



propa nyt

1
2020

Indkaldelse til
Landsmøde 2020
– s. 4

Kost og prostatakræft
– hvad må man spise og hvad
skal man helst undgå? – s. 9

Man kan få kemo-
hjerne selv uden
kemoterapi – s. 12

PROPA
Prostatakræftforeningen

Indhold



Ved at spise et bredt udvalg af grøntsager, frugt, kornprodukter, fisk og kød sikrer du din krop alle de næringsstoffer, den har brug for.

3
Tanker på trinnet til et nyt årti

4
Landsmøde

6
Nye vedtægter

8
PROSTATAGuiden

9
Kost og prostatakræft

12
Kemohjerne
– hvorfor mig?

14
Mindeord

15
Hjælp andre med
'Min historie'

16
Min historie:
Prostatakræft med spredning

18
Kort nyt

20
Kort mødeoversigt

22
Mødekalender

27
Prostatakræftforeningen PROPAs
Landsbestyrelse og suppleanter
Udvalg m.m.

28
Patientforeninger får Kræftens
Bekæmpelses Hæderspris

propa.nyt

ISSN 1901-0125 (trykt udgave)
ISSN 1901-1033 (online)

Nr. 1 - Marts 2020

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

Redaktion:

Tonny Clausen (Ansv.), tlf. 2990 9902
e-mail: toc@propa.dk
Gitte Blixt (Red.sekr.), tlf. 3312 7828
e-mail: sekretariat@propa.dk

Redaktionelle retningslinier:

Artikler kan citeres med 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:

PROPAs 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.

Layout og tryk:

Jørn Thomsen Elbo A/S

Oplag: 4.700



Næste PROPAs NYT udkommer den 1. juni 2020

Artikler m.v. sendes til propanyt@propa.dk senest den 15. april 2020.

Fotos: Jørgen Jørgensen
Fotografi © m.fl.

På www.propa.dk kan interesserede se tidligere udgaver af PROPAs NYT.

Adresseændring eller afmelding af PROPAs NYT:
Kontakt foreningens sekretariat på tlf. 3312 7828 (kl. 10-14) eller skriv til sekretariat@propa.dk



Af Tonny Clausen,
PROPA Landsformand
Foto: Privat

Leder

Tanker på trinnet til et nyt årti

Det er nu tyve år siden nogle fremsynede mænd, den 06. maj 2000, stiftede PROPAs Prostatacancer Patientforeningen, som blev foreningens navn.

I de to årtier, som nu er gået er PROPAs nået langt – men vi har stadig mål vi skal nå for, at prostatakæftpatienter kan få den bedste behandling og støtte.

For at diagnose, behandling og rehabilitering – uanset bopæl – lever op til højeste internationale standarder.

Screening

Det er derfor stadig PROPAs mission, at vi skal blive bedre til aktivt at lede efter nye tilfælde af prostatakæft og bliver nødt til at udbygge og forbedre den eksisterende PSA-test. Her håber vi at kunne hente hjælp fra nye markører, proteinstoffer eller genforandringer, som kan måles i legemsvæsker, blod, spyt, urin eller sædvæske. Disse markører vil sammen med PSA-testen kunne bruges i en forbedret diagnostik. Når hertil lægges MR-scanning og PSMA PET scanning giver det mulighed for at kunne kortlægge kræftens udbredelse så nøjagtigt som muligt for herefter at kunne vælge den bedst mulige behandling.

Prostataguiden

PROPA lancerede medio oktober 2019 den hidtil mest udførlige prostataguide på dansk. Guiden har fået en rigtig god start med mere end 1.700 besøg i perioden fra lancering og indtil 25. januar 2020 – eller mere end 130 besøg om ugen. Et besøg har i gennemsnit vist 9 sider i guiden og varet i gennemsnit 5 minutter.

Prostataguiden er blevet godt modtaget på urologiske og onkologiske afdelinger landet over og PROPAs har modtaget mange positive tilbagemeldinger patienter og sundhedspersonale.

Vedtægter

Der er stor fremgang i vore regionale og lokale afdelinger og derfor er det vigtigt, at PROPAs vedtægter er nutidige og forberedt på fremtiden.

Vedtægter skal ikke i detaljer udstikke bestemmelser for alle tænkelige situationer. Men alene sætte de juridiske rammer for foreningen.

Et udvalg nedsat af Landsbestyrelsen har derfor - i tæt samarbejde med repræsentanter for lokal- og regionalafdelinger - arbejdet videre på det oplæg til Nye Vedtægter, som på Landsmødet 2019 blev præ-

senteret og efter en ivrig debat trukket tilbage.

Dette nye og reviderede forslag fremlægges på Landsmøde 2020. Læs mere på side 6 – 7.

