



—
Mænd og inkontinens

—
Kræftkonferencen KRÆFT 360°

—
Nye regler for kræftrehabilitering

Nr. 4 December 2016

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

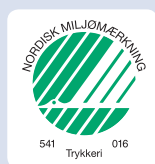
Redaktion:

Axel Petersen (ansv.), tlf. 21283197,
e-mail: axp@propa.dk
Arne Ellerup, tlf. 24465351,
e-mail: ellerup@stofanet.dk
Jacob Løve, tlf. 32510390,
e-mail: jacobtolløve@gmail.com

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: PROPANYT 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
mail@dortehansen.dk
Tryk: KLS Grafisk Hus
Oplag: 4.300



Næste PROPANYT udkommer den 1. marts 2017
Artikler m.v. sendes til axp@propa.dk senest den 15. januar 2017
Fotos: Jørgen Jørgensen Fotografi © m.fl.
På www.propa.dk kan interesserede se tidligere udgaver af PROPANYT.
Adresseændring eller afmelding af PROPANYT: Kontakt foreningens sekretariat på tlf. 33 12 78 28 eller skriv til sekretariat@propa.dk

Indhold

- 3 Årets gang
- 4 Landskonferencen KRÆFT 360°
- 6 De samfundsøkonomiske omkostninger ved kræft
- 8 Mænd som patienter – erfaringer fra Urinvejskirurgisk Ambulatorium
- 11 Den ærede patient
- 12 Nationale kliniske retningslinjer for rehabilitering af patienter med prostatakræft
- 14 Patienten i fokus
PROPA Master Class den 7.-8. oktober 2016
- 16 Et berigende dagseminar i jubilæumsbyen Maribo
- 17 Team Rotary Hillerød
- 18 Oprettelse af Lokalgruppe Horsens og omegn
- 18 Medicinudvalget søger nye medlemmer!
- 19 Orientering om det kommende landsmøde den 22. april 2017 (sæt kryds i kalenderen)
- 20 Kræftfri – men ikke rask
Fortællinger om livet med lymfødem
- 20 Kompetenceudvikling indenfor prostatakræftområdet
- 21 Kort mødeoversigt
- 23 Mødekalender
- 25 Prostatakræftforeningen PROPA
Landsbestyrelse og suppleanter
- 25 Regionsbestyrelser og lokalgrupper
- 27 Udvalg m.m.
- 28 Kræftkongres i København
- 28 Knæk Cancer



Indstik: Særtillæg til dig, der har avanceret prostatakræft

Forsidebillede: Efterårsstemning i Dyrehaven, Klampenborg

Foto: Jørgen Jørgensen

Årets gang



Af Axel Petersen,
landsformand for PROPA
Foto: Jørgen Jørgensen



specielt til dem med avanceret prostatakræft. Og til alle dem, som gerne vil vide mere herom, kan vi henvise til vores hjemmeside www.niudafti.dk.

I vores sidste PROPA Nyt fortalte vi, at den nye kræftplan IV var på vej. Sundhedsstyrelsens faglige indlæg er til debat hos partierne, og regeringen har fremlagt deres udspil, som lovet i valgkampen. Nu forestår de politiske drøftelser, og vi får se, hvad de endelige vedtagelser munder ud i.

En dejlig oplevelse er at tage en tur ud i naturen. Bladene er efterhånden stille og roligt faldet af, og vi har nydt de smukke efterårsfarver og genopdaget de nøgne træers grene, og samtidigt med dem er vi også blevet mentalt klar til at tage imod den første frost, og hvad vinteren ellers måtte bringe.

Sådan er det at bo i Danmark med årstidernes skiftet – noget, som de fleste af os ikke ville undvære. Vores sygdom må vi også leve med, men alle os, der er ramt, vil da hellere end gerne være den foruden. Vi ved, at ca. 5.000 mænd årligt rammes af sygdommen, at der årligt dør ca. 1.200 af prostatakræft, og at der i dag er ca. 40.000, der lever med diagnosen efter udredning og behandling, desværre mange med senfølger, angst og bekymring. Og ikke mindst – så er vore pårørende også ramt.

Vores landsforening er inde i en god udvikling. Der er et fint samarbejde i bestyrelserne, og der er mange gode oplysnings- og mødeaktiviteter ude i regionerne, og flere nye projekter er sat i søen og vil komme ud i løbet af næste år.

Vi er glade for sammen med dette nummer at kunne udsende et særtillæg med en række redskaber

Kræftplan IV skal forbedre behandlingen af alle kræftpatienter, herunder også prostatakræfttramte over de næste 4 år. Dødeligheden skal bringes ned på et nordisk niveau, og kvaliteten af behandlingen skal øges, og patienterne skal inddrages i behandlingsbeslutninger, herunder have bedre besked om bivirkninger ved den medicin, der tilbydes. Man vil også undersøge behovet for hjælp til senfølger og har et mål om, at 90% får tildelt egen behandlingsansvarlig læge.

Fra PROPAs side har vi deltaget i de politiske debatter og fokuseret på en række forhold som: tidlig opdagelse, bedre diagnosticering, bedre rehabilitering og palliativ indsats – og vi har mødt stor forståelse hos politikerne. Men – et er forståelse – en anden ting er de faktiske resultater.

Jeg kan love, at vi fra PROPAs side hele tiden vil følge med og vil holde politikerne op på deres løfter.

Prostatakræft udgør en andel på 25% af alle mænds kræfttilfælde. Det kan vi nok ikke gøre så meget ved, men vi kan gøre rigtig meget for at gøre opmærksom på, at man, når man rammes, stadig har mange gode muligheder for at leve et godt liv.

Skattefradrag for gaver til PROPA i 2016

Du kan få fradrag for de gavebidrag, du i løbet af året indbetaler til PROPA – som er godkendt som velgørende forening efter LLS8A.

Beløbet er fradragsberettiget fra første krone og op til kr. 15.200 (2016). Gavebeløbet bedes indbetalt senest ultimo 2016.

PROPA sørger for indberetning til SKAT, og gaven vil indgå som fradrag på selvangivelsen for 2016.

Indbetaling/overførsel foretages over netbank til:
PROPA Reg. 2268 – Konto 5498 710 362
Husk at påføre dit cpr-nr. på overførslen.

Dit gavebeløb vil blive anvendt som støtte til PROPAs arbejde for prostatakræfttramte medlemmer og deres pårørende.

Venligst
Axel Petersen
Landsformand

Landskonferencen KRÆFT 360°



Af Axel Petersen,
landsformand for PROPA
Foto: Jørgen Jørgensen

Landskonferencen om KRÆFT 360° blev afholdt den 13. oktober 2016 på Børsen i København.

Det foregik på 3 scener samtidigt med forskellige løbende programmer og debatter. Der deltog 250 personer, som gjorde deres bedste for at følge med i det hele – så man måtte vælge imellem en lang række forskellige emner og indlæg fra politikere, patientforeningsrepræsentanter, journalister, medicinalindustrien og Kræftens Bekæmpelse.

Fra PROPA mødte vi med undertegnede og **Thorkild Rydahl** fra Region Midtjylland samt **Ole Jensen** fra Region Nordjylland.

Statsminister **Lars Løkke Rasmussen** havde et langt indlæg om de politiske visioner og fokuserede her på udviklingen i de sidste 15 år siden den første kræftplan. Vi har faktisk været et foregangsland, idet vi var blandt de første, der indførte kræftpakkerne.

Statsministeren sagde bl.a.: "Trods den store indsats siden 2001, hvor vi fik den første kræftplan, så halter vi alligevel lidt bagefter de andre nordiske lande, men det skal være slut nu, idet der er sat 2,2 mia. kr. af til forbedring over en 4-årig pe-

riode, for kvaliteten skal øges. Der vil blive stillet krav til regionerne – ventetiden skal ned, patienten skal i fokus, og overlevelsesraten for kræft skal øges fra 48 til 61. Og hvis man ikke kan behandles inden for 30 dage, skal andre behandlingsmuligheder benyttes."

"P.t. er der en femtedel, der ikke kommer med i behandlingsforløbet og der skal være lighed for alle i hele landet. Også menneskeligheden skal forbedres – ingen må tabes af systemet, heller ikke dem, der ikke er ressourcestærke. Rehabiliteringen skal forbedres, og man skal kunne leve længere med sin kræftsygdom."

Der blev stillet mange spørgsmål. Hvad med forebyggelsen – herunder rygning? Statsministeren forklarede, at der ikke var nogen nem løsning, fordi man skulle tage hensyn til prisniveauet på tobak i udlandet og finde en balance. Han mente i øvrigt, at der skulle ske en bedre opdragelse af børn i den næste generation, så de undgår at blive rygere.

Formanden for Sundhedsudvalget **Ulla Astman** mente, at der allerede var sket betydelige fremskridt i vores kræftbehandling. Men tilrettelæggelsen skal blive bedre i alle faser.

Forebyggelsen, sammenhængen i behandlingen og behandlinger i hjemmet er stadigvæk en stor udfordring!

Professor **Michael Borre**, Aarhus, kommenterede statsministerens indlæg ved at bemærke, at der mangler kvalitetsmål. Tidlig opsporing nytter ikke, hvis lægerne ikke har tid til patienterne. Han ønskede mere specialisering hos lægerne, idet kræftlæger skal være praktiserende. Ved konsultationer skal der

ses på hele mennesket, ikke kun på den aktuelle sygdom, og han efterlyste et større medansvar fra alle involverede.

Der blev også kigget på sundhedsøkonomien – **Marie Kruses** analyse: Se side 6.

Tidligere chefpolitiinspektør **Per Larsen** havde også et indlæg kaldet "Det handler om mennesker", hvor han understregede vigtigheden af god kommunikation og af at få fanget ting allerede i opløbet.

Jeg kan oplyse, at Per Larsen vil holde tale på vores kommende landsmøde den 22. april 2017.

Sundheds- og ældreminister **Sophie Løhde** præsenterede de politiske visioner for fremtidens kræftbehandling med udgangspunkt i Kræftplan IV og understregede, at regeringen påtager sig ansvaret for gennemførelse af planen. Der var mange udfordringer, bl.a. et voksende krav om, at man skal have den samme læge under hele behandlingsforløbet.

Jeg selv havde mulighed for at sætte fokus på prostatakræft i en debat. Jeg fremførte vigtigheden af:

- 1) Bedre forebyggelse / tidlig opsporing. Ny diagnosticering med MR-støtte.
- 2) Når diagnosen er stillet: Skånsom behandling for at undgå senfølger.
- 3) Bedre opfølgning – gerne samme læge, der overvåger den første tid efter behandlingen.
- 4) Efter behandlingen skal der være tryk for altid at kunne få hjælp til bl.a. inkontinens og seksuelle problemer og støtte til pårørende.

Efter en kort frokostpause fortsatte formanden for de danske regioner

13. oktober 2016 i Børssalen

Kræft 360° er den første politiske landskonference i Danmark. Formålet er at tegne et helhedsbillede af kræftsituationen i Danmark og få input og perspektiver fra politikere, patientorganisationer og faglige eksperter, der hver dag arbejder på at skabe bedre muligheder for kræftpatienter og deres pårørende.

