområdet besluttede derfor i december 2012, at der skulle igangsættes et arbejde med henblik på en bedre tilrettelæggelse af kræftpatienters kontroller efter endt kræftbehandling.

Der er efterfølgende udarbejdet 19 nye opfølgingsprogrammer af 14 nationale arbejdsgrupper med klinisk og administrativ repræsentation. I forhold til kontrolforløbene, som vi kender dem i dag, indeholder nogle af opfølgingsprogrammerne et stort set uændret opfølgingsforløb, andre beskriver et mindre intensivt forløb, anden organisering m.v. alt efter kræftform og sygdomsgrad.

Fælles for de nye opfølgingsprogrammer er, at patienten i højere grad inddrages og indgår i et partnerskab med sundhedsvæsenet om en aftalt opfølgingsplan. Nogle patienter har brug for hyppig opfølgning på sygehus med en række undersøgelser, andre sjældnere, nogle ved behov eller ved symptomer, og nogle i regi

af almen praksis. Opfølgingsprogrammerne skal baseres på patientens præmisser. Patienten skal således instrueres i og have en selvstændig plan for opfølgning.

Status på sygehuse

Sygehusene er i fuld gang med at implementere opfølgingsprogrammer for brystområdet, gynækologiske kræftformer, tyk- og endetarmskræft, kræft i prostata, hoved-halskræft, hjernetumorer, sarkomer og maligne melanomer. Det er en stor opgave at implementere de mange nye opfølgingsprogrammer, og i regionerne er der derfor stor ledelsesmæssig fokus på opgaven med bl.a. nedsættelse af styregrupper til at håndtere denne opgave. Tværrationalt er der desuden en gruppe, som arbejder med implementeringen på tværs af regionerne. Her er der bl.a. udarbejdet en guideline til, hvad en opfølgingsplan kan indeholde, samt generel vejledning til personalet. Der lægges stor vægt på at skabe tryghed for patienten i form af en velbeskrevet opfølgingsplan og kendskab til symptomer på tilbagefald, samt mulighed for hurtig kontakt til sygehuset. I den forbindelse er der på bestilling fra Danske Regioner og DMCG (Danske Multidisciplinære Cancer Grupper: grupper af sygehuslæger på kræftsygdomsområderne) igangsat en proces, hvor der udarbejdes let forståelige symptombeskrivelser for hvert enkelt sygdomsområde. Dette er igangsat som følge af, at det nu i endnu højere grad er vigtigt, at

patienten er vidende om hvilke symptomer der kan tyde på forværring af sygdommen, således at der hurtigt kan reageres.

Den enkelte DMCG (Cancer Gruppe) vil undervejs skulle drøfte med Kræftens Bekæmpelse og underliggende patientorganisationer vedr. de enkelte symptombeskrivelser. De færdige symptombeskrivelser vil indgå som bilag i guiden til hvad en opfølgingsplan kan indeholde, samt i kliniske retningslinjer.

Status i forhold til almen praksis og kommuner I forbindelse med implementering af nye opfølgingsprogrammer for kræft har PLO/DSAM og Danske Regioner udarbejdet fælles procesplan for afdækning og implementering af nye opgaver i almen praksis. I planen indgår, at der nedsættes fire arbejdsgrupper, som skal afdække betydningen af de nye opfølgingsprogrammer for almen praksis. Herefter vil der være en proces mellem regionerne og PLO, hvor opgavens omfang aftales og hvorledes den skal udføres i almen praksis.

Målsætningen er, at de praktiserende læger vil have implementeret alle programmerne i oktober 2016. Indtil da følges patienten udelukkende på sygehus. Samarbejdet omkring den del, der ligger i kommunen, fx rehabilitering, foregår primært i regi af de såkaldte Sundhedsaftaler og i forhold til forløbsprogram for rehabilitering og palliation lokalt i regionerne.

Nye redskaber optimerer samtalen med lægen



Af Jens Ingwersen

Den 1. februar lancerer PROPA en ny hjemmeside særligt for dig, der har fremskreden prostatakræft. Hjemmesiden hedder 9 ud af 10 og giver dig redskaber til en konstruktiv dialog med lægen og til muligvis at opdage i tide, hvis kræften udvikler sig.

For ni ud af ti mænd med avanceret prostatakræft spreder kræften sig til knoglerne. For at bremse udviklingen er det vigtigt, at du gør din læge opmærksom på selv de mindste forandringer i din krop. For jo mere specifikt, du kan fortælle din læge om, hvordan du har det, des bedre kan din læge hjælpe dig.

Desværre oplever vi hos PROPA, at mange mænd har svært ved at tale om smerter og sygdom. I stedet vælger de at ignorere symptomerne. Derfor har PROPA nu udviklet hjemmesiden www.niudafti.dk med redskaber til at få mest muligt ud af lægesamtalerne.



Niudafti er især for dig med avanceret prostatakræft – og dine pårørende.

Her får du redskaberne til en konstruktiv dialog med lægen og til at opdage i tide, hvis kræften udvikler sig.

Brug redskaberne og optimer samtalerne med din læge.

SamtaleGuiden

Bliv klædt på til samtalen med lægen



SamtaleGuiden gør det lettere for dig at huske, hvad du gerne vil tale med din læge om – og få det sagt til lægesamtalen

SymptomLog

Få overblik over dine symptomer



Registrer dit humør og helbred med SymptomLog – en let måde at holde øje med, hvordan du har det

Hjemmesiden er udviklet af PROPA med økonomisk støtte fra Bayer.