DUPD

I PropaNyt, september 2019 bragte vi en artikel, "Ung Med prostatakæft: Jeg følte mig ret alene i verden"

De Unge Prostata Dreng, DUPD og PROPAs har siden da været i dialog om, hvordan og hvad vi kan/vil kunne gøre for hinanden.

Vi har i januar haft et indledende møde med 4 repræsentanter for gruppen og sammen er vi nået frem til et oplæg, som skal præsenteres for netværksgruppen på et fællesmøde i marts 2020. •

*Bedste hilsener
Tonny Clausen*



PROPA vil i alle sammenhænge gå forrest og støtte op omkring mænds ret til at blive undersøgt, diagnosticeret, behandlet og rehabiliteret efter de højeste standarder.

indkalder til ordinært Landsmøde lørdag den 18. april 2020 kl. 9:30 – 16:15 på Milling Hotel Park, Middelfart – Viaduktvej 28, 5500 Middelfart

I henhold til gældende vedtægter indkaldes til ordinært Landsmøde med følgende dagsorden:

09.00-09.30	Ankomst, registrering samt kaffe/te og morgenbuffet	11.30-12.45	Frokost
09.30-09.35	Velkomst ved landsformand <i>Tonny Clausen</i>	12.45-13.45	<i>Mads Hvid Aaberg Poulsen</i> , Afdelingslæge, Forskningsenheden for Urologi, Urinkirurgisk Afd., Odense Universitetshospital. <i>Emne:</i> Prostatakræft, diagnostik, behandlingsmuligheder, retningslinier
09.35-09.45	Fællessang		
09.45-11.30	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. Årsrapporten kan ses på www.propa.dk primo april 2020. 4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være foreningens sekretariat i hænde senest 4 uger før Landsmødet. Landsbestyrelsen fremlægger forslag om gennemgribende ændringer og modernisering af PROPAs vedtægter. Forslaget med kommentarer kan i sin helhed findes på propa.dk/vedtaegter . På dette link findes ligeledes de nuværende vedtægter. 5. Fremlæggelse af aktivitetsplan og budget for indeværende regnskabsår til orientering. 6. Vedtagelse af medlemskontingent for det kommende regnskabsår 2020 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	13.45-14.30	Det Nationale Forskningscenter for Senfølger efter kræft i bækkenorganerne <i>Emne:</i> Stigende focus på senfølger efter Prostatakræftbehandling. Stor spørgeskemaundersøgelse i 2020.
		14.30-15.00	Kaffepause
		15.00-15.45	<i>En lille smule ubehag, En autentisk kræftfortælling.</i> Skuespiller Holger Østergaard hjælper os på vej til at kunne tale om Prostatakræft
		15.45-16.00	Uddeling af årets Prostatakræftpris og evt. uddeling af stipendier fra Prostatakræftfonden.
		16.00-16.15	Afslutning ved Landsformanden
		16.15-	Socialt samvær over et glas øl, vand eller vin.





Landsmøde 2020:

Tilmelding og betaling

Deltagelse i Landsmødet er gratis for medlemmer. For ikke-medlemmer koster det kr. 200.

Frokost koster kr. 100 pr. person for både medlemmer og ikke-medlemmer.

Ikke-medlemmer kan således spare kr. 200 på deltagelse ved at blive medlem!

Tilmelding til Landsmødet er nødvendig og sker ved indbetaling af kr. 100,- pr. deltager for frokosten samt evt. betaling for ikke-medlemmer til PROPAs bankkonto med reg.nr. 2253, kontonummer 54 98 710 362 eller via MobilePay 66587. **HUSK** ved tilmelding og betaling at anføre medlemsnummer samt antal deltagere til mødet.

Betalingen/tilmeldingen skal være sket senest fredag den 20. marts 2020.

Vigtigt: Er betaling for frokosten ikke modtaget inden denne dato, er man ikke tilmeldt.

Alle tilmeldte vil ved ankomst/registrering få udleveret en frokostbillet sammen med øvrigt materiale. Frokostbilletten skal afleveres ved indgangen til frokostlokalet/restauranten.

Transport:

Der er gode parkeringsforhold ved conferencecentret (gratis). De fleste tog holder på Middelfart Station (gåafstand til Hotel Park max. 200 m).

Bliver man forhindret i at deltage i Landsmødet, er det meget vigtigt at melde afbud.

Indbetalte beløb for frokost/deltagelse vil blive refunderet, forudsat afbuddet er meddelt PROPAs Sekretariat på sekretariat@propa.dk eller tlf. 3312 7828 (kl. 10-14) senest den 1. april 2020.

Hvis der ønskes mere information, kan du kontakte PROPAs Sekretariat på tlf. 3312 7828.

Vi har brug for din deltagelse! PROPAs Landsbestyrelse opfordrer vores medlemmer til stort fremmøde ved Landsmødet. Som medlem kan du 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 i det organisatoriske arbejde.