3 scener

NATIONALE & INTERNATIONALE KEYNOTE SPEAKERS

250 DELTAGERE



3 TEMAER

KRÆFTENS NYE VIRKELIGHED



Patienter lever længere og bedre med kræft¹

KRÆFTPATIENTENS NYE LIVSSITUATION



Patienter har behov for styrket forebyggelse og målrettet behandling²

KRÆFTBEHANDLINGENS NYE MULIGHEDER



I Danmark står vi over for store gennembrud i kræftbehandling bl.a. skræddersyet medicin³

FAKTA

39.000

nye kræfttilfælde opstår årligt⁴.
Hver 3. dansker får kræft⁵

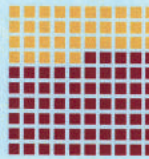


KRÆFT ER EN STIGENDE SOCIAL & SAMFUNDSMÆSSIG BYRDE I DANMARK⁶



I 2030 forventes det, at over 55.000 danskere får konstateret kræft⁷. Det er en stigning på over

65%



¹ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
² www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
³ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
⁴ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
⁵ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
⁶ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid
⁷ www.kræftregisteret.dk/kræft-og-helse/nye-kræfttilfælde-og-levetid



Bent Hansen. Han havde noteret fremgang på alle områder af kræftbehandling på ca. 10%.

Ambitionerne frem til 2025:

- 1) Hurtig diagnostik, MR-scanning, smidighed og nyt udstyr.
- 2) Patienten i centrum / aktivering af borgere og ansvarlig læge fra 2017.
- 3) Kortere vej fra forskning til patienter, fællesforskning og sammenhæng, og vi har ikke set de sidste sammenlægninger endnu.
- 4) Personlig medicin skræddersyes til den enkelte. Vigtigt at ramme den rigtige medicin og udbygning af biobanksamarbejdet.

Konklusion: Vi skal blive endnu bedre. Kræft skal ikke længere være en dødelig sygdom, men en kronisk sygdom, man må leve med.

Fremskridt indenfor immunterapi, som formentlig vil revolutionere den fremtidige behandling. Men det er dyrt! Og det vil tage tid, inden man finder frem til de helt rigtige behandlingsmåder, og til at konkurrencen på dette område bliver mere intens, så det bliver billigere.

Formanden for Kræftens Bekæmpelse **Leif Vestergaard Pedersen** indtog herefter talerstolen. Hans hovedbudskaber var:

- 1) Kræftkirurgien skal forbedres – centralisering i store centre med stor erfaring.
- 2) Patientansvarlig læge – men det skal ind i overenskomsten først.
- 3) Fokus på livet efter kræft. Senfølger, klinikker, rehabiliteringsteams og de palliative teams.

Leif Vestergaard undrede sig over, at mens der dør 200 årligt i trafikken, dør der 13.600 af tobak hvert år.

Lad os iværksætte nye behandlinger og forebyggelse på tobaksområdet – og STOP rygning hos børn.

Men er der plads hertil i økonomien, når al kapaciteten udnyttes af prostatakræft og andre urologiske sygdomme?

USA's ambassadør i Danmark **Rufus Gifford** fortalte om en kampagne, der var startet i USA. Cancer-Moon-Shot 2020. Idéen er, at når man kan få folk op til månen, kan man vel også "ending cancer", som han sagde. Han håbede også på, at immunterapien vil blive afgørende i fremtidens kræftbehandling.

Afslutning

Konferencen sluttede med ordstyrrernes personlige vurdering:

- At de var glade og gik opløftet hjem med troen på en lovende fremtidig behandling
- Stor ros til Kræftplan IV. Man må ikke gå rundt og være angst, men er der nu kapacitet nok?
- Der var fra alle sider enighed om at gøre en indsats mod rygning, især blandt de unge.

Det var en meget spændende dag, og der var mange løfter for en forbedret situation for kræftpatienter, men ord er ikke nok. PROPA vil også se resultater.

De samfundsøkonomiske omkostninger ved kræft

Af Marie Kruse og Gisela Hostenkamp,
COHERE, Syddansk Universitet

Uddrag af Forskningsrapport, september 2016 – der henvises generelt til denne.

Kræft er forbundet med en stor sygdomsbyrde og er årsag til mange tabte leveår. I Danmark blev knap 19.000 mand og 18.000 kvinder diagnosticeret med kræft i 2013. Det svarer til 667 mænd og 562 kvinder per 100.000 personer i befolkningen.

Analyserne i denne rapport viser, at dødeligheden af kræft er faldende, og den seneste måling af sygdomsforekomst viser også et mindre fald i antallet af nye kræfttilfælde. Danmark er dog stadig blandt de lande i verden med den højeste kræftforekomst ifølge WHO's opgørelser.

De samfundsøkonomiske omkostninger ved kræft er relativt høje sam-

menlignet med andre sygdomme (Flachs, Eriksen et al. 2015) og starter med at stige allerede i året for diagnosen. Over en femårig periode koster en gennemsnitlig kræftpatient 315.000 kr, når man medregner sundhedsmkostninger og tabt arbejdsfortjeneste for både patienten selv og dennes eventuelle partner. Ganges dette tal med ca. 36.700 nye tilfælde om året, fås en samlet samfundsøkonomisk omkostning på næsten 11,6 mia. kr. over fem år. Omkring 83 procent af dette tal udgøres af sundhedsmkostninger for patienten, ca. 13,5 procent er tabt arbejdsfortjeneste for patienten, og ca. 3 procent er tabt arbejdsfortjeneste blandt partnere til kræftpatienter.

Rapporten indeholder en række nøgletal for kræft, både for kræft generelt og for alle typer af kræft. Rapporten

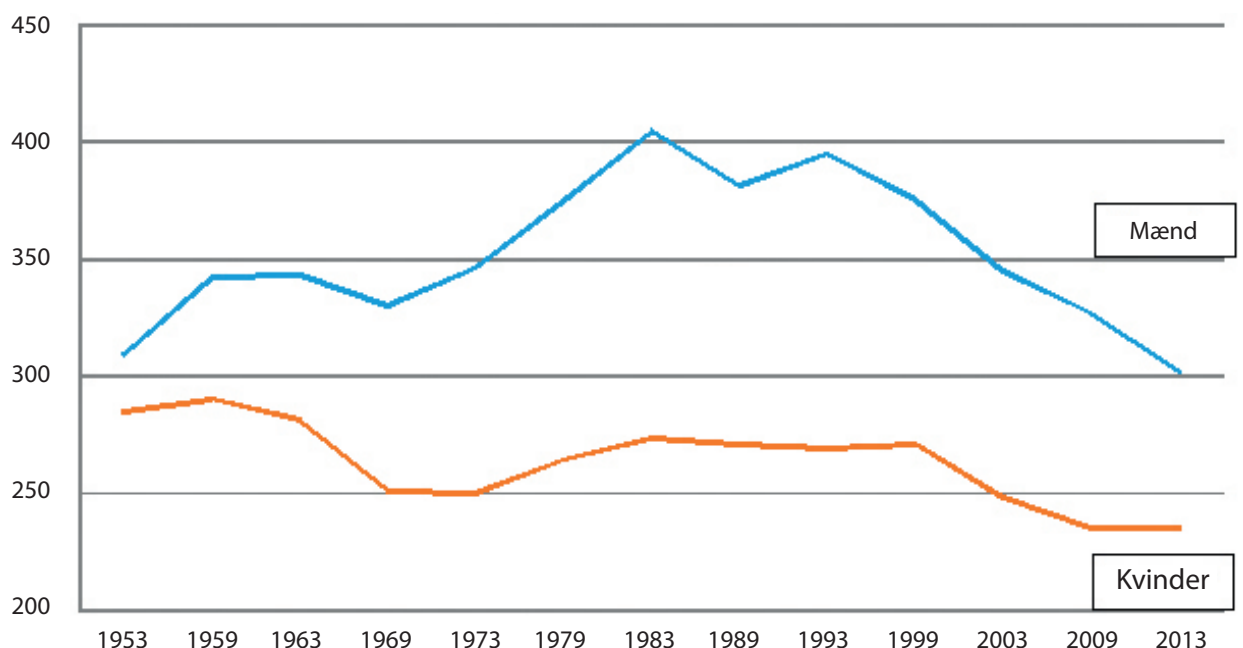
præsenterer både et deskriptivt epidemiologisk overblik - dvs. tal for forekomst, dødelighed mv., og en analyse af de samfundsøkonomiske omkostninger ved kræft.

Udviklingen i kræftforekomst og dødelighed

I Danmark har man registreret nye kræfttilfælde og kræftdødsfald siden midt i sidste århundrede. Oplysningerne indberettes til det nordiske samarbejde NORDCAN, hvorfra en del data til denne rapport stammer.

Danmark ligger generelt højt i internationale sammenligninger for kræft, især i forhold til forekomst, men også for kræftdødelighed ligger Danmark højt sammenlignet med andre EU-lande (se fx WHO's opgørelse). I de sidste 20 år er kræftdødeligheden dog aftaget (se figuren herunder).

Udviklingen i kræftdødelighed i Danmark, rate per 100.000



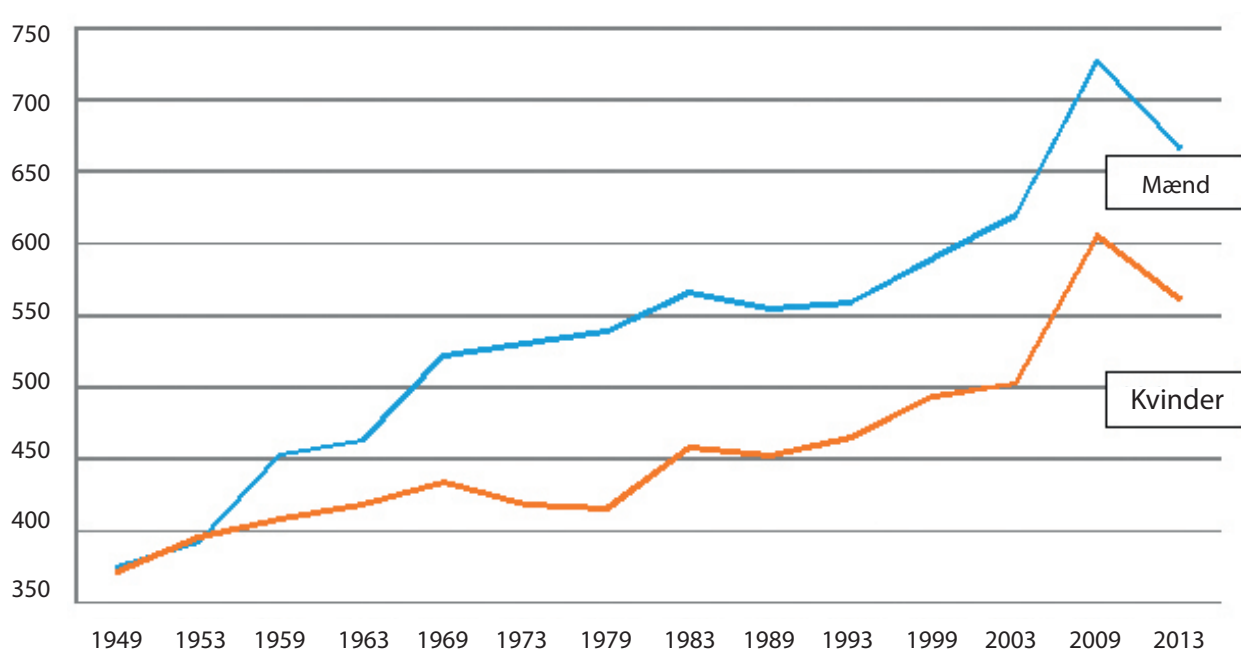
Kilde: NORDCAN-databasen

I den allerseneste måling (NORD-CAN-databasen fra 2013) ses der også for forekomst af kræft en

aftagende tendens efter mange års støt stigning (se figuren herunder). Når denne stigning slår

igennem på dødeligheden, må det forventes, at dødeligheden falder yderligere.