SamtaleGuiden gør samtalen med lægen lettere

Redskabet SamtaleGuiden er en huskeliste, der sikrer, at du får mest muligt ud af dit lægebesøg. Guiden består af tre dele: Før, under og efter lægebesøget. Du får bl.a. gode råd til, hvordan du husker, hvad du gerne vil tale med din læge om, og hvordan det bliver lettere at sætte ord på smerter og ubehag. Vi foreslår, at du printer SamtaleGuiden ud og bruger den som en tjekliste.

SymptomLog giver overblik over dine symptomer

Redskabet SymptomLog er en slags logbog, hvor du kan registrere dit humør og helbred på 10 parametre. På den måde bliver det synligt, om du oplever ubehag i hverdagen. Bruger du SymptomLog regelmæssigt kan du let se, om der er en forværring i dine symptomer ved at sammenligne de forskellige registreringer. Samtidig kan SymptomLog gøre det lettere for dig at tale med din læge om, hvordan du har det. Du kan nemlig tage et print af din log med til lægen. På den måde kan lægen hurtigt se, om du

har symptomer, der bør undersøges nærmere. Herefter kan der tages stilling til, om der er behov for at justere din behandling.

Klæder dig på til møderne med sundhedsvæsnets

Som prostatakræftpatient har du ret til at blive inddraget i din behandling. Det bliver du bedst ved at være klædt på til møderne med sundhedsvæsnets. Vi håber, at 9 ud af 10 vil hjælpe PROPAs medlemmer og andre, der har prostatakræft tæt inde på livet, med at få mest muligt ud af disse møder med sundhedsvæsnets.

Det kan du finde på 9udaf10

9UDAF10

med avanceret prostatakræft får knoglemetastaser

- SamtaleGuiden til at lette samtalen med lægen
- SymptomLog til at holde øje med dit humør og helbred
- 7 symptomer, du bør være opmærksom på

Statistik og svar på spørgsmål om avanceret prostatakræft www.niudafti.dk

Det er ikke altid snak, der er brug for



Af Jens Chemnitz
Povelsen

Sundhedspsykolog Bo Snedker Boman om kommunikationsparadigmets triumf: "Kan du sige lidt mere om, hvorfor du ikke har lyst til at tale om det?"

Med prostatakræft følger det for et stort antal mænd, at sygdommen på de forskellige stadier påvirker livskvaliteten. Derfor er det så vigtigt, at der bliver sat ord på tingene. Men nogle mænd – (og kvinder) kan have vanskeligheder med at tale om tanker og følelser. Og fred være med det! Det mener i hvert fald psykolog Bo Snedker

Boman, der er tilknyttet Klinisk Onkologisk afdeling på Roskilde sygehus og tillige har egen praksis i Gentofte.

-Jeg er ikke i tvivl om, at det for nogle mænd med prostatakræft har stor betydning, at de får sat ord på følelser og tanker. Men der er altså også mænd for hvem det i bedste fald er ligegyldigt eller måske ligefrem kan have negativ effekt, siger Bo Snedker Boman – og tilføjer: Tal løs, hvis det giver mening. Ti, hvis det giver mening. Hver sin smag!

Han har i mere end 15 år arbejdet i den palliative indsats for at

hjælpe uhelbredeligt syge med at lindre deres symptomer og fremme livskvalitet. Det er en vigtig opgave, men han ønsker også at advare imod den næsten grænseløse lovprisning af ord, tale, samtale og kommunikation som eneste løsning på mange menneskelige forhold af fysisk, psykisk, social og åndelig karakter.

-Det med at sætte ord på døden vil for de fleste mennesker være forbundet med noget angstfuldt. Og det skal de så pludselig kunne rumme oveni al angsten og bekymringen omkring behandling, smerter, bivirkninger osv.



Bo Snedker Boman, 42 år.

Cand. psych., autoriseret, specialist og supervisor i klinisk psykologi. Censor ved universiteterne i psykologi. Sagkyndig i psykologi ved Patientombudet. Efteruddannet i narrativ psykologi og familierapi.

Ansæt på Klinisk Onkologisk Afd., Roskilde sygehus. Tilknyttet hospice på Sct. Lukas Stiftelsen i Gentofte, hvor han også har privat praksis.

Formand for Sundhedspsykologisk Selskab.

Måske vil det i nogle tilfælde være meget bedre, hvis han går ud i skoven og hugger brænde og råber sit raseri ud, påpeger Bo Snedker Boman.

Han medgiver, at man i det palliative team har det nemmere med det kommunikerende menneske end de mere tavse artsfæller. Men han fastholder, at sundhedsinstitutionerne også skal kunne rumme og være til rådighed for det tavse, det bevidst tiende, det sprogforagtende væsen. Bo Snedker Boman:

-Mens vi hylder det kommunikerende menneske, så skal det tavse, indadvendte, bitre, særligt sensitive eller blot morgensure

menneske – paradoksalt nok – svare på spørgsmål om, hvorfor han ikke vil tale. Det er kommunikationsparadigmets triumf: "Kan du sige lidt mere om, hvorfor du ikke har lyst til at tale om det?"

Det bringer Bo Snedker Boman frem til også at advare imod en stadig mere udbredt tendens til at "feminisere" det palliative felt.