Har du lyst til at deltage i nogle af de mange opgaver, så henvend dig gerne til et af landsbestyrelsesmedlemmerne eller til én af vore talrige lokalafdelinger.

Vi glæder os til at se dig til Landsmødet

Nye vedtægter

PROPA har et stort behov for at tilpasse vedtægterne til fremtiden.

Vi vil på Landsmødet i april 2020 fremlægge et nyt forslag til vedtægtsændringer.

Forslaget tager udgangspunkt i det forslag, som blev fremsat på sidste års Landsmøde. I PropaNyt, nr. 2-2019, s. 8 og 9 (du kan finde bladet på propa.dk/propa-nyt) findes referat fra Landsmødet 2019 med kommentarer til det fremlagte forslag.

Som aftalt på Landsmødet 2019 har vi inddraget regioner og lokalafdelinger i arbejdet med vedtægtsændringerne og fremlægger et nyt justeret forslag på Landsmøde 2020.

Landsbestyrelsen indkaldte således i forbindelse med Forårseminaret, i maj 2019 på Brogården, Middelfart, alle, som havde deltaget i debatten på Landsmødet, til en drøftelse med emnet:

Evaluering af Landsmødets resultat af drøftelserne af "Forslag til nye vedtægter". Hvorfor gik det sådan, og hvordan kommer vi videre herfra?

Vedtægtsdrøftelserne forløb på alle måder godt, og Landsbestyrelsen besluttede derfor på sit første møde herefter at afholde en workshop, hvor bl.a. kritikerne af vedtægtsforslaget på Landsmødet 2019 var deltagere.

Workshoppen blev afviklet den 19. september og resultatet, der har været forelagt i regionerne, blev det forslag til vedtægter, som skal behandles på Landsmøde 2020.

De vigtigste punkter i vedtægtsændringerne

De store ændringer fra forslaget 2019 er bl.a., at Landsmødet fastholdes til afholdelse i april måned, at regnskabet godkendes af Landsmødet og at vi har fået indarbejdet et stort ønske om mulighederne for vedtægter og valg i lokalafdelingerne.

Nogle ændringer er store og omfattende, andre er små og af mere kosmetisk karakter.

Overordnet filosofi for vedtægterne

Vedtægterne er den juridiske platform for at udvikle Landsforeningen. Derfor er det vigtigt, at vedtægterne er nutidige, forbedret på fremtiden og giver organisationen store muligheder for udvikling.

Vedtægterne skal ikke i detaljer udstikke bestemmelser for alle tænkelige situationer. Men alene sætte de juridiske rammer for foreningen.

I tvivlstilfælde er det op til Landsmødet og Hovedbestyrelsen at afgøre tvistigheder.

Medlemmer

Alle kan optages som medlemmer, hvis de har interesse for foreningens formål, og alle kan vælges til bestyrelser i foreningen.

Tidligere sendte vedtægterne nærmest et signal om, at personer, der ikke var ramt af prostatakræft, ikke rigtig var velkomne. Med øget fokus på pårørende er det vigtigt, at de er ligeværdige medlemmer.

Landsformand valgt på Landsmødet

Ved direkte valg af formand giver vi formandsposten en større vægt og betydning end tidligere og dermed større tillid blandt medlemmer og samarbejdspartnere. Af hensyn til interessekonflikter vil det ikke være muligt at bestride hvervet som Landsformand, samtidigt med at være formand for en Region.

Hovedbestyrelsen

Landsbestyrelsen hedder fremover Hovedbestyrelsen. Det er mere i tråd med

andre store foreninger. Hovedbestyrelsen vil bestå af 10 til 12 medlemmer, mod nu 10 medlemmer, bestående af Regionsformændene og 4 til 6 valgte på Landsmødet.

Landsmødet skal hvert år tage stilling til antallet af Landsbestyrelsesvalgte medlemmer.

Tydeliggørelse af, at foreningen er en helhed

De nye vedtægter tydeliggør foreningen som en helhed samtidig med, at regionerne og lokalafdelingerne bevarer deres lokale tilhørsforhold.

Tidligere skulle Landsbestyrelsen udarbejde standardvedtægter for regionerne. Det er ændret ved, at bestemmelser for regionerne og lokalafdelingerne tydeligt er skrevet ind i vedtægterne for foreningen.

Lokalafdelingernes forhold

Det er vigtigt at bevare og konsolidere lokalafdelingerne som foreningens grundsten og bevare de demokratiske værdier.

Vedtægterne giver nu muligheder for at indføre lokale vedtægter og valg af bestyrelser i lokalafdelingerne.

Det med småt

I de sidste to paragraffer er det tydeliggjort, hvordan vedtægterne ændres, og hvordan foreningen nedlægges.

De nye vedtægter træder i kraft umiddelbart efter vedtagelsen på landsmødet.