Udviklingen i kræftforekomst i Danmark, rate per 100.000



Kilde: NORDCAN-databasen

Kræftformer fordelt på forekomst og dødelighedskategorier

Kategori	Kræftformer
Fald i både forekomst og dødelighed	Mavekræft, lungekræft hos mænd, blærekræft hos mænd, livmoderhalskræft, kræft i æggestok, æggeleder mv., prostatakræft, testikelkræft, lymfatisk leukæmi og dårligt definerede kræftformer.
Øget forekomst men faldende dødelighed	Tyktarmskræft, nyrekræft og læbekræft hos mænd, kræft i hjerne og centralnervesystem, kræft i skjoldbruskkirtel, non-Hodgkin lymfom og livmoderkræft.
Øget forekomst, uændret dødelighed	Hudkræft (ikke modermærke) og myelomatose (knoglemarvskræft).
Øget forekomst og øget dødelighed	Spiserørskræft, kræft i bugspytkirtlen, lungekræft hos kvinder og lungehindekræft hos mænd, samt modermærkekræft.
Hyppest forekomne kræftformer	Brystkræft, lungekræft, prostatakræft og tyktarmskræft

Kilde: NORDCAN-databasen

Mænd som patienter - erfaringer fra Urinvejskirurgisk Ambulatorium



Af Anne-Dorte Seyer-Hansen, kontinenssygeplejerske og autoriseret specialist i sexologisk rådgivning DACS, Urinvejskirurgisk Ambulatorium K, Aarhus Universitetshospital

Jeg vil i denne artikel beskrive, hvilke problemer patienter, der er opereret for prostatakræft, kan opleve efter operation, samt hvordan vi som sygeplejersker i vores ambulatorium dagligt rådgiver patienterne i håndtering af disse problemer

Gruppen af patienter, der bliver opereret for prostatakræft er voksende. Mændene har oftest ingen symptomer og føler sig ikke syge, når de får påvist deres kræftsygdom og opereres, men skal efterfølgende leve med følgerne af behandlingen, oftest i form af inkontinens og rejsningsproblemer.

Det stiller krav til os som sundhedsprofessionelle i forhold til at kunne rådgive og vejlede patienterne i håndtering af disse følger.

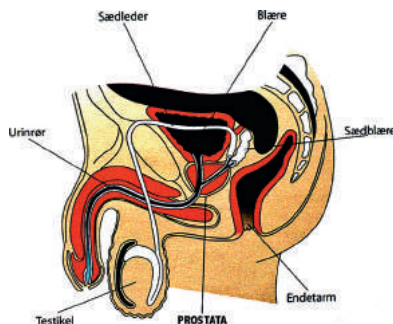
Hvad er prostata?

Prostata er en kirtel, der er placeret lige under blæren og omkranser urinrøret. Prostata producerer den sædvæske, som sædcellerne transporteres i. Desuden producerer prostata et enzym, der hedder prostata specifikt antigen (PSA). PSA kan måles i en blodprøve. Den målte værdi kan fortælle noget om prostatas sundhedstilstand.

Prostatakræft

Prostatakræft (kræft i blærehalskirtlen) er den hyppigste kræftform blandt mænd. Omkring 4.400 mænd får hvert år stillet diagnosen prostatakræft (jf. Kræftens Bekæmpelse). Hvis en patient får påvist en lokaliseret kræftknode i prostata, kan han

tilbydes kurerende behandling i form af operation eller strålebehandling.



Operation

Operationen kaldes radikal prostatektomi. I Danmark udføres der ca. 1.000 radikale prostatektomier årligt (DUCG nationale retningslinjer 2015).

Når man fjerner prostata på grund af prostatakræft, foregår det ofte som en robotassisteret kikkertoperation. Man fjerner hele prostataen og de to sædblærer. I forbindelse med operationen fjernes den indre lukkemuskel lige under blæren. Urinrøret i prostata bliver fjernet, og blæren syes sammen med urinrøret under prostata. Nerverne, der styrer rejsningsevnen, bliver også beskadiget i forbindelse med operationen.

De mest almindelige følger af operationen er urininkontinens (stressinkontinens) og rejsningsproblemer. Patienterne kan opleve disse problemer i varierende grad, og begge problemstillinger kan bedres med tiden og med behandling.

Hvorfor opstår inkontinens?

Når prostata fjernes, beskadiges mandens indre lukkemuskel, og han er derfor afhængig af bækkenbundsmusklen for at kunne holde på urin. I forbindelse med operationen har patienten et kateter i urinrøret i en kortere periode på ca. 8 dage, for at urinrøret skal hele optimalt.

Når patienten skal have fjernet katetret møder han til et ambulante besøg ved en sygeplejerske.

Vejledning om bækkenbundstræning

I vores afdeling får patienten, når katetret er fjernet, vejledning af vores fysioterapeuter i bækkenbundstræning. Fysioterapeuten instruerer patienten og mærker efter, om han kniber med de rigtige muskler. Der laves derefter et individuelt træningsprogram. Patienten har i den efterfølgende periode kontaktkort med telefonnummer på fysioterapeuten, så han kan kontakte fysioterapien, hvis han bliver usikker på, om han laver øvelserne korrekt eller trænger til råd og vejledning.

Inden operationen opfordrer vi desuden patienten til at lave bækkenbundstræning. Jeg oplever, at mange mænd ikke har erfaring med knibeøvelser og aldrig har trænet bækkenbunden. De vil dog rigtig gerne i gang med at træne for selv at



Foto: Jørgen Jørgensen

gøre en indsats i forhold til forebyg-
gelse af inkontinens.

Lige når katetret er fjernet, er mange af vores patienter inkontinente. Få kan slet ikke holde på vandet, mens de fleste er kontinente, når de sidder eller ligger ned. De vil opleve, at det kan være svært at holde på urinen, når de rejser sig, griner, hoster eller bukkes sig. Det er samtidigt vores erfaring, at patienterne har nemmere ved at holde på vandet, når de er veludhvilede, hvorimod det kniber sent på dagen grundet udtrætning af bækkenbunden. Samtidig kan indtag af fx alkohol forværre inkontinensen.

Vi anbefaler, at de skal drikke mellem 1,5-2 liter væske dagligt og forsøge at komme tilbage til normalt vandladningsmønster. Patienterne får udleveret bleer fra os alt afhængig af behov. Mange kan bruge et "mandebind", som er designet til kun at sidde foran i underbukserne til opsamling af urin.

Efterforløbet

I løbet af de første uger til måneder sker der oftest en markant bedring i forhold til kontinensen.

Når patienterne kommer til første kontrol efter 3 måneder er en del helt tætte, mens nogle stadig bruger et lille trusseindlæg for en sikkerheds skyld for at tage de dråber, der kan komme ved pludselige bevægelser eller løft. Disse patienter ender oftest med at blive helt kontinente.

Der er dog en lille gruppe af patienter, der har brug for yderligere rådgivning og eventuelt behandling. De patienter, der forbliver inkontinente, bliver tilbudt ekstra fysioterapeutisk hjælp. Ofte beder vi disse patienter om at føre væske-vandladnings-skema samt lave en blevejningstest for at få et nøjagtigt indtryk af problemets omfang.

I den periode, hvor patienten er inkontinent, har han brug for vejledning i forhold til bleer. Nogle skal tilbydes uridomer, der er en form for kondom, hvor urinen kan løbe direkte i en urinpose i stedet for i en ble. Der findes også et andet special-designet system, hvor patienten har



en "opsamlingskop" omkring penis, og hvor urinen ligeledes løber i en urinpose.

De inkontinente mænd har generelt brug for mere rådgivning. Dem har vi oftere kontakt med, og vi forsøger i tæt samarbejde med den enkelte at finde en løsning, der kan passe bedst til deres hverdag.

Urininkontinens kan være et stort og tabubelagt problem, som i værste fald kan betyde, at patienten ikke har lyst til at deltage i sociale arrangementer eller oplever, at det påvirker hverdagen og arbejdslivet.

Få patienter har efter et år stadig store problemer med inkontinens. Disse patienter kan tilbydes operation, hvor man isætter en kunstig lukkemuskel omkring urinrøret – en Scott protese. Der blev sidste år implanteret 30 Scott proteser i Århus, hvoraf 80% var på patienter efter radikal prostatektomi. (Data fra egen afdeling).

Hvorfor rejsningsproblemer?

Alle mænd, der får fjernet deres prostata, får påvirket deres rejsningsevne. Når man fjerner prostata, beskadiges de nerver, der styrer rejsningen. Disse nerver er beliggende tæt op ad prostata, og uanset hvor skånsomt man forsøger at operere, bliver rejsningsevnen påvirket.

Udover den påvirkede rejsningsevne vil patienterne erfare, at deres penis er kortere efter operationen, og at forhuden på den måde virker større. Dette skyldes, at der fjernes et stykke urinrør, og at penis trækkes op mod blæren. Samtidig dannes der ikke længere sædvæske, hvilket betyder, at manden bliver steril. Hvis en pa-

tient stadig ønsker at kunne få børn, vejledes der inden operationen i forhold til sæddeponering.

Alle vores patienter bliver tilbudt rådgivning i forhold til den påvirkede seksualfunktion. Mange har først overskud til at modtage denne rådgivning, når de er blevet kontinente for urin. Vi tager dog emnet op allerede, når de beslutter sig for operation, så de kender til risikoen for rejsningsproblemet og ved, at de senere kan få rådgivning i forhold til behandling af problemet.

Rådgivningsambulatoriet

Jeg valgte for et par år siden at tage videreuddannelse i klinisk sexologi, idet de fleste patienter i vores afdeling får påvirket seksualfunktion på grund af enten sygdom eller behandling. Jeg havde brug for mere viden i forhold til dette emne og er nu færdiguddannet sexologisk rådgiver. Alle mine kollegaer i prostatateamet kan vejlede patienterne i forhold til medicinsk behandling af rejsningsproblemer, men jeg har en dag ugentligt et "rådgivningsambulatorium", hvor patienter og deres partner kan komme til samtale om de seksuelle konsekvenser af sygdom og behandling. Her ser jeg udover prostatakræftpatienter også patienter, der har fået fjernet deres blære og anlagt stomi og patienter med peniskræft.

De mænd, der har fået fjernet prostata, får som tidligere beskrevet rejsningsproblemer. Rejsningsproblemer kan afhjælpes med medicin eller mekaniske hjælpemidler.

Det er vigtigt at forklare patienten og partneren, at de stadig kan føle seksuel lyst, nydelse og orgasme på trods af, at der ikke er rejsning el-

ler kommer udløsning. For mange mænd har udløsning og orgasme været opfattet som en og samme ting, og det er nyt for dem, at de kan opleve tilfredsstillelse på trods af både rejsningsproblemer og manglende udløsning.

Hvis patienten ønsker rådgivning i forhold til igen at kunne opnå rejsning, er der følgende muligheder:

Medicinsk behandling:

Tabletbehandling med PDE-5-hæmmere, MUSE eller injektionsbehandling.

Tabletbehandling

Der findes flere forskellige medicinske præparater. Fælles for disse tabletter gælder, at der skal være en vis nervefunktion og seksuel lyst. Derfor spørger vi altid ind til om patienten kan opleve lidt øget fylde af svulmelegemerne enten ved stimulation eller om natten/morgenen - refleksorisk rejsning. Hvis der forekommer fylde af svulmelegemerne, kan der opnås forbedret rejsning ved brug af tabletter. De virker som signalforstærkere af kroppens egne signaler og virker kun, hvis og når man har seksuel lyst.

Bivirkninger til disse tabletter er oftest: Hovedpine, varme og rødme i ansigtet og tilstoppet næse. Man må ikke tage disse tabletter, hvis man har brug for at tage nitratpræparater som fx nitroglycerin.

Hjælpemiddel

MUSE er en stift som man ved hjælp af en lille pipette putter ind i urinrøret. Stoffet optages over urinrørets slimhinde, og der kan herefter opnås rejsning. Min erfaring er dog, at patienter, der har prøvet dette præparat, beskriver ubehag og svie i urinrøret og ikke har lyst til at bruge

det igen. Derfor anbefaler jeg i stedet oplæring i injektionsbehandling.