-Når jeg fx sidder over for et ægtepar, hvor manden risikerer af dø af prostatakræft, så har jeg rigtig meget forståelse for, at hans kone har brug for en åbning ind til hans tanker og overvejelser. Men det er slet

ikke sikkert, at det er det, han har mest brug for. Han er i forvejen stresset af at skulle forholde sig til kræftsygdommen, behandlingen, problemer med sexlivet, risiko for at miste jobbet – og hvis han så ikke lige er af den snakkende type, så bliver kravet om at tale ud om alskens livsanliggender blot endnu en stressfaktor, forklarer Bo Snedker Boman.

Han taler ikke imod det kommunikerende menneske, men – understreger han – at være stærk kommunikativt må ikke være et privilegium på bekostning af ham, der ikke kan, vil eller tør passe sig ind eller altså blot ikke har mere at sige.

Annonce



Ny, diskret og sort
TENA Men Extra Light
Se mere på
www.tenabutikken.dk/mand



DRYPPER DU?

TENA Men tilbyder beskyttelse til alle behov

Køb dem i 5 forskellige varianter i vores online butik
www.tenabutikken.dk



*Kan kun benyttes én gang



TILBUD I TENABUTIKKEN!

Gyldig til og med 1. maj 2016

spar
10%

Du skal blot være registreret bruger i TENA Butikken og anvende RABATKODE*:

RAB10propa1

www.tenabutikken.dk



KORT MØDEOVERSIGT

Hillerød	18.2.2016	Arv og testamente
Kolding	18.2.2016	Samtalegruppe
Slagelse	23.2.2016	Træffetid
Aalborg	26.2.2016	Patient til patient
Esbjerg	29.2.2016	PROPA café
Aarhus	1.3.2016	Samtalegruppe
Aalborg	2.3.2016	Nyt om urologi og nuklearmedicin
Vejle	2.3.2016	Livsrum
Roskilde	3.3.2016	Fremvisning af DVD
Aabenraa	8.3.2016	Træffetid
Aarhus	9.3.2016	Strålebehandling
Vejle	9.3.2016	Samtalegruppe
Aalborg	11.3.2016	Patient til patient
Vordingborg	14.3.2016	Samtalegruppe
Holbæk	15.3.2016	Fremvisning af DVD
Herning	15.3.2016	Strålebehandling
Hillerød	17.3.2016	Styrk din mentale robusthed
Kolding	17.3.2016	Samtalegruppe
Aalborg	31.3.2016	Osteoporose
Sorø	5.4.2016	Arv og testamente
Aarhus	5.4.2016	Samtalegruppe
Aalborg	8.4.2016	Patient til patient
Vordingborg	11.4.2016	Samtalegruppe
Aabenraa	12.4.2016	Træffetid
Vejle	13.4.2016	Livsrum
Sorø	14.4.2016	Mænds og kvinders kommunikation
København	16.4.2016	Landsmøde
Hillerød	14.4.2016	To patienthistorier
Holbæk	19.4.2016	Behandlingsmuligheder
Kolding	21.4.2016	Samtalegruppe
Nykøbing F	25.4.2016	Kræft og kærlighed
Esbjerg	25.4.2016	PROPA café
Nykøbing Mors	3.5.2016	Prostatakræft fra a - z
Aarhus	3.5.2016	Samtalegruppe
Aalborg	6.5.2016	Patient til patient
Vordingborg	9.5.2016	Samtalegruppe
Aabenraa	10.5.2016	Træffetid
Vejle	11.5.2016	Livsrum
Kolding	19.5.2016	Samtalegruppe
Roskilde	19.5.2016	Den mandlige kræftpatients adfærd og psykologi
Aalborg	20.5.2016	Patient til patient
Esbjerg	30.5.2016	PROPA café
Aalborg	3.6.2016	Patient til patient
Aarhus	7.6.2016	Samtalegruppe
Vejle	8.6.2016	Samtalegruppe
Aabenraa	14.6.2016	Træffetid
Kolding	16.6.2016	Samtalegruppe
Aalborg	16.6.2016	Patient til patient
Esbjerg	27.6.2016	PROPA café

Mødekalender

Hovedstadsregionen Hillerød

Torsdag den 18. februar 2016

Kl. 19.00 – 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse
i Hillerød,

Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Se nu at få papirarbejdet
klaret: Arv og testamente.

Er mine efterladte sikret så godt
som ønsket? Emnet er relevant
livet igennem, men ikke mindst,
når man bliver ramt af en livstru-
ende sygdom.

Oplægsholder: Michael Jacob-
sen, advokat (L) fra ADVODAN,
Hillerød

Alle patienter og deres pårørende
er velkomne.

Husk tilmelding er nødvendig
forud for mødet, da der er plads-
begrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: senest 15. februar

2016 til Kræftrådgivningen i
Hillerød, tlf. 70 20 26 58

Hillerød

Torsdag den 17. marts 2016

Kl. 19.00-21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse
i Hillerød,

Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Hvordan kan du styrke
din mentale robusthed?

Når man bliver ramt af en livstru-
ende sygdom er det ikke kun at
man rammes af selve sygdommen,
men ens psyke er også under
pres. For at komme godt igen-
nem sygdommen og behandlin-
gen er det vigtigt at ens psykiske
beredskab er styrket.

Oplægsholder: Psykolog Peter
Genter, leder af Kræftrådgivnin-
gen i Lyngby.