Dette er valgt for at opnå effekten hurtigst muligt. Herunder det direkte valg af Landsformand.

Regionale og lokale vedtægter og bestemmelser bortfalder, når disse vedtægter træder i kraft. •

”

Kommentarer

fra deltagere i vedtægts-
drøftelserne

Se forslaget til nye
vedtægter på [propa.dk/
vedtaegter](http://propa.dk/vedtaegter)

”Gode forklaringer fra podiet. Roskilde har fremsendt forslag til rettelser i vedtægterne – hvordan er processen?”

(Poul Tolstrup Christensen, Roskilde)



”Det ville løse problemet vi har, med den selv-supplerende landsbestyrelse. Hvis der bliver gennemført valg i alle regioner, og regionerne udpeger en deltager i landsbestyrelsen – ikke nødvendigvis regionsformanden – så er der tale om en demokratisk proces.”

(Jørgen H. Jørgensen, Vester Skerninge)

”Formålsbestemmelsen – mener, at forslaget i det nye vedtægtsforslag er langt bedre end det gamle. God idé at lave demokratiske valg på Regionalt plan. Fint, at der arbejdes med lokale vedtægter.”

(Georg Nissen, Sønderborg)



”Det er vigtigt, at Lokalafdelingerne har haft mulighed for at deltage i workshops og her fået indflydelse på forslag til Nye Vedtægter. Det har været en spændende opgave.”

(Gert L. Christensen, Roskilde)

”Vedtægtsmødet på Brogården og Workshop på Musholm gav gode muligheder for at komme med ideer og være en del af drøftelserne omkring de nye vedtægter”.

(Per Thorsen, Aarhus)



”Tak for de mange gode forslag, input og idéer – det hele kommer med i Landsbestyrelsens vurdering af, hvordan vi kommer videre med at udvikle PROPÅ”.

(Landsformand Tonny Clausen ved Vedtægtsmødets afslutning.)

PROSTATAGUIDEN

PROPA lancerede medio oktober 2019 den hidtil mest udførlige prostataguide på dansk. Guiden har fået en rigtig god start med mere end 1.700 besøg i perioden fra lancering og indtil 25. januar 2020 – eller mere end 130 besøg om ugen. Et besøg har i gennemsnit vist 9 sider i guiden og varet i gennemsnit 5 minutter.

Prostataguiden er blevet godt modtaget på urologiske og onkologiske afdelinger landet over, og PROPA har modtaget mange positive tilbagemeldinger fra patienter og sundhedspersonale.

Men nu skal vi videre

Vi har et ønske om at gøre Prostataguiden endnu bedre, endnu mere informativ og med endnu større og bedre muligheder for at hente svar på alle de spørgsmål, der melder sig, når man bliver ramt af sygdommen. Som patient eller som pårørende.

Viden om sygdommen er afgørende for, at man kan deltage aktivt i de ofte vanskelige beslutninger, der skal træffes i forbindelse med behandlingen. I dag ved vi, at de patienter, der aktivt involverer sig i deres sygdom og dens behandling, har bedre chancer for at komme godt igennem behandlingsforløbet. Det betyder simpelthen noget for, hvordan man klarer sig resten af livet.

Hvordan kan Prostataguiden blive – endnu – bedre?

Under fem overordnede temaer findes allerede mere end 160 spørgsmål og svar.

Kan nogle af disse spørgsmål/svar forbedres, gøres nemmere tilgængelige og forståelige?

Hvad mangler der af yderligere spørgsmål og svar?

Måske skal vi have en redaktør til Prostataguiden for at sikre, at guiden også fremover skal kunne være det værktøj, der kommer hele vejen rundt og kan give svar på nogle af de mange spørgsmål, der uvægerligt melder sig, når man har fået diagnosen Prostatakræft.

Hvis du derfor har kommentarer eller ideer til, hvordan Prostataguiden kan blive endnu bedre, så hører vi meget gerne fra dig. Send en mail til sekretariat@propa.dk, mrk. Prostataguide.

PROPA • PROSTATAGUIDE www.propa.dk/prostataguide

Få viden om prostatakræft, så du er klædt på til at takle livet med sygdommen bedst muligt

Sådan virker PROPAs prostataguide

Vælg de emner og spørgsmål, du gerne vil vide mere om, og tilføj dem til din guide. Så får du et samlet overblik over det, du gerne vil vide mere om. Det er let, enkelt og overskueligt.