Injektionsbehandling

Der findes flere præparater til injektion. Disse præparater kan virke, selv om der ikke er fungerende nerver. Der skabes en "kunstig" rejsning. Patienterne skal i vores ambulatorium oplæres i at klargøre sprøjten og i at stikke sig selv. Man stikker med en meget lille og tynd nål direkte ind i et af svulmelegemerne i siden af penis ned mod roden. Rejsningen kommer efter ca. 10-15 minutter. Varigheden er forskellig og individuel. Ofte ½-1 time. I sjældne tilfælde kan rejsningen vare for længe og man skal, hvis man har rejsning i mere end 4 timer søge læge.

Der er ofte god effekt af injektionsbehandling, men det kræver, at patienten kan håndtere medicin, sprøjter og kanyler og kan stikke sig selv.

Mekaniske hjælpemidler Vakuumpumpe/erektionspumpe eller penispumpe

Patienten kan købe en pumpe, hvor han ved hjælp af vakuum, trækker blodet ud i penis og på den måde skaber rejsning.

Penisring

Er en form for ring eller strip, som kan sættes ved roden af penis for at holde på det blod, der er i svulmelegemerne. Kan evt. bruges i kombination med vakuumpumpe eller medicin.

Hvis patienten ikke har gavn af nogle af disse behandlinger for rejsningsproblemer, kan han bookes til en samtale med en af vores læger i forhold til at få en penisprotese. Det foregår ved en operation, hvor man indopererer kunstige svulmelegemer.

Det seksuelle samliv

Fælles for flertallet af mænd med rejsningsproblemer og deres partnere er behovet for at ændre den seksuelle praksis. De har ofte brug for hjælp til at finde ud af, hvad der stadig kan fungere for dem seksuelt på trods af påvirket rejsningsevne. Det kan være hjælpsomt for parret sammen at få gennemgået årsagen til den påvirkede rejsningsevne og diverse behandlingsmuligheder. Parret er ofte påvirkede af kræftdiagnosen, bekymringer om sygdomskontrol og ændrede roller indbyrdes. Faktorer, der selvfølgelig også kan have indflydelse på deres relation og samliv.

Mange af vores patienter har partner med til alle ambulante samtaler. Jeg prøver, i det omfang det er muligt, at inddrage partneren i rådgivningssamtalen.

Mere fokus på senfølger

Jeg er specialeansvarlig sygeplejerske i vores prostata-team og arbejder dagligt med denne patientgruppe og forsøger at hjælpe mændene til bedst mulig håndtering af deres sygdom og behandling.

Heldigvis oplever jeg, at der er kommet øget fokus på senfølger til behandling de senere år. Emnet diskuteres i fagblade, på konferencer m.m. Samtidig stiller flere patienter også krav til os om vejledning og rådgivning i forhold til at kunne leve så godt som muligt på trods af sygdom eller følger til behandling.

Flere patienter overlever eller lever med en kræftdiagnose i dag. Jeg mener, at vi har et ansvar i forhold til, at disse patienter får muligheden for at leve et så godt liv som muligt efter deres kræftbehandling. Det vil jeg i mit daglige arbejde fortsat stræbe efter at fastholde og øge fokus på!

Vi har fået Kontinensforeningens tilladelse til at bringe denne artikel her i PROPA Nyt.

Nyttige links:

Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk
Prostatacancer Patientforeningen PROPA: www.propa.dk
Cancer i Praksis: www.canceripraksis.dk
Dansk Forening for Klinisk Sexologi: www.klinisksexologi.dk
Kontinensforeningen: www.kontinens.dk

MiniCV:

Anne-Dorte Seyer-Hansen
1993 - Uddannet sygeplejerske
2005 - Uddannet kontinenssygeplejerske
2014 - Uddannet sexologisk rådgiver DACS
2015 - Autoriseret specialist i sexologisk rådgivning DACS

Den ærede patient



Af Niels Einer-Jensen,
formand for
PROPA Region Fyn

Foto: Jørgen Jørgensen

Patienter er hospitalernes kunder.

Som kunde skal patienter modtages godt på et hospital. De skal sluses gennem et behandlingsforløb, hvor de føler sig i centrum og føler sig behandlet som velkomne. Patienten bør være en æret kunde. Uden kunder var hospitalet overflødig. Kunderne ville gå til de steder, hvor behandlingen var bedst og høfligst.

Synspunktet er nedprioriteret i dagens Danmark. Patienten har (næsten) ingen andre steder at gå hen, hvis han (han har jo prostatakræft) er utilfreds, for det danske sygehussystem er et skattefinansieret monopol, der styres økonomisk af regnedrenge.

Det er bygget op omkring afdelinger, afdelingernes økonomi og samarbejde mellem afdelinger. Som alle andre monopoler synes det selv, det fungerer godt inden for de givne økonomiske rammer. I en hvis udstrækning er det korrekt – der behandles, helbredes og udskrives masser af patienter hver dag. Hvis det skal forbedres, skal "man" blot sende flere penge.

De ansatte arbejder rimeligt hårdt med IT og patienter. Formodentlig kræver dokumentation og halvdårlige arbejds- og IT-løsninger ligeså megen tid som patientarbejdet. Indrømmet, det er en udokumenteret påstand, men jeg har hørt den fra mange hospitalsansatte.

Afdelingens rutiner gør, at patienten ofte ikke møder samme læge i sit behandlingsforløb. Der sidder en ny, ung læge med næsen i computerskærmen og uden en følelse for forløbet – kun journalnotater.

Jeg ved godt, at unge læger uddannes i et rotationsforløb på flere afdelinger. Første prioritet synes at ligge på afdelingens uddannelsessystem og vagtskema – ikke på patientbetjening. Systemet "forhindrer" kontinuitet mange steder: næste konsultation planlægges et halvt år frem, vagtskemaer 2-3 måneder frem – ingen ved, om den udpegede læge er til stede, medmindre der er tale om en overordnet læge med faste ambulatoriedage.

Forslag: Byg hospitalsdriften rundt om patienten.

Patienten bør modtages og behandles som en æret kunde. Han skal føle sig som den centrale person. Der bliver lyttet til ham, og han bliver involveret i planlægningen af sin behandling. Hans familie deltager.

En behandlingskoordinator følger hans vej gennem systemet, koordinatoren rådgiver patient og system om en optimal behandling. På den enkelte afdeling møder patienten fortrinsvis den samme læge og sygeplejerske. Hvis en ny læge gennemfører konsultationen, er han/hun forberedt. Han/hun har læst journalen – ikke blot notater fra de sidste 2 besøg.

Den unge læge skal inden konsultationen diskutere med den ledende læge, der har ansvaret for den aktuelle patient. Patienten skal være

diskuteret så udførligt, at den unge læge kan træffe beslutninger – og ikke blot sparkes sagen til hjørne.

Prostatakræftpatienter træffer mange afdelinger: Modtagelse, Urologisk, Onkologisk, Radiologisk, Palliativ osv. I stedet for rundsending mellem afdelinger skabes et prostatakræftcenter rundt om det store antal patienter. De forskellige specialer sidder ved siden af hinanden. Det er en brugervenlig løsning i stedet for pingpong mellem de nuværende afdelingssøjler.

Man har jo heldigvis lov til at drømme.

Udviklingen går heldigvis den rigtige vej, det skal nok komme.

F.eks. er Sygehus Lillebælt nået langt. Det tager bare (for) lang tid at ændre retning, specielt på de største steder i landet.

Der er sat gang i mange ting, bl.a. den nye sundhedsplatform, som samler oplysninger om patienten i én journal. Det skaber overblik og sikkerhed for både patienter og sundhedspersonale på hospitaler og sygehuse. Det er Region Hovedstaden og Region Sjælland, der står bag.

At gennemføre ny udvikling kræver en holdningsændring i ledelse og stab, og vi må håbe på fremtiden. Alle vil forandre, men ingen vil forandres.



Nationale kliniske retningslinjer for rehabilitering af patienter med prostatakræft



Af Ole Jensen,
medlem af PROPAs
medicinudvalg
Foto: Jørgen Jørgensen

I efteråret 2015 nedsatte Sundhedsstyrelsen en arbejdsgruppe, der skulle udarbejde "Nationale kliniske retningslinjer for rehabilitering af patienter med prostatakræft".

Arbejdsgruppens opgaver var at undersøge, hvad man kan gøre for prostatakræftpatienter for at afhjælpe urininkontinens, metabolisk sygdom, osteoporose, seksuel dysfunktion, depression m.v.

De nationale retningslinjer udkom september 2016. De er på 55 sider inkl. bilag, og de kan læses/hentes på sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk/nkr, her findes også en Quick guide på to sider. De kan også ses på PROPAs hjemmeside.

Formålet med de nationale kliniske retningslinjer er at sikre en ensartet indsats af høj kvalitet på tværs af landet, medvirke til et bedre patientforløb, vidensdeling på tværs af sektorer og faggrupper samt prioritering i sundhedsvæsenet.

"Denne nationale kliniske retningslinje omhandler patienter med prostatakræft, som efter faglig vurdering tilbydes rehabilitering i forbindelse med nyopstået prostatakræft eller tilbagefald af tidligere prostatakræft og behandling heraf. Den nationale kliniske retningslinje afgrænser sig således fra selve behandlingen af prostatakræft samt terminalpleje og

behandling. Retningslinjen omfatter dels symptom- og sygdomsspecifikke indsatser og mere generelle sundhedsfaglige rehabiliteringsindsatser ved kræftsygdom."

"Den nationale kliniske retningslinje for rehabilitering til patienter med prostatakræft retter sig primært mod sundhedspersoner, der diagnosticerer, vurderer og varetager genoptræning samt pleje og omsorg, samt planlægger og udfører specifikke rehabiliterende indsatser for patienter med prostatakræft."

"Sekundært henvender retningslinjen sig til interesseorganisationer og beslutningstagere på nationalt, regionalt og kommunalt niveau samt til patienter med prostatakræft."

I Quick guiden kan man se de vigtigste anbefalinger for rehabilitering af patienter med prostatakræft.

Anbefalingerne er delt i 4 grupper:

- Træning
- Sexologisk rådgivning
- Opfølgende undersøgelser
- Rehabilitering

For hvert emne er der lavet en grundig litteraturgennemgang. Er der f.eks. studier, der viser en gavnlig effekt af træning?

Resultatet af anbefalingerne kan ses på næste side.

En pil opad betyder en svag/betinget anbefaling for indsatsen. Symbolet √ står for god praksis. Er brugt i de tilfælde, hvor arbejdsgruppen vil "fremhæve særlige aspekter af anerkendt klinisk praksis".

Det er ikke meningen, at anbefalingerne skal stå alene, men skal ses i

sammenhæng med de andre anbefalinger, vejledninger mv. der findes på området.

Man regner med, at anbefalingerne skal opdateres senest tre år efter udgivelsen.

På side 54 har der dog indsneget sig en fejl, idet man fejlagtigt skriver *retningslinje for fedmekirurgi* i stedet for det korrekte *retningslinje for rehabilitering af patienter med prostatakræft*.

Det er et grundigt arbejde, der er lagt i udarbejdelsen af retningslinjerne og det kan anbefales at læse disse anbefalinger.

To af foreningens medlemmer, Claus Finne og Jens Nielsen, har deltaget i arbejdet med at udarbejde retningslinjerne.

Citater fra retningslinjerne er angivet med kursiv.