Alle patienter og deres pårørende
er velkomne.

Husk tilmelding er nødvendig
forud for mødet, da der er plads-
begrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: senest 14. marts

2016 til Kræftrådgivningen i Hil-
lerød, tlf. 70 20 26 58

Hillerød

Torsdag den 14. april 2016

Kl. 19.00-21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse
i Hillerød,

Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: To patienthistorier – to
forskellige behandlingsforløb: en
med helbredende behandling og
en anden med livsvarig behand-
ling. En personlig beretning. De
to patienter vil fortælle om deres
sygdom, behandling og senfølger.
Efterfølgende vil der være mulig-
hed for erfaringsudveksling og
diskussion.

Alle patienter og deres pårørende
er velkomne.

Husk tilmelding er nødvendig
forud for mødet, da der er plads-
begrænsning.

Mødeleder: Roman Sumczynski

Tilmelding: senest 11. april

2016 til Kræftrådgivningen i
Hillerød, tlf. 70 20 26 58

Region Sjælland Slagelse

Tirsdag den 23. februar 2016

kl. 14.00 til kl. 15.30

Sted: Slagelse Bibliotek

Stenstuestræde 3, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med
prostatakræft

Mød er repræsentant fra PROPA
til en god snak om prostatakræft,
behandling, bivirkninger og me-
get andet.

Vi hjælper så godt vi kan.

Pårørende og andre interesserede
er meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig

Roskilde

Torsdag den 3. marts

Kl. 18.30 til ca. kl. 21.30

Sted: Kræftens Bekæmpelses nye
hus på Gormsvej 15,
4000 Roskilde

Emne: Fremvisning af primære
afsnit af den nye DVD om prosta-
takræft.

Patienter, pårørende og andre in-
teresserede indbydes til en aften
hvor Svend Ejvin Jensen redegør

for filmens budskaber.

I pausen vil der blive serveret
kaffe/te og kage, pris 20,- kr. pr.
person

Herefter dialog og **erfaringsud-
veksling**

Her vil vi opdele deltagerne i **4-5
samtalegrupper**, de strålebe-
handlede, de opererede, de der
modtager hormonbehandling, de
der er aktivt overvågede, samt de
pårørende kvinder.

Begrænset antal pladser, så til-
melding sker efter først til mølle-
princippet.

Tilmelding: Senest fredag den
26. februar 2016 på e-mail: ros-
kilde@propa.dk eller SMS eller
opringning på tlf. 60 71 74 26

Vordingborg

Mandag den 14. marts

Kl. 14.00 til 16.00

Emne: Samtalegruppe for mænd
med prostatakræft.

Er du ramt af prostatakræft har
du sikkert behov for at møde li-
gestillede. Vi er en gruppe mænd,
der vil være parat til at støtte og
hjælpe dig. Mød op og få en snak
med os. Det bliver i gruppen.

Sted: Brænderigården i Vording-
borg, 4760 Vordingborg.

Tilmelding: Nærmere oplysning
fra Erik Dalsby, tlf. 55 37 33 52

Holbæk

Tirsdag den 15. marts

kl. 19.00 til kl. ca. 21.30

Sted: Kræftens Bekæmpelse,
Hasselvænget 5, 4300 Holbæk.

Emne: Fremvisning af primære
afsnit af den nye DVD om pro-
statakræft

Patienter, pårørende og andre in-
teresserede indbydes til en aften
hvor **Bendt Larsen og Svend
Ejvin Jensen** redegør for filmens
budskaber.

Herefter er der tid til **erfarings-
udveksling, spørgsmål og svar**.

Der er gratis adgang, og i pausen
er der kaffe med kage, det koster
20,- kr.

Tilmelding: Senest lørdag den
12. marts 2016 pr. e-mail til

Bendt Larsen bendterik@nypost.dk
eller tlf. 5918 2009/
mobil 2016 4859

Sorø

Tirsdag d. 5. april

kl. 19.00-21.00

Sted: Værkerne,

Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Emne: Oplægget til aftenen er:

"Arveret - testamenter - ikke så kedeligt som det lyder"

Kræftens Bekæmpelses advokater **Charlotte Hjeds** og **Karin Møller** vil bl. a. fortælle om ægtefællers og børns arveret samt hvordan man kan sikre sin ugifte samlevende

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op.

Arrangør: Kræftens Bekæmpelse Sorø lokalforening og PROPA lokalgruppe Vestsjælland

Vordingborg

Mandag den 11. april

Kl. 14.00 til 16.00

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft.

Er du ramt af prostatakræft har du sikkert behov for at møde ligestillede. Vi er en gruppe mænd, der vil være parat til at støtte og hjælpe dig. Mød op og få en snak med os. Det bliver i gruppen.

Sted: Brænderigården i Vordingborg, 4760 Vordingborg.

Tilmelding: Nærmere oplysning fra Erik Dalsby, tlf. 55 37 33 52

Sorø

Torsdag d. 14. april

kl. 19.00-21.00

Sted: Sorø Borgerskole, Samlingssalen, Alleen 8, 4180 Sorø

Emne: Mænds og kvinders kommunikation og mænds sundhed samt psyke i lyst og nød.

Lokalgruppen Vestsjælland indbyder i samarbejde med LOF, Sorø og Kræftens Bekæmpelse Sorø Lokalforening medlemmer, pårørende og interesserede til et foredrag af **chefpsykolog Svend Aage Madsen, chefpsykolog på Rigshospitalet**.