LAD MIG KOMME I GANG MED AT LAVE MIN GUIDE



Af John Pedersen,
bestyrelsesmedlem i PROPA
Lokalafdeling Hillerød, samt
regionsformand i PROPA
Hovedstaden

Kost og prostatakræft

Der findes en række generelle kostråd mod kræft, men kostråd som retter sig konkret mod prostatakræft, er ikke så almindelige. Nu foreligger der imidlertid en amerikansk artikel med kostråd, som alle retter sig mod prostatakræft. Artiklen (ref.1) er udsendt af den amerikanske medlemsbaserede organisation *Life Extension*, som løbende indsamler, vurderer og formidler sundhedsfaglig litteratur fra hele verden til sine medlemmer, og som også udvikler og sælger kosttilskud, naturmedicin mv. Organisationen udtrykker på baggrund af sine litteraturstudier ofte en kritisk holdning til sundhedsmyndighedernes råd og anbefalinger. Kostrådene i (ref.1) er baseret på en lang række referencer fra kostundersøgelser med mennesker og dyr samt laboratorieundersøgelser med vævsprøver mv.

Den amerikanske artikels kostråd er refereret nedenfor. En del af disse kostråd er suppleret eller kritiseret i to danske referencer: Dels i PROPA-pjecen "Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft" af Mette og Michael Borre, (ref.2), dels i oplysninger om emnet fundet på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, (ref.3). Det skal nævnes, at de bemærkninger, som nedenfor er refereret fra (ref.2) og (ref.3), næppe er fyldestgørende, men understreger, at det fortsat er ret usikkert, hvilken ernæring der kan anbefales mænd med kræft i prostata. Hvis man vil fordybe sig mere i dette, kan det anbefales at starte med at kigge nærmere på (ref.2) på www.propa.dk og (ref.3) på www.cancer.dk

Kostrådene i den nævnte amerikanske artikel er overordnet grupperet i **gavnlige fødevarer og kostvaner**, som hæmmer prostatakræft, modsat **skadelige fødevarer og kostvaner**, som fremmer prostatakræft. Denne disponering er også fulgt nedenfor.

Gavnlige fødevarer og kostvaner:

Det drejer sig kort fortalt om *valnødder, hørfrø(olie), korsblomstrede grønsager, koldtvandsfisk, kogt tomat og tomatsovs, granatæblejuice, kaffe, middelhavskost, kost med højt fiberindhold og fødevarer med et lavt glykæmisk indeks*. Dette uddybes nedenfor.

Valnødder har et lavt indhold af kulhydrater og et højt indhold af gavnlige fede syrer, polyphenoler og gamma-tocopheroler. Undersøgelser på mennesker har vist, at valnødder forbedrer en række biomarkører for både prostata og hjerte-kar systemet hos mænd. Også dyreforsøg og forsøg med celler har vist, at valnødder og valnøddeolie hæmmer væksten af prostatakræft.

Hørfrø har et højt indhold af lignaner, som efter indtagelse og omdannelse i tarmen, hæmmer udvikling af prostatakræft. Bemærk at tilgængeligheden af lignanerne i tarmen forudsætter, at hørfrøene formales lige før indtagelsen og ikke opvarmes. I et klinisk studie af mænd med prostatakræft har indtag af hørfrø vist en klar hæmning af sygdommens udvikling. Andre studier har bekræftet, at indtag af hørfrø begrænser både PSA-niveau og udvikling af prostatakræft. (Ref.2) peger dog på, at indholdet af tungmetallet cadmium i knust hørfrø er højt, så det er bedre at anvende hørfrøolie i madlavningen, da hørfrøolie kun har et lavt indhold af cadmium.

Korsblomstrede grønsager, så som de mange kåltyper samt majroer, radiser, raps, rucola m.fl., indeholder mange komponenter, som hver for sig og i forening har vist sig at hæmme udvikling af prostatakræft-celler. Et regelmæssigt indtag af disse grønsager vurderes derfor at begrænse risikoen for at udvikle prostatakræft.

Koldtvandsfisk, så som tun, sardin, sild, makrel, helleflynder, laks m.fl., er rige på omega-3-fedtsyrerne DHA og EPA. Især EPA vurderes at spille en aktiv rolle i at dæmpe spredning af prostatakræft. Måling af omega-3-fedtsyrer i blodet tyder på, at et højere indhold giver lavere risiko for at udvikle prostatakræft. I (ref.2) refereres dog også en nyere amerikansk undersøgelse, som viser, at et højt indhold af fiskeolier i blodet synes at øge risikoen for udvikling af aggressiv prostatakræft. På grund af de mange sunde egenskaber ved fisk anbefaler (ref.2) dog, at man spiser både magre og fede fisk, men at man undlader at tage tilskud af fiskeolie kapsler eller levertran. ▶



Kogte tomater og tomat sauce er kendt for at hæmme væksten af prostatakræft-celler pga. pigmentet lycopon. Lycopon absorberes bedst fra tomater, når de er kogt og indtages sammen med fedtstof som f.eks. olivenolie. Et højere niveau af lycopon i blodet reducerer risikoen for at udvikle prostatakræft. Undersøgelser har konkluderet, at indtag af lycopon i mængder over gennemsnittet begrænser både risikoen for at udvikle prostatakræft og for at dø af sygdommen. Både (ref.2) og (ref.3) nævner dog, at nyere undersøgelser af tomat og tomatbaserede produkter og lycopon har været negative. Sundhedsmyndighederne i USA (FDA) har derfor i en nylig rapport konkluderet, at der *ikke* er beskyttende effekt af lycopon i relation til prostatakræft.