NATIONAL KLINISK RETNINGSLINJE FOR REHABILITERING AF PATIENTER MED PROSTATAKRÆFT

Quick guide

Træning	
↑	Overvej at tilbyde moderat til intensiv, superviseret træning til patienter, der påbegynder kastrationsbaseret behandling (⊕○○○).
↑	Overvej at tilbyde moderat til intensiv, superviseret træning til patienter, der er i kastrationsbaseret behandling og har været i denne behandling i seks måneder (⊕⊕○○).
↑	Overvej at tilbyde superviseret bækkenbundstræning frem for udlevering af instruktionsmateriale eller ingen bækkenbundstræning til mænd, som efter prostatektomi for prostatakræft er inkontinente (⊕○○○).
Sexologisk rådgivning	
↑	Overvej at tilbyde mænd, der er prostatektomerede, sexologisk rådgivning (⊕○○○).
✓	Det er god praksis at overveje, om øvrige patienter med prostatakræft bør tilbydes sexologisk rådgivning.
Opfølgende undersøgelser	
✓	Det er god praksis at overveje, om patienter med prostatakræft, der er i kastrationsbehandling, skal tilbydes regelmæssig undersøgelse for kardiovaskulære risikofaktorer.
↑	Overvej at tilbyde patienter med prostatakræft, der påbegynder kastrationsbaseret behandling, undersøgelse for knoglemineraltæthed (⊕○○○).
✓	Det er god praksis regelmæssigt at vurdere alle patienter med prostatakræft for depression.
Rehabiliteringsformat	
✓	Det er god praksis at overveje, om patienter med prostatakræft skal tilbydes enten individuel eller gruppebaseret rehabilitering.

Patienten i fokus

PROPA Master Class den 7. - 8. oktober 2016

Af Gitte Blixt, sekretær for PROPA og
Axel Petersen, landsformand for PROPA

Foto: Arne Ellerup

Der var fuldt fokus på patienten på dette års Master Class for i alt 48 bestyrelsesmedlemmer, patient- og pårørendestøtter fra hele landet på Hotel H. C. Andersen i Odense. Programmet var spækket med spændende talere, og spørgelysten var stor blandt deltagerne.

To dages koncentreret konference og workshop for PROPAs bestyrelsesmedlemmer, patientstøtter og pårørenderepræsentanter er veloverstået, og der var fuld enighed om, at det havde været nogle udbytterige dage med masser af inspiration, vidensdeling og indsigt i patientforhold, både fra sundhedssektorens og patientens vinkel.



Landsformand **Axel Petersen** orienterede om opgaven som landsformand og PROPAs planlagte aktiviteter for det kommende halvår – bl.a. arbejdet i landsbestyrelsen, forretningsudvalget, medicinudvalget og de øvrige udvalg; samarbejde med de øvrige nordiske lande og UOMO; samarbejdet med medicinalfirmaer/sponsorer og Kræftens Bekæmpelse.



Spørgelysten var stor og engagementet højt allerede fra starten af konferencen, og der blev spurgt om alt fra markedsføring til sponsorstøtte, medlemstal og status på projekter.



Praktiserende læge og praksiskoordinator **Erik Holk** fra urologisk afd. på OUH fortalte om sit arbejde med at sikre et så nemt og gnidningsløst patientforløb i sundhedsvæsenet som overhovedet muligt. "Jeg er ansat til at dække grøfterne bedst muligt til", som han forklarede og gennemgik visitationsretningslinjer, samarbejdsaftaler og nemmere processer fra den ene sektor til den anden (patient – kommune - almen praktiserende læge - sygehusenheder og -afdelinger - andre behandlere - organisationer).



Professor **Robert Thomas**, konsulerende onkolog fra Bedford & Addenbrooke's Cambridge University Hospitals, Biological & Exercise Science Coventry University i England, er valgt til UK's bedste onkolog for – vha. utallige kliniske og videnskabelige studier - at afdække effekten af livsstilsændringer og madvarers påvirkning på kroppen med særligt fokus på prostatacancerramte patienter. Hans spændende præsentation kan ses på PROPAs hjemmeside www.propa.dk.



Mads Koch Hansen, som er lægelig direktør for Sygehus Lillebælt (tre hospitaler i Kolding-Vejle-Middelfart-området) har ét erklæret mål for sine hospitaler: Patienterne skal så vidt muligt behandles i hjemmet, fordi de hjemlige omgivelser virker bedst! Han berettede om Sygehus Lillebælts rejse fra systemfokus til patientfokus. Princippet er kort og godt: Patienten først – med stærk patient- og pårørendeinddragelse! Er sygehuspersonalet i tvivl, så gør det, der er bedst for patienten. Mads' præsentation kan findes på www.propa.dk.



Aftenen sluttede af med to workshops om hhv. patientvejledning, og hvorvidt PROPA skulle have en facebook profil – begge gennemført med stort engagement og involvering fra alle. Der er i nogle regioner oprettet lukkede grupper, og vi vil undersøge, om der er behov for mere, idet vi har vores hjemmeside som informationskanal.



Mike Allan Mortensen, som er læge på urologisk afd. på OUH, har i sit ph.d.-projekt om "Prostatakræft og nuklearmedicinsk udredning" afdækket, hvordan nye diagnostiske og prognostiske værktøjer er væsentligt mere præcise end den nuværende standardmetode knoglescintigrafi, PSMA-PET/CT, og især den fremtidige PET/MR-undersøgelse vil måske kunne afdække både knoglemetastaser, lymfeknudemetastaser, tilbagefald og lokalt stadie på én gang og spare patienterne for tid og bekymringer.



I et hæsblesende tempo og med en smittende energi kom **Kelly Ann Hecht-Nielsen**, klinisk sygeplejespecialist i prostatacancer på Urinvejskirurgisk afd. L på OUH og fortalte om sit arbejde i prostata teamet. "Vores leveregele er, at vi arbejder ud fra interesse; vi sikrer høj faglig kvalitet, gennemskuelige forløb – og altid med patienten i centrum". Kelly gennemgik forskningsprojekter i teamet, de forskellige forløb, de nye processer på OUH, tilbud efter operation og meget mere. Godt, at et energibundet som Kelly får lov til at være med til at påvirke udviklingen indenfor patientbehandling i Danmark.



Natasja Balslev, som er juridisk chefkonsulent i Kræftens Bekæmpelse, formåede at gøre tungt juridisk stof forståeligt og spændende, da hun gennemgik de juridiske udfordringer, en mand, som er ramt af kræft, kan møde i sundhedsvæsenet og i kommunalt regi. Tørt stof om klagemuligheder, patientrettigheder og love blev krydret med cases fra den virkelige verden og fik os til at forstå sammenhængen i paragrafjunglen.

Tips og nyttig viden opsamlet fra Master Class konferencen:

- Sundhed.dk indeholder forløbsbeskrivelser og er en slags 'køgebog' for praktiserende læger for, hvordan prostatacancerpatienter skal håndteres (se under 'Prostatacancer') (kilde: Praksiskonsulent Erik Holk).
- DaProCa er et videnskabeligt selskab, hvis anbefaling af prostatacancerpatientforløb i øjeblikket er til høring hos flg. interessenter: Sundhedsstyrelsen, videnskabelige selskaber, lægefaglige organisationer, regioner, kommuner.... (kilde: Praksiskonsulent Erik Holk).
- Et klinisk studie har vist, at en blanding af granatæble, grøn te, broccoli og gurkemeje sænker PSA stigningstakten hos mænd med tidligt opdaget prostatacancer (kilde: Professor Robert Thomas).
- Sygehuset i Kolding bliver 'Patienternes Akutsygehus'; Sygehuset i Vejle bliver 'Patienternes Kræftsygehus'; Sygehuset i Middelfart bliver 'Patienternes Rygsygehus' (kilde: Dir. Mads Koch Hansen).
- Anbefalet bog (international bestseller) af amerikaneren Atul Gawande: "At være dødelig – om livsforlængelse og livskvalitet" – en bog, som giver stof til eftertanke (kilde: Dir. Mads Koch Hansen).
- I folderen 'Dine rettigheder – som kræftpatient eller pårørende', udgivet af Kræftens Bekæmpelse, findes en fin oversigt over rettigheder, regler, love o.m.a. Hvis spørgsmål – ring til Kræftlinjen på tlf. 80 30 10 30 (kilde: Jur. chefkonsulent Natasja Balslev).
- De indkomne 38 evalueringsskemaer viste, at deltagerne generelt havde været overvejende tilfredse, idet målingen viste, at 95% af deltagerne syntes at det samlede arrangement enten var SUPER (71%) eller OK NOK (24%).
- Topscorer var Mike Allan Mortensens indlæg med et gennemsnit på 95% (dvs. 36 points ud af 38 mulige)

Et berigende dagseminar i jubilæumsbyen Maribo

Af Jens Bang, PR-ansvarlig i
Lokalgruppe Guldborgsund - Lolland

Midt på Lolland, den frugtbare ø, ligger Maribo ved skov og sø. Og det gør den 105 år gamle Bangs Have Pavillon også. I disse smukke omgivelser, lige overfor Maribo Domkirke, holdt PROPA Guldborgsund - Lolland et succesfuldt dagseminar den første dag i oktober. Eneste knast var, at det ikke havde den opbakning, arrangementet havde fortjent, men de, der kom, blev på ingen måde snydt. Tværtimod.

Mens maribonitterne fejrede deres smukke bys 600-års jubilæum, fik et halvt hundrede mennesker med interesse for prostatakræft en syv timer lang gennemgang af denne sygdoms mange facetter leveret af en række fremragende foredragsholdere. Naturligvis med passende pauser til morgenkaffe, middagsbuffet og eftermiddagskaffe med kage.

Den lokale prostatakræftforening havde, takket være støtte fra Kræftens Bekæmpelse, Lolland-Falster Indsamlingen og PROPA, sammensat et meget alsidigt program med filmklip fra "Et godt liv – selv med prostatakræft" med bevingede ord fra tidligere formand for PROPA på Sjælland, Svend Ejvin Jensen, mens PROPAs formand, Axel Petersen, orienterede om landsforeningens ve og vel.

Vibeke Dehlie Glædesdahl fra Kræftens Bekæmpelse fortalte om den lokale rådgivning med masser af brugbare tilbud i eksempelvis Næstved, Nykøbing F. og Maribo.

At der hele tiden sker nye tiltag indenfor prostatakræft formidlede læge, ph.d. Kasper Drimer Berg så tydeligt og klart, at alle kunne følge med. Det kunne de fleste vist