Svend Aage Madsen, formand

for "Sund Mand", født 1950 og specialist i psykoterapi og har altid haft mænd, kvinder, fædre, mødre og børn i fokus.

Han er aktiv i mandeforskning og medforfatter til "Kend din krop, mand". Er formand for Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk).

Entrepris: Kr. 100.00

Tilmelding: LOF, Sorø på

soroe@lof.dk

Arrangør: PROPA Lokalgruppen Vestsjælland i samarbejde med LOF, Sorø og Kræftens Bekæmpelse Sorø Lokalforening.

Holbæk

Tirsdag den 19. april

kl. 19.00 til kl. ca. 21.30

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Hasselvænget 5, 4300 Holbæk.

Emne: Kom og hør **overlæge**

Hans Erik Wittendorff, urologisk afd. Roskilde Sygehus orientere generelt om prostatakræft og de fremtidige behandlingsmuligheder og resultater.

Der er gratis adgang, og i pausen er der kaffe med kage, det koster 20,- kr.

Tilmelding: Senest lørdag den 16. april 2016 pr. e-mail til Bendt Larsen bendterik@nypost.dk eller tlf. 5918 2009/mobil 2016 4859

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-

Lolland indbyder medlemmer, pårørende og interesserede til temaaften.

Mandag den 25. april

kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing Fl.

Emne: "Samtale fremmer ikke altid forståelsen - om kræft og kærlighed".

Foredragsholder: Bo Snedker Boman. Cand psych, autoriseret psykolog, specialist og supervisor i psykoterapi. Roskilde Sygehus - klinisk onkologisk afdeling & hæmatologisk afdeling. Der serveres gratis kaffe/the, vand, kage & frugt.



Bo Snedker Boman

Tilmelding: Asbjørn Rasmussen, tlf. 22874021 eller via **e-mail:** asseras@rasmussen.mail.dk **senest 2 dage før.**

Vordingborg

Mandag den 9. maj

Kl. 14.00 til 16.00

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft.

Er du ramt af prostatakræft har du sikkert behov for at møde ligestillede. Vi er en gruppe mænd, der vil være parat til at støtte og hjælpe dig. Mød op og få en snak med os. Det bliver i gruppen.

Sted: Brænderigården i Vordingborg, 4760 Vordingborg.

Tilmelding: Nærmere oplysning fra Erik Dalsby, tlf. 55 37 33 52

Roskilde

Torsdag den 19. maj

Kl. 19.00 til kl. ca. 21.30

Sted: Roskilde Sygehus, indgang 24 i mødelokalerne, Køgevej 7-13, 4000 Roskilde

Emne: Dette er et offentligt møde, hvor vi har inviteret **chefpsykolog Svend Aage Madsen, Rigshospitalet**, til at holde et af sine medrivende foredrag: **"Den mandlige kræftpatients adfærd og psykologi"**

Svend Aage Madsen er chefpsykolog, ph.d. på Rigshospitalet. Han er formand i **Forum for Mænds Sundhed** - <http://www.sundmand.dk/Om-forum.php> - Det er forummet kendt fra bland

andet "Men's Health Week" i uge 24 og "Tjek dig selv mand" <http://www.tjekdigselvmand.dk/> I pausen vil der blive serveret kaffe/te og kage

Entrepris inkl. kaffe/te og kage: Kr. 50,00

Begrænset antal pladser, så tilmelding sker efter først til mølle-princippet.

Bindende tilmelding: Senest fredag den 13. maj 2016 på e-mail: roskilde@propa.dk eller en

SMS eller opringning på tlf. 60 71 74 26

Betaling: Ved indgangen

Region Nordjylland Aalborg

2. marts

Kl. 19.00 til ca. kl. 21.00

Sted: Kræftrådgivningen, Steenstrupsvej 1, 9000 Aalborg

Emne: Nyt fra urologisk og nuklearmedicinsk afdeling.

Igangværende protokoller i urologisk og nuklearmedicinsk afdeling: PhD stud. **Julie Bødker Nielsen**, PhD stud. **Randi Fuglsang** og Projektsygeplejerske **Kirsten Steffensen** fortæller om forskellige afprøvninger, der foregår i de 2 afdelinger. Det er afprøvning af nye undersøgelses metoder og nyt medicin. De fortæller om samarbejdet de afdelinger imellem.

Tilmelding: Senest den 26. februar til Poul Erik Christensen pec@nordfiber.dk 20 15 04 41. Willy Larsen Tlf. 40402604

Aalborg

31. marts 2016

Kl. 19 til ca. kl. 21

Sted: Kræftrådgivningen, Steenstrupsvej 1, 9000 Aalborg

Emne: Prostatakræft og osteoporose (knogleskørhed) – et oplæg om osteoporose, målrettet når man har eller har haft prostatakræft. Her kommer vi omkring alt fra diagnosen osteoporose til hensigtsmæssig fysisk aktivitet og træning, gennemgang af kost, kosttilskud, medicin og rehabiliteringsmuligheder.

Osteoporose er en hyppig bivirkning med hormonel behandling for prostatakræft og for mange symptomfrit i en årrække. Det er derfor en god idé at være bevidst om diagnosen samt at få indsigt i, hvordan man opretholder en knoglevenlig livsstil.