Granatæblejuice indeholder en række komponenter, som ser ud til at hæmme udvikling af prostatakræft, herunder udvikling af metastaser. I et studie, hvor prostatakræftpatienter, som var opereret eller strålebehandlet, men som herefter havde stigende PSA, viste det sig, at dagligt indtag af et glas (ca. 2,5 dl) granatæblejuice førte til, at PSA-stigningstakten blev begrænset.

Kaffebønner er meget komplekse frugter, hvis indholdsstoffer kun delvist er undersøgt, men en større befolkningsundersøgelse har vist, at indtag af mindst 4 kopper kaffe dagligt medførte, at mænds risiko for at udvikle prostatakræft generelt blev begrænset, især risikoen for ud-

vikling af alvorlig og dødelig prostatakræft. Et andet studie har vist, at mænd som drak mere end 6 kopper kaffe dagligt, havde 18 procent lavere risiko for at udvikle prostatakræft og 60 procent lavere risiko for at udvikle dødelig prostatakræft, sammenlignet med ikke-kaffedrikere. Undersøgelsen viste endvidere, at resultaterne var uafhængige af, om forsøgspersonerne drak almindelig kaffe eller koffeinfri kaffe. (Ref.3) refererer dog en rapport fra 2015, som konkluderer, at der samlet set *ikke* vurderes at være sammenhæng mellem indtagelsen af kaffe og risikoen for prostatakræft.

Soyabønner er ikke nævnt i (ref.1). I (ref.2) er anført, at sojabønner *måske* medvirker til at forebygge prostatakræft, men at sojas betydning ved en allerede etableret sygdom er uafklaret og har vist modstridende resultater.

Generelle kostfaktorer i øvrigt, som hæmmer prostatakræft:

Middelhavskost, det vil sige kost med mange fisk og skaldyr, nødder, frø, kerner, sunde olier, krydderurter, frisk frugt, grønsager, bælgfrugter mv. og dertil fjerkræ uden skind, begrænsede mængder æg, rødt kød og mejeriprodukter.

Kost med højt fiberindhold. I (ref.2) refereres nordiske studier, som tyder på, at en høj indtagelse af fuldkornsrug kan sænke PSA hos mænd med prostatakræft og muligvis hæmme eller forsinke sygdommens udvikling. (ref. 2) nævner også, at fuldkornsfødevarer generelt måske har en forebyggende effekt i forhold til prostatakræft.

Fødevarer med et lavt glykæmisk indeks, dvs. fødevarer, som efter indtagelsen kun giver en forholdsvis lille stigning i blodsukkeret.

Skadelige fødevarer og kostvaner:

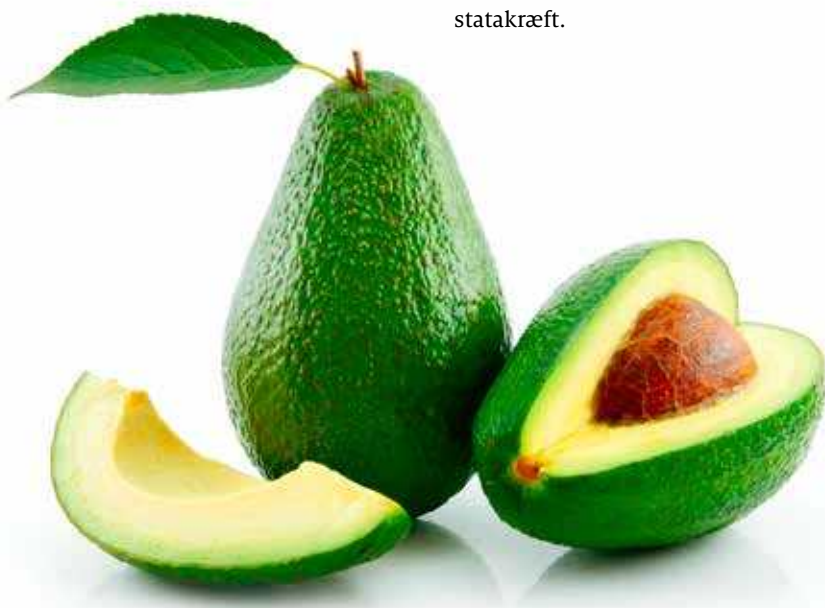
Det drejer sig kort fortalt om *mælk, forarbejdet og stegt eller grillet kød, samt kost med et højt indhold af omega-6 fedt, og mættet fedt*. Også et *højt alkoholforbrug* er et problem (ref.2), og *overvægt* er et problem (ref.3). Der er uenighed blandt fagfolk, om hvorvidt *æg* er et problem. Dette uddybes nedenfor.