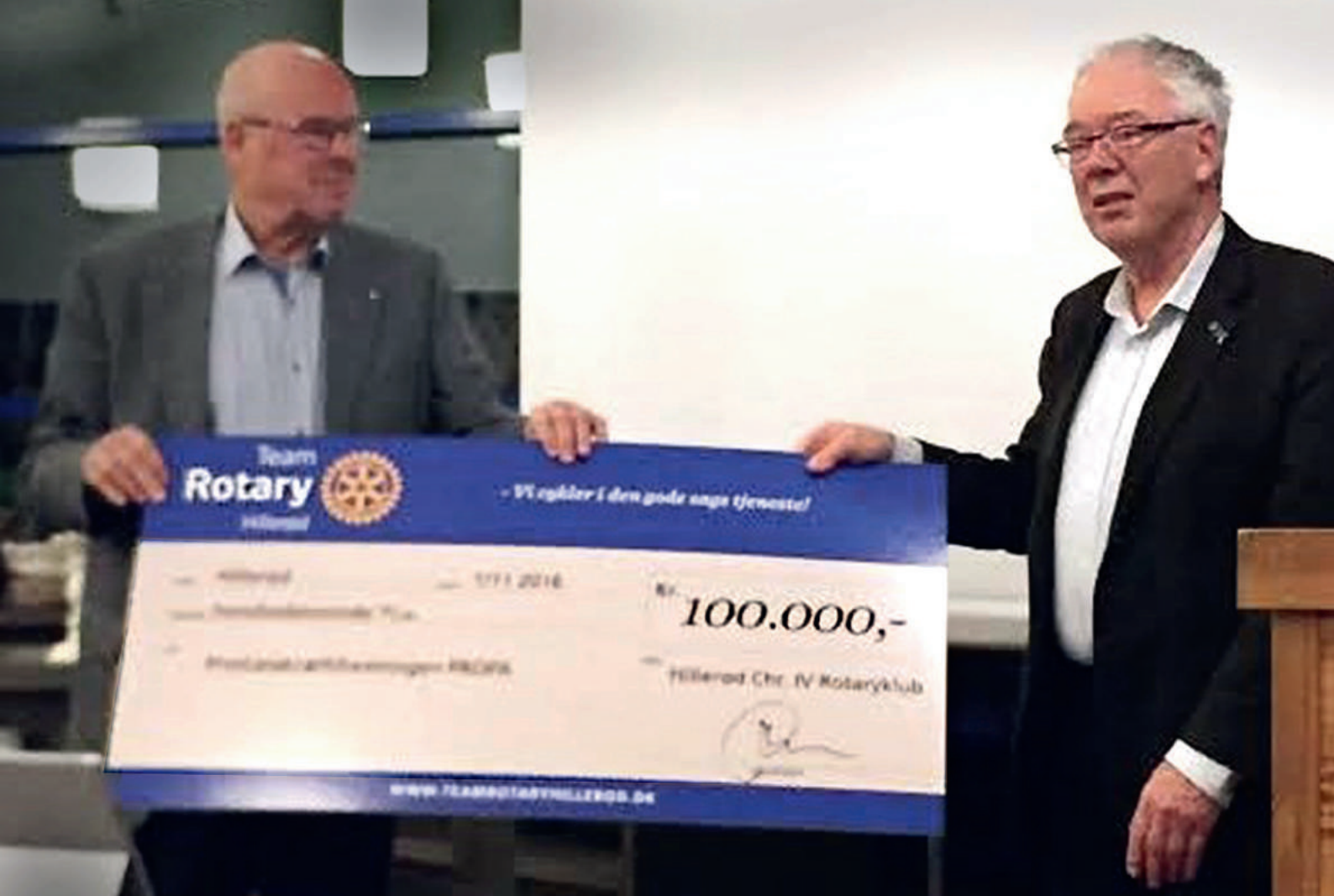
også med det indlæg om kræft og kost, som kræftforsker ved Center for Kræftforskning, Signe Benzon Larsen, leverede.

Hospiceleder Birgitte Bülow fra Svanevig Hospice i Bandholm berettede om palliation, lindring og livskvalitet. Hun kunne eksempelvis afsløre, at kun syv procent af de patienter, der indlægges, har prostatakræft, mens hele 25 procent er folk med lungekræft. Tankevækkende.

Dagseminaret var tillige beriget med musik og sang leveret af Marianne Kibenich og Jens Nielsen, der havde prostatakræft og parforhold på dagsordenen, mens lærer og musiker Bent Kværndrup berigede tilhørerne med sin musikalske anskuelse af, hvordan man genvinder et positivt livssyn trods prostatakræft.

Lokalbestyrelsen
Guldborgsund – Lolland
Henning Jørgensen,
Finn Poulsen,
Kjeld Larsen,
Jens Bang,
Asbjørn Rasmussen





Landsformanden takkede rørt for den flotte donation til foreningens arbejde for prostatakræftsagen.

Team Rotary Hillerød

Af Ole Christiansen,
Hillerød Chr. IV Rotaryklub

Hillerød Christian IV Rotaryklub skabte i 2013 cykelholdet "Team Rotary Hillerød" med det formål at rejse midler til sociale- og sundhedsmæssige velgørende projekter og formål, både lokalt og internationalt - og samtidig tilbyde deltagerne en helt enestående oplevelse - at cykle fra Hillerød til Paris på 8 dage i juli måned.

Cykelholdet har hvert år nydt en stor lokal eksponering, en eksponering, der begynder ved årsskiftet, hvor rytterne første gang sætter sig på cyklerne i spinninglokalet, og kulminerer når holdet i samlet flok cykler ind på Concordepladsen i Paris. Projektet bliver fulgt tæt af den lokale presse og af flere tusinde på de sociale medier.

Den enkelte rytter betaler et deltagergebyr for at være en del af holdet

og aktiviteterne fra januar til afslutning i Paris. Det dækker alle omkostninger undervejs, beklædning, overnatning og forplejning på selve turen gennem Europa, og så alle omkostningerne under de 6 måneders træningsforløb.

Træningsforløbet - fra januar til juli - har selvfølgelig til formål at sikre rytterne den fornødne styrke til at klare turen på ca. 1.400 km over 8 dage, men samtidig også at ryste holdet godt og grundigt sammen. Det skal være en hyggelig og sjov tur, hvilket det også har været de 3 gange turen har været kørt. Venskaber er dannet og tætte bånd udvikles til stadighed på tværs af alder og kvaliteter.

Ud over indtægterne fra deltagerbetaling søger Team Rotary Hillerød som et meget vigtigt element også indtægter fra samarbejdspart-

ner, som via sponsorer støtter projektet og samtidig bliver en del af dette spændende netværk, skubber lidt til virksomhedernes sociale og humanitære profiler, og endelig får eksponering gennem reklamer på cykelholdets beklædning, website, sociale medier, etc.

I de forgangne år er det lykkedes Team Rotary Hillerød at rejse over 200.000 kr. pr. år. til de gode formål - og det er også målsætningen fremover.

I 2016 formåede holdet at rejse tæt på kr. 300.000, og det var på forhånd besluttet, at PROPA, Julemærkehjemmet i Ølsted og frivillige sociale foreninger i og omkring Hillerød skulle betænkes med hver en tredjedel. Derfor er det en stor glæde at betænke PROPA Region Hovedstaden med en check på kr. 100.000.

Oprettelse af Lokalgruppe Horsens og omegn



Af Thorkild Rydahl,
formand for PROPA
Region Midtjylland
Foto: Jørgen Jørgensen

En række medlemmer i Horsens-området har gennem nogen tid fremsat ønske om og forslag til en PROPA lokalgruppe for Horsens og omegn.

Bestyrelsen for Region Midtjylland sendte derfor den 4. september 2016 en indbydelse til medlemmerne i og omkring omegnen af Horsens til et møde i Sund By, Horsens, den 15. september 2016 kl. 19.00.

På mødet blev det besluttet at oprette Lokalgruppe Horsens og omegn, og tre PROPA-medlemmer blev valgt til bestyrelsen.



Den nye bestyrelse for lokalgruppe Horsens og omegn
Haysen, Bodholdt og Kay Foto: Arne Ellerup

Efterfølgende konstituerede bestyrelsen sig således:

Formand: Kenneth Bodholdt,
Brædstrup
Kasserer: Thorkild Kay,
Lund
Bestyrelsesmedlem: Haysen,
Horsens

Kenneth Bodholdt og Thorkild Kay er indtrådt i PROPAs bestyrelse for Region Midtjylland, og de deltog begge i regionsbestyrelsesmødet den 25. oktober 2016 i Herning.

Planlagte aktiviteter for den nye lokalgruppe fremgår af Mødekalender og PROPAs hjemmeside under Aktiviteter.

Medicinudvalget søger nye medlemmer!

PROPAs medicinudvalg holder sig ajour med behandling af prostatakræft via faglitteratur, information fra lægemiddelfirmaer, foredrag og dagspressens løbende debat. Medicinudvalget skal i øvrigt i størst muligt omfang følge med i lægefaglige retningslinjer for behandling af prostatakræft og i debatten herom. Udvalget indhenter også viden om kost og motion. Udvalget skal formidle den opnåede viden i et let forståeligt sprog til PROPAs medlemmer.

Udvalget forventes at afholde op til 4 møder årligt.

Det er en spændende opgave, men udvalget mangler nye medlemmer. PROPA søger en eller to af foreningens medlemmer, der synes ovenstående lyder interessant og kunne tænke sig at deltage i arbejdet. Kontakt PROPAs landsformand Axel Petersen – tlf. 21 28 31 97 – e-mail axp@propa.dk.



Foto: Jørgen Jørgensen

Orientering om det kommende landsmøde den 22. april 2017 (Sæt kryds i kalenderen)

Af Axel Petersen, landsformand for PROPA

Vi kommer med denne orientering, fordi vores næste blade kommer forholdsvis tæt på landsmødet, og vi vil så her benytte lejligheden til at fortælle lidt om begivenheden.

Der er tale om vores ordinære landsmøde, der afholdes i.h.t. vores vedtægter, og alle vil senere få en rigtig indkaldelse.

Landsmødet vil finde sted på **H. C. Andersen Hotel i Odense med start kl. 10**. Efter den ordinære del vil der være frokost, hvorefter der vil komme en række interessante foredrag af både oplysende og måske mere afslappende art. Der vil være rig lejlighed til at tale med andre medlemmer og vores lokale bestyrelser.

Så vær med til at præge vores forening – og tag gerne del i det frivillige arbejde ude i regions- og lokalbestyrelserne – og vær til gavn ved at støtte vores medlemmer og vær med til øget indsats for at tiltrække nye medlemmer til vores vigtige forening for prostatakræftramte og deres pårørende.

Kræftfri – men ikke rask

Fortællinger om livet med lymfødeme



Af Jens Kristian Sørensen,
formand for PROPA
Region Syddjylland

Foto: Jørgen Jørgensen

En portrætbog med tyve fortællinger om livet med lymfødeme tilrettelagt og samlet af projektsygeple-

jerske Hedvig Møller Larsen, Roskilde Sygehus - Region Sjælland.

Bogen tager med baggrund i de tyve fortællinger mennesker med senfølgen lymfødeme efter kræftbehandling alvorligt og får belyst de problemer, det giver.

Lymfødeme er en kronisk hævelse, der består af lymfevæske. Sygdommen kan være medfødt, men hos kræftpatienter kan den opstå efter operation eller strålebehandling.

Der er i lægekredse en stor uvidenhed om sygdommen/senfølgen lymfødeme, som hos patienterne betyder hævede arme eller ben, som kun kan bedres med bandager, kompression, fedtsugning, støtteærmer, støttestrømper og massage i samarbejde med lymfeterapeuter.

De tyve fortællinger er om dybt personlige oplevelser i livet før og med lymfødeme - under og efter kræftbe-

handling. Fortællingerne hjælper med til at gøre sundhedssystemet opmærksom på problemerne, så sundhedssystemet kan udvikle behandlingen efter en målrettet strategi, som sikrer en bedre fremtid for de mange, som rammes af senfølgen lymfødeme.

Fortællingerne handler om, hvad disse mennesker med lymfødeme - fagligt og menneskeligt - har været udsat for grundet manglende viden og nedprioritering fra de offentlige myndigheder og sundhedsvæsenet. Disse patienter bruger mange ressourcer på at forsøge at få den hjælp og behandling, de har krav på.

To af fortællingerne er om og af mænd med prostatakræft, og de vil gerne fortælle mere om bogen.

Hans Peter Mathiassen,
tlf. 26 29 10 52
Jens Kristian Sørensen, Vejle,
tlf. 28 28 42 14



Kompetenceudvikling indenfor prostatakræftområdet

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

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

Fondsbestyrelsen har besluttet at indkalde ansøgninger om stipendier fra personer, der opfylder ovennævnte krav. Stipendiernes størrelse er hver på kr. 10.000.

Ansøgninger skal stiles til:

Bestyrelsen for Prostatakræftfonden
c/o Prostatakræftforeningen PROPA
Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde

Ansøgningen - bilagt materiale - skal være bestyrelsen i hænde senest den 31. januar 2017 enten på e-mail til sekretariatet@propa.dk eller som post til ovennævnte adresse. Modtagerne vil få direkte besked, og overrækkelse sker på PROPAs landsmøde den 22. april 2017.