For supplerende information kan læses artikel om Prostatakræft og osteoporose, bragt i Propas medlemsblad, s. 10-11: <http://www.propa.dk/wp-content/uploads/2014/11/PROPANYT-okt2014.pdf.pdf>

Oplægget afholdes af fysioterapeut **Kasper M. Henningsen** fra rehabiliteringsenheden i Mariagerfjord Kommune.

Mødeleder: Poul Erik Christensen

Tilmelding: Senest den 26.

marts til Poul Erik Christensen

pec@nordfiber.dk

20 15 04 41 eller Willy Larsen

Tlf. 40 40 26 04.

Nykøbing M.

Tirsdag d. 3. maj 2016

Fra kl. 19.00 – 21.00

Sted: Støberisalen, Biblioteket, Holgersgade 7, 7900 Nykøbing M.

Emne: Prostatakræft fra a – z.

Vi har mange medlemmer, der gerne vil have mere information om sygdommen og de forskellige behandlingsmetoder, mediciner m.m.



Berth Larsen

Patienter, pårørende og andre interesserede indbydes til møde med foredrag af overlæge **Berth**

Larsen, der vil fortælle om sygdommen prostatakræft, symptomer, udredning, behandling, arvelighed m.m.

Der vil efter pausen blive rig lejlighed til spørgsmål og en uformel snak med foredragsholderen.

Tilmelding: Senest 30. april til Sven Thor Larsen tlf. 97 72 23 43, mail: sventhorlarsen@gmail.com eller Ole Jensen tlf. 29 80 06 38, mail: ojpropa@gmail.com

Aalborg

Fredag i lige uger

Kl. 10.00 til kl. 12.00

(ikke i juli)

Sted: Forhallen i Sygehus Syd, Hobrovej 18-22, 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.

Region Midtjylland Aarhus

Den 1. tirsdag i hver måned

Kl. 19.30 til kl. 21.30

Sted: Hejmdal, Kræftpatienternes Hus, Peter Sabros Gade 1, 8000 Aarhus C

Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med. Der serveres kaffe/te og frugt for kr. 20.

Tilmelding: ikke nødvendig.

Aarhus

Tirsdage kl. 15.45 – 16.45

Motion og prostatakræft

Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft.

Ny periode er startet medio august og fortsætter året ud.

Sted: Ellekærskolen, Jernaldervej 5, 8210 Aarhus V. Der er gode parkeringsforhold.

Gymnastik: Vi arbejder med bevægelighed, styrke, balance, kondition og koordination samt bækkenbundstræning. Ved hjælp

af disse fokusområder arbejdes hele kroppen igennem. Der trænes intensivt med varierende øvelser. Der tages individuelt hensyn, så alle kan få optimalt udbytte af træningen. Der kan være op til 12 - 14 deltagere på holdet. **Kom og prøv en gratis time.**

Pris: kr. 300 for et halvt kalenderår.

Tilmelding og leder: Fysioterapeut **Isaac R. Ervandian**, tlf. 40 79 12 28 eller e-mail ervandian@gmail.com

Aarhus

Onsdag den 9. marts

kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: MarselisborgCentret, Bygning 8, P.P.

Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Der er gode parkeringsforhold.

Emne: Strålebehandling og fremtidsplaner for behandling af prostatakræft.



Lise Bentzen

Overlæge **Lise Bentzen** fra Aarhus Universitetshospital holder foredrag om det nyeste indenfor strålebehandling samt planerne for den fremtidige strålebehandling af prostatakræft i Danmark. Der henvises til PROPAs hjemmeside, se under Aktiviteter.

Der serveres kaffe/te og kage i pausen for kr. 25.

Tilmelding: senest onsdag den 2. marts 2016 aarhus@propa.dk eller telefon 24 46 53 51 (Arne Ellerup).

Herning

Tirsdag den 15. marts 2016

kl. 19.00 til kl. 21.00

Sted: Frivillig Centret, Fredensgade 14, 7400 Herning (Codan huset)

Emne: Strålebehandling som helbredende behandling for Prostatakræft, bivirkninger/senfølger. Foredraget henvender sig til patienter og pårørende, der vil blive mulighed for spørgsmål og debat. Der serveres kaffe og the. Overlæge **Lise Bentzen** Aarhus Universitetshospital holder foredrag om udvendig strålebehandling som en lokal behandling, hvor ioniserede stråler beskadiger cellernes arvmasse og medfører celledød, enten umiddelbart eller senere, når cellen skal dele sig. Udvendig strålebehandling mod prostata er især fordelagtig, hvis der er risiko for at efterlade prostatavæv ved en prostatektomi og betragtes som standardbehandling, hvis kræften er vokset udenfor prostata.

Tilmelding: Med navn og adresse, antal og tlf. nr. senest tirsdag d. 8. marts 2016 kl. 12.00 til Kræftens Bekæmpelses Rådgivningscenter Herning, tlf. nr. 70 20 26 63 eller e-mail herning@cancer.dk - mærkes PROPA.

Region Syddjylland

Aabenraa

Træffetid for mænd med Prostatakræft

Den anden tirsdag i hver måned, men ikke i juli og december

kl. 13.00 til kl. 15.00

Sted: Kræftrådgivningen, Nørreport 4, 1., 6200 Aabenraa

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød tidligere eller nuværende patienter fra PROPA. Pårørende er også meget velkomne.