Et nyere studie har vist, at japanske mænd, som skifter til typisk vestlige spisevaner, forøger risikoen for at udvikle prostatakræft med 22 procent. Mænd med stigende eller forhøjet PSA-niveau bør derfor være særligt opmærksomme på at undgå de nedenfor nævnte fødevarer.

Æg bør ifølge (ref.1) kun indtages i meget begrænset mængde, idet studier har vist, at indtagelse medfører øget risiko for prostatakræft. Et studie fandt således, at mænd som indtog 2,5 eller flere æg om ugen, havde 81 procent større risiko for at udvikle dødelig prostatakræft, sammenlignet med de som højst indtog et halvt æg ugentligt. Et andet studie af mænd, som var opereret for prostatakræft, viste at de 10 procent af patienterne, som indtog flest æg, havde næsten dobbelt så stor risiko for at udvikle høj-risiko prostatakræft, som de 25 procent af patienterne, som indtog færrest æg.

Det skal bemærkes, at der i (ref.2) og (ref.3) *ikke* er fundet henvisninger til undersøgelser, som kan bekræfte, at æg er problematisk i relation til prostatakræft.

Mælk. Indtag af fedtfattig mælk og ost øger risikoen for at udvikle prostatakræft med henholdsvis 6 og 9 procent. Tilsvarende risiko forekommer ved at indtage mælkeprodukter tilsat calcium, men ikke ved indtag af calcium som kosttilskud. Et studie fandt, at indtag af skummetmælk og letmælk medførte øget risiko for langsomt udviklende prostatakræft, mens sødmælk medførte øget risiko for dødelig prostatakræft. Hos mænd, som allerede var diagnosticeret med prostatakræft, medførte indtag af sødmælk en 117 procent forøget risiko for, at sygdommen udviklede



sig dødeligt. Sidstnævnte resultater understreger vigtigheden af at begrænse indtag af mælk for mænd, som allerede har diagnosen prostatakræft. Dette underbygges af en række undersøgelser:

Et studie fandt således, at de patienter som drak mest sødmælk, havde 74 procent større sandsynlighed for at udvikle aggressiv prostatakræft, sammenlignet med de ikke-mælkdrikkende. Et andet studie af mænd med ikke-metastatisk prostatakræft fandt, at de der indtog mere end 4 glas sødmælk ugentligt havde 73 procent større risiko for at udvikle alvorlig eller dødelig prostatakræft. Et tredje studie viste til sammenligning, at prostatakræftpatienter som drak mindst 3 glas sødmælk dagligt havde 510 procent større risiko for at dø af deres sygdom, sammenlignet med dem der drak mindre end 1 glas dagligt.

(Ref.2) nævner, at flere studier viser, at et højt indtag af mælk øger risikoen for udvikling af prostatakræft. Også (ref.3) er inde på, at der muligvis er en sammenhæng, og at det fortsat er uklart, om en sådan mulig sammenhæng skyldes mælkens høje indhold af calcium.

Forarbejdet kød og stegt eller grillet kød. Alt kød, som tilberedes ved høje temperaturer, også fisk, udvikler kræftfremkaldende stoffer. Mænd med et stort indtag af rødt kød tilberedt ved høj temperatur, pandestegt eller gennemstegt, har en øget risiko for at udvikle avanceret prostatakræft. For eksempel viste et studie, at indtag af hakket oksekød medførte 130 procent flere tilfælde af aggressiv prostatakræft. Jo mere gennemstegt, desto større risiko. Et andet studie viste, at forøget indtag af hamburgere, forarbejdet kød, grillet rødt kød og gennemstegt rødt kød forøgede risikoen for avanceret prostatakræft, men ikke for lokaliseret sygdom. Sidstnævnte studie svarer til resultater fra andre studier, altså at forarbejdet kød og rødt kød, som tilberedes ved høje temperaturer, øger risikoen for avanceret prostatakræft.

Højrisiko-kostfaktorer i øvrigt:

Flere studier indikerer, at kost med et højt indhold af omega-6 fedt og mættet fedt giver signifikant større risiko for at udvikle prostatakræft.



Gavnige fødevarer og kostvaner	Skadelige fødevarer og kostvaner
valnødder	mælkeprodukter
hørfrøolie	forarbejdet kød
korsblomstrede grønsager	stegt eller grillet kød
koldtvandsfisk	alkohol
granatæblejuice	kost med højt indhold af omega-6 fedt/ mættet fedt
middelhavskost	overvægt
kost med højt fiberindhold/fuldkorn	
Måske gavnlige fødevarer og kostvaner	Måske skadelige fødevarer og kostvaner
kogt tomat og tomatsovs	æg
kaffe	
kost med et lavt glykæmisk indeks	
soyabønner	

(Ref.2) anfører, at et stort dagligt indtag af **alkohol** synes at øge risikoen for aggressiv prostatakræft.