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

KORT MØDEOVERSIGT (fortsættes næste side)

01.12.2016	Kl.16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
02.12.2016	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
06.12.2016	Kl.19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
12.12.2016	Kl.14.00	Vordingborg	Informationsmøde
15.12.2016	Kl.19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
16.12.2016	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
03.01.2017	Kl.15.45	Aarhus	Motionsgymnastik, start på ny sæson
03.01.2017	Kl.19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
04.01.2017	Kl.14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
05.01.2017	Kl.16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
09.01.2017	Kl.14.00	Vordingborg	Informationsmøde
10.01.2017	Kl.14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
11.01.2017	Kl.15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
13.01.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
16.01.2017	Kl.19.00	Aalborg	Erfaringsudvekslingsmøde hos KB
18.01.2017	Kl.19.00	København	Livsstil og prostatakræft
19.01.2017	Kl.19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
19.01.2017	Kl.14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
24.01.2017	Kl.19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
24.01.2017	Kl.19.00	Odense	Medlemsmøde
25.01.2017	Kl.12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
27.01.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
30.01.2017	Kl.14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft



KORT MØDEOVERSIGT (fortsat)

31.01.2017	Kl.14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
01.02.2017	Kl.14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
02.02.2017	Kl.16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
07.02.2017	Kl.19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
08.02.2017	Kl.15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
10.02.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
13.02.2017	Kl.14.00	Vordingborg	Informationsmøde
14.02.2017	Kl.14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
16.02.2017	Kl.19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
16.02.2017	Kl.14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
22.02.2017	Kl.12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
23.02.2017	Kl.19.00	Nykøbing F	Livsvarig behandling for prostatakræft
24.02.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
27.02.2017	Kl.14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
28.02.2017	Kl.14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
28.02.2017	Kl.19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
01.03.2017	Kl.14.00	Aabenraa	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
02.03.2017	Kl.16.00	København	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter
07.03.2017	Kl.19.30	Aarhus	Samtalegruppe for mænd og pårørende
08.03.2017	Kl.15.00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
10.03.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
13.03.2017	Kl.14.00	Vordingborg	Informationsmøde
14.03.2017	Kl.19.00	Odense	Medlemsmøde
14.03.2017	Kl.14.00	Tinglev	Træffetid for mænd med prostatakræft
16.03.2017	Kl.19.00	Horsens	Samtalegruppe for mænd og pårørende
16.03.2017	Kl.14.00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
24.03.2017	Kl.10.00	Aalborg	Patient til patient
27.03.2017	Kl.14.00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
28.03.2017	Kl.19.15	Svendborg	Erfaringsudveksling
28.03.2017	Kl.14.00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.03.2017	Kl.12.30	Esbjerg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft

Mødekalender

Region Hovedstaden København Den første torsdag i hver måned Kl. 16.00 til 18.00

Sted: Center for Kræft og Sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N.
Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende. På mødet vil der være en patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, der er ved at få stillet en prostatakræftdiagnose.

Tilmelding: Der er ingen tilmelding, og alle er velkomne.

København

Lokalgrupperne Storkøbenhavn, Vestegnen og Amager.

Onsdag den 18. januar 2017 Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Center for Kræft og Sundhed, Nørre Allé 45, 2200 København N.
Emne: "Livsstil og Prostatakræft"
Signe Benzon Larsen, ph.d., postdoc ved Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning, fortæller om faktorer, der øger risikoen for at få prostatakræft, men med fokus på, hvordan faktorer som kost, fysisk aktivitet og rygning påvirker sygdommens udvikling og helbredet generelt. Livsstil handler også om glæden ved livet.

Marianne og Jens vil fortælle om alt det gode, man kan få ud af livet trods sygdom og problemer. De fortæller deres personlige historie med musik og sang.

Mødeleder: Viljo Sigurdsson.

Tilmelding: Til Center for Kræft og Sundhed på tlf. 82 20 58 05 eller e-mail

koebenhavn@cancer.dk senest mandag den 16. januar 2017

Region Sjælland Vordingborg Den anden mandag i hver måned Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Brænderigården, Algade 104, 4760 Vordingborg

Emne: Åbent informationsmøde Informationsmøde for mænd med prostatakræft.

Pårørende er velkomne.

Tilmelding: ikke nødvendig.

Næstved Den sidste mandag i måneden, dog ikke i december Kl. 14.00 til 16.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft og deres pårørende. Til stede vil være en patient / repræsentant fra PROPA samt en pårørende, som begge er klar til en snak om de mange problemer, der er ved at få en prostatakræftdiagnose.

Vi er ikke læger – men hjælper så godt vi kan!

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Slagelse Sidste tirsdag i hver måned, dog ikke i december Kl. 14.00 til 15.30

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling m.m.

Vi hjælper så godt vi kan.

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op.

Nykøbing Falster

Lokalgruppen Guldborgsund-Lolland indbyder medlemmer og pårørende samt interesserede til et møde med forskningssygeplejerske **Lisa Gruschy**, Copenhagen Prostate Cancer Center, Rigshospitalet.

Dato: torsdag den 23. februar 2017

Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, Nykøbing F.

Emne: Bivirkninger og livskvalitet ved livsvarig behandling for prostatakræft.

Det kan være en barsk erkendelse, at eneste mulighed er livslang hormonbehandling med videre. Mange er således helt uforberedte på konsekvenserne af bl.a. knoglehelbred, hjertekarbelastning, seksualitet, psykisk velbefindende og livslængde. Lisa Gruschy har på baggrund af sine erfaringer med mange patienter arbejdet med, hvordan man bedst muligt forbereder disse patienter på

deres nye livsvilkår. Tilbage i 2014 blev der afholdt et møde, der havde til formål at indhente inspiration til et patientkursus, der efterfølgende kørte i samarbejde med Center for Kræft & Sundhed København. Oplægget



fra dengang har derfor udviklet sig betragteligt og dækker over behandling, inducerede bivirkninger, og hvad man som patient selv kan gøre.

Tilmelding: Til Asbjørn Rasmussen, e-mail: asseras@rasmussen.mail.dk eller mobil 22 87 40 21

Region Fyn Svendborg Den fjerde tirsdag i hver måned, dog ikke i december Kl. 19.15 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Brogade 35, 5700 Svendborg

Emne: Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Lajla Gregers, tlf. 40 50 04 30 eller e-mail lajlagregers@gmail.com

Odense

Tirsdag d. 24. januar 2017
Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Medlemsmøde. For nærmere information henvises til PROPAs hjemmeside under Aktiviteter

Odense Tirsdag d. 14. marts 2017 Kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M

Emne: Medlemsmøde. For nærmere information henvises til PROPAs hjemmeside under Aktiviteter

Region Nordjylland Aalborg

Fredage i lige uger, dog ikke fredag den 30. december 2016
Kl. 10.00 til 12.00

Sted: Forhallen i Sygehus Syd, Høbrovej 18-22, 9100 Aalborg
Emne: "Patient til patient" er et samarbejde mellem nordjyske patientforeninger og Aalborg Sygehus. PROPA deltager i dette samarbejde og har træffetid for mænd med prostatakræft fredage i lige uger. Pårørende er også meget velkomne.
Tilmelding: ikke nødvendig.

Aalborg

Mandag den 16. januar 2017
Kl. 19.00 til cirka 21.00

Sted: Kræftrådgivningen i Aalborg, Steenstrupvej 1, 9000 Aalborg
Emne: PROPA Nordjylland afholder erfaringsudvekslingsmøde hos Kræftens Bekæmpelse. Har du erfaring fra din egen behandling, som du vil bidrage med til glæde for andre, eller vil du høre om andres erfaringer. Så mød op denne aften.
Mødeleder: Poul Erik Christensen
Tilmelding: Senest fredag den 12. januar 2017 til Poul Erik Christensen, tlf. 98 23 61 29 / 20 15 04 41, e-mail pec@nordfiber.dk eller Willy Larsen, tlf. 40 40 26 04.

Region Midtjylland Aarhus

Den første tirsdag i hver måned, dog ikke i juli og august
kl. 19.30 til 21.30

Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med. Der serveres kaffe/te og frugt for kr. 20.
Sted: Hejmdal, Kræftpatienternes Hus, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C.
Tilmelding: ikke nødvendig.

Aarhus

Tirsdage kl. 15.45 til 16.45
Motion og prostatakræft

Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft.
Ny periode starter første tirsdag 2017.
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 optimal 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.

Horsens

Den tredje torsdag i hver måned, dog ikke i juli
kl. 19.00 til 21.00

Emne: Samtalegrupper for prostatakræftpatienter og deres pårørende (erfaringsudveksling). Tag gerne din ægtefælle/partner med. Der serveres kaffe/te til kr. 20.
Sted: Sund By, Aaboulevarden 55, 8700 Horsens
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Region Syddjylland Tinglev

Den anden tirsdag i hver måned, dog ikke i december og juli
Kl. 14.00 til 16.00

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft
Mød tidligere eller nuværende patienter fra PROPA. Pårørende er også meget velkomne.
Sted: Hos Ejnar Jørgensen Hovedgaden 40 6360 Tinglev
Tilmelding: Til Kræftrådgivningen i Aabenraa, tlf. 70 20 26 72

Aabenraa

Den første onsdag i hver måned, dog ikke i december og juli
Kl. 14.00 til 16.00

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft.
Erfaringsudveksling mellem mænd på lige fod. Vi er en gruppe mænd, der er parate til at støtte og hjælpe hinanden i spørgsmål om sygdom og behandling. Så mød op og få en snak, det bliver i gruppen. Du må gerne tage pårørende med.
Sted: Kræftrådgivningen, Nørreport 4,1, 6200 Aabenraa

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

Vejle

Den anden onsdag i hver måned, dog ikke i december og juli
Kl. 15.00 til 17.00

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
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.

Sted: Kræftens Bekæmpelses "Livsrum", Beriderbakken 9, 7100 Vejle
Tilmelding: Jens Kristian Sørensen på e-mail propagruppe@gmail.com eller sms på mobil 28 28 42 14.

Kolding

Den tredje torsdag i hver måned, dog ikke i december og juli
Kl. 14.00 til 17.00

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
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.
Sted: Sundhedscenter Kolding, Skovvangen 2, 6000 Kolding
Tilmelding: Jens Kristian Sørensen på e-mail propagruppe@gmail.com eller sms på mobil 28 28 42 14.

Esbjerg

Den sidste onsdag i hver måned, dog ikke i december og juli
Kl. 12.30 til 14.30

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft
Er du ramt af prostatakræft – enten som patient eller pårørende – har du måske behov for at møde en ligestillet fra prostatakræftforeningen PROPA.
Sted: Kræftrådgivningen, Jyllands-gade 30, 6700 Esbjerg, tlf. 70 20 26 71
Tilmelding: Ikke nødvendig.