Tilmelding: på telefon 70 20 26 72

Esbjerg

Propa Cafe'

Sidste mandag i måneden men ikke juli og december.

kl. 12.30 til kl. 14.30

Sted: Kræftrådgivningen, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg.

Emne: Er du ramt af prostatacancer - enten som patient eller pårørende - har du sikkert behov for at møde én ligestillet fra Prostatakræftforeningen, PROPA. Så kig indenfor i **PROPA-caféen**. Tilmelding er ikke nødvendig.

Vejle

Samtalegruppe for mænd med Prostatakræft

Den anden onsdag i hver måned men ikke i juli og december

kl. 15.00 til kl. 17.00

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

Emne: Er du ramt af prostatakræft, har du sikkert behov for at møde ligestillede og vi er en gruppe mænd, der er parat til at støtte og hjælpe dig. Så mød op og få en snak med os. Det bliver i gruppen. Du må meget gerne tage pårørende med.

Tilmelding: Jens Kristian Sørensen på e-mail propagruppe@gmail.com. eller sms på mobil 28 28 42 14

Kolding

Samtalegruppe for mænd med Prostatakræft

Følgende torsdage vinter/forår 2016:

Torsdag den 18. feb. 17. mar. 21. apr. 19. maj, 16. jun.

kl. 14.00 til kl. 17.00

Sted: Sundhedscenter Kolding, Skovvangen 2, 6000 Kolding

Emne: Er du ramt af prostatakræft, har du sikkert behov for at møde ligestillede. Derfor vil vi gerne danne en gruppe af mænd, der vil være parat til at støtte og hjælpe dig. Så mød op og få en snak med os. Det bliver i gruppen. Du må meget gerne tage pårørende med.

Tilmelding: Jens Kristian Sørensen på e-mail propagruppe@gmail.com. eller sms på mobil 28 28 42 14



VELKOMMEN i Prostatakræftforeningen PROPA

PROPA arbejder for at:

- øge oplysningen om prostatakræft

- støtte forskning i sygdommen

Støt dig selv! Bliv medlem!

Indmeld dig på www.propa.dk eller tlf. 33 12 78 28

Prostatakræftforeningen PROPA

Landsbestyrelsen i PROPA

Landsform.	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk	R.form. Hovedst.
Næstform..	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk	R.form. Sydjylland
Best.medl	Svend E. Jensen	Roskilde	24274906	svendevin@gmail.com	R.form. Sjælland
Best.medl.	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	R.form. N.jyll.
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk	R.form. Midtjylland.
Best.medl.	Sven Thor Larsen	Nykøbing M	97722343	sventhorlarsen@gmail.com	
Best.medl.	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobtolløve@gmail.com	
Pårør. rep.	Birthe Olsen	Solr. Strand	60717426	bo@propa.dk	

Suppleanter til Landsbestyrelsen

P.E. Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk	N.form. N.jylland
Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk	N.form. Midtjylland.

Tilknyttet med særlige opgaver

Redaktør	W. Klinth Jensen	Roskilde	46371256	wkj@adslhome.dk
Webmaster	Johnny Ejs	Hvalsø	28102479	joe@propa.dk

Regionsbestyrelse i region Hovedstaden

Formand	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk
Pårør. repr.	Maybrith Bonde	København N	61225936	maybrithb@yahoo.com

Lokalgrupper i region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Villo Sigurdsson	Frederiksb.	41485028	villosig@gmail.com
Næstform.	Jan Olesen	Frederiksb.	30548064	janolesen@kabelmail.dk

Lokalgruppe Nordsjælland

Formand	Roman Sumczynski	Nødebo	48483283/61503283	roman@lic-mail.dk
Næstform.	Preben Byskov	Helsingør	24257407	byskov@larsen-byskov.dk

Lokalgruppe Amager

Formand	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobtolløve@gmail.com
---------	------------	---------	----------	------------------------

Lokalgruppe Vestegnen

Formand	John Sckaletz	Vallensb. Strand	72588700	john@sckaletz.dk
---------	---------------	------------------	----------	------------------

Regionsbestyrelse i region Sjælland

Formand	Svend E. Jensen	Roskilde	24274906	evendejvin@gmail.com
Sekretær	Gert L. Christensen	Roskilde	46360920	jonsger@mail.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk

Lokalgrupper i region Sjælland

Lokalgruppe Nordvestsjælland

Formand	Bendt Larsen	Vipperød	59182009	bendterik@nypost.dk
Næstform.	Svend E. Jensen	Roskilde	24274906	svendejvin@gmail.com

Lokalgruppe Guldborgsund-Lolland

Formand	Asbjørn Rasmussen	Nyk. F	22874021	asseras@rasmussen.mail.dk
Næstform.	Kjeld Larsen	Toreby L	51685830	jkl.lolla@post.tele.dk

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Næstform.	Gert L. Christensen	Roskilde	93950920/46360920	jonsger@mail.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	56870834/60717426	bo@propa.dk

Lokalgruppe Vestsjælland

Formand	Ruben Højmark	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Best.medl.	Hans Gunnar Andersen	Slagelse	42775785	hansgunn@mail.dk
Best.medl.	Anders S. Andersen	Ringsted	21630494	anderss@hotmail.com

Selvhjælpsgruppe Vordingborg

Formand	Erik Dalsby	Vordingborg	55373352	
---------	-------------	-------------	----------	--