Prostatakræftforeningen PROPA

Landsorganisation

Landsbestyrelsen 2016

Landsform.	Axel Petersen	Bagsværd	21283197	axp@propa.dk	Hovedstaden
Næstform.	Jens K. Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk	R.form. Sydjylland
Best.medlem	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobtoloove@gmail.com	R.form. Hovedst.
Best.medlem	Ruben Højmark	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com	R.form. Sjælland
Best.medlem	Niels Einer-Jensen	Odense M.	66191949	nielseinerjensen@gmail.com	R.form. Fyn
Best.medlem	Michael Fagerberg	Aalborg	21810731	michaelfagerberg@gmail.com	R.form. Nordjylland
Best.medlem	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk	R.form. Midtjylland
Best.medlem	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk	Nordjylland
Best.medlem	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk	Midtjylland
Pårørenderepr.	Vacant				

Suppleanter til Landsbestyrelsen

Svend Thor Larsen	Nykøbing M.	51917714	sventhorlarsen@gmail.com	Nordjylland
Peter Skifter	Lystrup	40579202	skifter@fiber.dk	Midtjylland
Erik Østergaard	Odense	40270528	tryk-analyse@galnet.dk	Fyn

Region Hovedstaden

Regionsbestyrelse Hovedstaden

Formand	Jacob Løve	Kastrup	32510390	jacobtoloove@gmail.com
Næstformand	Vakant			
Kasserer	Jan Olesen	Frederiksberg	30548064	janolesen@kabelmail.dk
Best.medlem	Villo Sigurdsson	Frederiksberg	41485028	villosig@gmail.com
Best.medlem	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk

Lokalgrupper i region Hovedstaden

Lokalgruppe Storkøbenhavn

Formand	Villo Sigurdsson	Frederiksberg	41485028	villosig@gmail.com
Næstformand	Jan Olesen	Frederiksberg	30548064	janolesen@kabelmail.dk

Lokalgruppe Nordsjælland

Formand	Roman Sumczynski	Fredensborg	48483283	roman@lic-mail.dk
Næstformand	Preben Byskov	Helsingør	24257407	byskov@larsen-byskov.dk

Lokalgruppe Vestegnen

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

Lokalgruppe Amager

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

Region Sjælland

Regionsbestyrelse Sjælland

Formand	Ruben Højmark Jensen	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Næstformand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@rasmussen.mail.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk
Sekretær	Gert L. Christensen	Roskilde	93950920	jongsgert@mail.dk

Lokalgrupper i region Sjælland

Lokalgruppe Roskilde

Formand	Jørgen Hindhede	Roskilde	20111660	privat@advojh.dk
Næstformand	Gert L. Christensen	Roskilde	93950920	jongsgert@mail.dk
Kasserer	Birthe Olsen	Solrød Strand	60717426	bo@propa.dk
Best.medlem	Svend Ejvin Jensen	Roskilde	24274906	svendejvin@gmail.com
Best.medlem	Boye Koch	Roskilde	40284770	fotograf@boyekoch.dk

Lokalgruppe Nordvestsjælland

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

Lokalgruppe Vestsjælland

Formand	Ruben Højmark Jensen	Sorø	31907242	ruben.hojmark@gmail.com
Best.medlem	Hans Gunnar Andersen	Slagelse	42775785	hansgunn@mail.dk
Best.medlem	Anders Sixtus Andersen	Ringsted	21630494	anderssix@hotmail.dk

Selvhjælpsgruppe Vordingborg

Best.medlem	Erik Dalsby	Vordingborg	55373352	
Best.medlem	Steen Ott	Askeby	21784000	

Lokgruppe Guldborgsund - Lolland

Formand	Asbjørn Rasmussen	Nykøbing F.	22874021	asseras@rasmussen.mail.dk
Næstformand	Kjeld Larsen	Toreby L.	51685830	jettekjeld@hotmail.dk
Kasserer	Henning Jørgensen	Maribo	25789945	henning.rona@gmail.com
Best.medlem	Finn Poulsen	Nakskov	21844426	finn.poulsen20@hotmail.dk
PR ansvarlig	Jens Bang	Nykøbing F	23248925	jensbang@tdcadsl.dk

Lokalgruppe Næstved

Formand	Poul Erik Andersen	Næstved	20874391	pea.propa@gmail.com
Næstformand	Jonna Kjær	Næstved	21276241	pejk@email.dk

Region Fyn

Regionsbestyrelse Fyn

Formand	Niels Einer-Jensen	Odense M	66191949	nielseinerjensen@gmail.com
Næstformand	Jan Cort Hansen	Odense NV	28106100	jancort75@gmail.com
Sekretær	Eske Brun	Faaborg	21479488	eskebrun@gmail.com
Kasserer	Dorthe Hartmann	Odense SV	65961662	dhartmann@ofir.dk
Best.medlem	Erik Østergaard	Odense C	40270528	tryk-analyse@galnet.dk
Best.medlem	John F. Nielsen	Nyborg	51511721	mott-nielsen@skovparknet.dk

Lokalgrupper i region Fyn

Lokalgruppe Odense

P.t. samme som regionsbestyrelsen

Selvhjælpsgruppe Svendborg

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

Region Nordjylland

Regionsbestyrelse Nordjylland

Formand	Michael Fagerberg	Aalborg	21810731	michaelfagerberg@gmail.com
Næstformand	Poul Erik Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Kasserer	Willy Larsen	Nørresundby	40402604	wlarsen@hotmail.com
Best.medlem	Sven Thor Larsen	Nykøbing Mors	51917714	sventhorlarsen@gmail.com
Best.medlem	Ole M. Jensen	Hjørring	20332484	omj@has.dk
Best.medlem	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Best.medlem	Knud Trier	Hobro	25850531	knudtrier@gmail.com

Lokalgrupper i region Nordjylland

Lokalgruppe Mors/Thy

Formand	Sven Thor Larsen	Nykøbing Mors	51917714	sventhorlarsen@gmail.com
Næstformand	Ole Jensen	Thisted	29800638	olj@propa.dk
Kasserer	Knud Meelsen	Nykøbing Mors	29442097	
Best.medlem	Bent Holmberg Nielsen	Erslev	30138456	bent.mors@outlook.com
Best.medlem	Steen Jensen	Thisted	40218065	steen.jensen5@mvb.net

Lokalgruppe Nord

Formand	Poul Erik Christensen	Brovst	20150441	pec@nordfiber.dk
Næstformand	Ole M. Jensen	Hjørring	20332484	omj@has.dk
Best.medlem	Knud Kristiansen	Storvorde	42965571	eskn@stofanet.dk
Best.medlem	Willy Larsen	Nørresundby	40402604	wlarsen@hotmail.com

Lokalgruppe Himmerland

Formand	Steffen Sand	Hadsund	50426083	sand@pt.lu
Næstformand	Knud Trier	Hobro	25850531	knudtrier@gmail.com
Best.medlem	Gert Gandrup	Nørager	28570275	gertgandrup@gmail.com
Best.medlem	Flemming A. Hansen	Mariager	21298566	fah47@icloud.com

Region Midtjylland

Regionsbestyrelse Midtjylland

Formand	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk
Næstformand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk

Kasserer	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Sekretær	Bent D. Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk
Best.medlem	Peter Skifter	Lystrup	40579202	skifter@fiber.dk
Best.medlem	Kenneth Bodholdt	Brædstrup	21111544	kenneth@bodholdt.dk
Best.medlem	Thorkild Kay	Lund	21755633	thorkild.kay@gmail.com

Lokalgrupper i region Midtjylland

Lokalgruppe Østjylland

Formand	Arne Ellerup	Åbyhøj	24465351	ellerup@stofanet.dk
Kasserer	Peter Skifter	Lystrup	40579202	skifter@fiber.dk
Best.medlem	Thorkild Rydahl	Højbjerg	40451835	tr@trlaw.dk
Best.medlem	Benny Christiansen	Hinnerup	30603118	ll.noerreriis@hansen.mail.dk
Best.medlem	Gert Sørensen	Hjortshøj	24289163	gert.bio@gmail.com

Lokalgruppe Midtvest

Formand	Asger E. Knudsen	Ikast	97154545	aek@pc-privat.dk
Best.medlem	Kaj Bjerg	Ørnshøj	97386172	unni.kaj@gmail.com
Best.medlem	Bent Daniel Kristensen	Herning	97123765	bdk@lc-dk.dk
Best.medlem	Ole Hansen	Aulum	40276862	oleagent@gmail.com
Pårørenderepr.	Kirsten Jensen	Brande	61782696	skovly7@dlgmail.dk

Lokalgruppe Horsens og omegn

Formand	Kenneth Bodholdt	Brædstrup	21111544	kenneth@bodholdt.dk
Kasserer	Thorkild Kay	Lund	21755633	thorkild.kay@gmail.com
Best.medlem	Haye Hensen	Horsens	28186232	hensen@stofanet.dk

Region Syddjylland

Regionsbestyrelse Syddjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Næstformand	Vakant			
Kasserer	Kjeld Æbelø	Varde	50482933	kjeld.abeloe@pc.dk
Best.medlem	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk

Lokalgrupper i region Syddjylland

Lokalgruppe Syddjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
Kasserer	Ejnar Jørgensen	Tinglev	22370109	ejnar@sjuut.dk

Lokalgruppe Sydvestjylland

Formand	Niels Bjerrum	Varde	21698238	mani@ny-post.dk
Best.medlem	Knud Skov-Petersen	Ribe	24816278	seminarievej109@gmail.com
Best.medlem	Mogens Kilsgaard	Esbjerg	40535555	kilsgaard@webspeed.dk

Lokalgruppe Sydøstjylland

Formand	Jens Kristian Sørensen	Vejle	28284214	jks@propa.dk
---------	------------------------	-------	----------	--------------

Udvalg m.m.

Medicinudvalg

Niels Einer-Jensen, tlf. 66191949,

e-mail: nielseinerjensen@gmail.com

Ole Jensen, tlf. 29800638, e-mail: olj@propa.dk

Birgit Lange, tlf. 40353516, e-mail: birgit@poulsamsoe.dk

Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail: axp@propa.dk

Patientstøttegruppen

Støttepersonerne i Patientstøttegruppen fremgår på PROPAs hjemmeside

Kommunikationsudvalg

Axel Petersen, tlf. 21283197, e-mail: axp@propa.dk

Arne Ellerup, tlf. 24465351, e-mail: ellerup@stofanet.dk

Jacob Løve, tlf. 32510390,

e-mail: jacobtolløve@gmail.com

Webmaster for propa.dk

Johnny Ejs, tlf. 28102479, e-mail: joe@propa.dk

Medlemskartotek og udsendelse af PROPA NYT

Alle henvendelser vedrørende medlemsregistrering og

modtagelse af PROPA NYT til:

Sekretariatet, tlf. 33127828, e-mail: sekretariat@propa.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPA,

Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde

Tlf. 33 12 78 28

e-mail: sekretariat@propa.dk

Sekretariatet er åbent mandag til fredag mellem kl. 10.00 og 14.00

Kræftkongres i København

Som landsformand for PROPA bliver man af og til inviteret til særlige begivenheder. Det skete for mig den 6. oktober 2016. I anledning af, at den internationale ESMO organisation afholdt sin kræftkongres i København (Europas største), var jeg blevet inviteret til åbningsevent på Rigshospitalet. H.K.H kronprinsesse Mary var inviteret og foretog åbningen sammen med præsidenten for ESMO og repræsentanter for det danske partnerskab, Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Danske Regioner samt Dansk Selskab for Klinisk Onkologi. Under receptionen fik jeg lejlighed til at hilse på kronprinsessen og hun viste stor interesse for vores indsats i PROPA.

Axel Petersen



Knæk Cancer

Regionsformand Michael Fagerberg, Region Nordjylland, deltog sammen med sin hustru Mona og bidrog med sin patienthistorie om, hvordan han blev ramt af prostatakræft.



Det var femte gang, showet kom over skærmen i TV2. Indsamlingen afsluttedes med et 4 timers indsamlingsshow, og der blev opnået et rekordstort beløb på 163 mio. kr. En del af disse penge vil også gå til forskningsprojekter indenfor prostatakræft.

VIDSTE DU AT:

- 73% af alle danskere har haft kræft inde på livet – enten som pårørende eller som patient. Det svarer til mere end 4 mio. danskere.
- Gennemsnitligt antal nye prostatakræfttilfælde 2010-2014 var 4.364 – dette er 22,6% af alle kræfttilfælde hos mænd.
- Der ved udgangen af 2014 var 33.649, der lever med diagnosen prostatakræft.
- Risikoen for at få diagnosticeret prostatakræft før man fylder 75 år er 10%
- PROPA gør en stor indsats for at hjælpe og støtte de sygdomsramte og deres familier.

PROPAs medlemmer ønskes en god jul.