Regionsbestyrelse i region Fyn

Formand	Niels Einer-Jensen	Odense M	40268149	nielseiner@cdnet.dk
Næstform.	Jan Cort Hansen	Odense NV	28106100	jancort75@gmail.com
Kasserer	Dorthe Hartmann	Odense SV	65961662	dhartmann@ofir.dk

Lokalgrupper i region Fyn

Lokalgruppe Odense

Formand	Niels Einer-Jensen	Odense M	40268149	nielseiner@cdnet.dk
Næstform.	Jan Cort Hansen	Odense NV	28106100	jancort75@gmail.com
Kasserer	Dorthe Hartmann	Odense SV	65961662	dhartmann@ofir.dk

Selvhjælpsgruppe Svendborg

Michael Korsgaard Sørensen	Svendborg	66111123	mks@propa.dk
----------------------------	-----------	----------	--------------

Regionsbestyrelse i region Nordjylland

Formand	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Næstform.	P.E. Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Kasserer	Willy Larsen	Nørresundby	98170403/40402604	wlarsen@hotmail.com

Lokalgrupper i region Nordjylland

Lokalgruppe Thy/Mors

Formand	Sven Thor Larsen	Nyk. F	97722343	sventhorlarsen@gmail.com
Næstform.	Ole Jensen	Thisted	97925370/29800638	ojpropa@gmail.com

Lokalgruppe Vendsyssel

Formand	Poul Erik Christensen	Brovst	98236129/20150441	pec@nordfiber.dk
Best.medl.	Ole M. Jensen	Hjørring	98923683/20332484	omj@has.dk

Regionsbestyrelse i region Midtjylland

Formand	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk
Næstform.	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Kasserer	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Best.medl.	Peter Skifter	Lystrup	40579202	skifter@fiber.dk

Lokalgrupper i region Midtjylland

Lokalgruppe Østjylland

Formand	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Best.medl.	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk

Lokalgruppe Midtvest

Formand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Sekretær	Bent D. Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk

Regionsbestyrelse i region Sydjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Næstform.	Vakant			

Lokalgrupper i region Sydjylland

Lokalgruppe Vest

Best.medl.	Knud Skov-Petersen	Ribe	75420067	elseknud@stofanet.dk
Best.medl.	Mogens Kilsgaard	Esbjerg	40535555	kilsgaard@webspeed.dk
Best.medl.	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk

Lokalgruppe Syd

Best.medl.	Ejnar Jørgensen	Tinglev	74643462/22370109	ejnar@sjuut.dk
------------	-----------------	---------	-------------------	----------------

Lokalgruppe Øst

Best.medl.	Orla Madsen	Vejle	75835843	bogomadsen@stofanet.dk
------------	-------------	-------	----------	------------------------

Udvalg mm.

Medicinudvalg

Birgit Lange tlf. 40 35 3516 , e-mail: birgit@paulsamsoe.dk
Ole Jensen, tlf. 29 80 06 38, e-mail: olj@propa.dk

Kommunikationsudvalg

Formand: Jens Chemnitz Povelsen, tlf. 51 29 03 01,
e-mail: mail@jenspovelsen.dk
Arne Ellerup, tlf. 24 46 53 51, e-mail: ellerup@stofanet.dk
Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail: axp@propa.dk
Werner Klinth Jensen, tlf. 46 37 12 56, e-mail: wkj@adslhome.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPA,
Jernbanegade 23 B,
4000 Roskilde
Tlf. 33 12 78 28 / 29 93 93 66
e-mail: sekretariat@propa.dk

Sekretariatet er åbent mandag til fredag
mellem kl. 9.30 og 14.00

Medlemskartotek og udsendelse af PROPA NYT

Alle henvendelser vedrørende medlemsregistrering og
modtagelse af PROPA NYT til:
Sekretariatet, tlf. 33 12 78 28, e-mail: sekretariat@propa.dk

Sønderjyske Ishockey har igen hjulpet PROPA

Af Jens Kristian Sørensen

Sønderjyske Ishockey har i flere år hjulpet os gennem indsamlinger til støtte for vort informationsarbejde i region Sydjylland.

At Sønderjyske har gjort det igen i år og med et endnu flottere resultat end sidste år, kan vi aldrig sige nok tak for, men at overvære at indsamlingen i Arenaen, under hjemmekampen mod Rødovre den 20. nov. hvor spillere og ledere gav bidrag, og hvor deres koner og kærester gik rundt med indsamlingsbøsser blandt tilskuerne i pauserne, medens stadionspeaker, Kell Haugaard, meget kraftigt opfordrede til at spytte rigeligt i bøsserne til fordel for PROPA, var en oplevelse for livet.

Det blev kun en større oplevelse at få en check på kr. 36.772,86 overrakt på isen den 22. dec. før kampen mod Odense af to af de smukke indsamlere, Ida og Louise og ikke mindst Martin Lindley, leder af klubbens supportere, der har udført et kæmpearbejde under indsamlingen, ligesom sidste år. Det arbejde kan vi ikke sige Martin og hans hjælpere nok tak for bare ved at udtrykke vores taknemlighed, men må prøve at finde en god måde.

Med så stor støtte fra en ungdomsorganisation til regionen har vi et kæmpe rygstød og en kær pligt til at udvikle vores indsats til at hjælpe og støtte de af vore medpatienter i det sydjyske, der har behov for og ønsker om det.