(Ref.3) peger på, at mænd med **overvægt** sandsynligvis har både en øget risiko for at have fremskreden prostatakræft på diagnosetidspunktet og en større sandsynlighed for at få et alvorligere sygdomsforløb med tilbagefald, end normalvægtige mænd har.

Sammenfatning.

Indtag af en række fødevarer har vist sig at formindske risikoen for at udvikle eller forværre prostatakræft. Modsat har indtag af en række andre fødevarer vist sig at øge risikoen for både at udvikle prostatakræft, at sygdommen spreder sig, og

at sygdommen udvikler sig dødeligt. Her til kommer en række fødevarer og kostvaner, hvor der blandt fagfolk er uenighed om betydningen for udvikling eller forværring af prostatakræft. Dette er søgt sammenfattet i nedenstående skema.

Referencer

(ref.1) Downey, Michael: Dietary Approaches for the Prevention and Treatment of Prostate Cancer. Life Extension Magazine. December 2018; vol. 24, nr.12, p 40-49. www.LifeExtension.com
 (ref.2) Borre, Mette og Michael: Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft. www.propa.dk/brochurer
 (ref.3) Kræftens Bekæmpelses hjemmeside. www.cancer.dk •

GODE RÅD TIL AT GIVE DIN HJERNE DE BEDSTE BETINGELSER[©]

(forkortet udgave)

Kend dine styrker og begrænsninger

- 01] At kende symptomerne på dine kognitive vanskeligheder og vide, i hvilke situationer de typisk træder frem kan være en stor hjælp til at forebygge, at de fylder for meget.
- 02] Fortæl dine nærmeste hvordan du har det. Problemer med hukommelsen og koncentrationen er usynlige. Derfor kan personer omkring dig have svært ved at forstå, hvorfor du ikke kan overskue det samme som tidligere.
- 03] Fortæl andre at koncentrationsproblemer er helt almindelige efter kræftbehandling, og at vanskelighederne typisk vil forbedres med tiden.
- 04] Hold korte og hyppige pauser. På samme måde som dine muskler har brug for pause, når de overbelastes, har hjernen brug for tid og hvile for at kunne restituere sig.

Skab struktur

- 05] Struktur din dag og brug kalender og huskesedler. Gør det til en vane at skrive alt ned, du skal huske. Det er en skrøne, at hukommelsen tager skade af, at vi skriver ting ned.
- 06] Sørg for at alting har sin plads og er på sin plads. Sæt en checkliste på hoveddøren med hvad du altid skal huske at have med dig.
- 07] Gør kun én ting ad gangen. Du bliver hverken hurtigere eller bedre af at gøre flere ting på én gang.
- 08] Du kan sikre dig, at du får rigtig fat i den information fra din samtalepartner giver ved at gentage essensen af det, vedkommende siger.
- 09] Det er effektivt at tale højt med dig selv i situationer, hvor du skal have flere bolde i luften. Så kan du bedre fastholde opmærksomheden på det, du laver. Dog kun en god strategi, når du er alene.
- 10] Udvikl rutiner og forbered hvad du kan. Læg eksempelvis tøj frem til næste dag inden du går i seng om aftenen, sørg for at tage medicin på samme tid hver dag. Jo mere rutinerne på tværs af dage ligner hinanden, jo mere tid og energi frigives.
- 11] Vurder om der er pligter som rengøring og vinduespudsning, der kan udliciteres, eller om der er forventninger, der kan skrues ned.
- 12] Hvis du har en mobiltelefon med kamera, kan du tage billeder af det du skal huske, fx hvor du parkerede eller beskedene i børnenes skole.



Livsstil og mental hygiejne

- 13] Få styr på søvnen. Mange kræftpatienter oplever søvnproblemer, som kan gå ud over trivsel, opmærksomheden og koncentrationen. Undgå koffein, alkohol, nikotin, TV og arbejde før sengetid. Soveværelset bør være ryddeligt, mørkt og uden distraktioner. Gå først i seng, når du føler dig søvnig. Stå op og gå i seng på omtrent samme tidspunkter hver dag (også i weekenden).
- 14] Kontakt din læge hvis du oplever symptomer på angst eller depression. Angst og depression kan påvirke korttidshukommelsen og evnen til at have mange bolde i luften, og nogle kan opleve alvorlige problemer med tænkning og hukommelse.
- 15] Forsøg at lukke ned for grubleri og bekymring. Bekymringer om noget, der endnu ikke er sket eller ikke står til at ændre, kaster sjældent noget godt af sig. I stedet kan kroppen reagere med tegn på stress.
- 16] Spis sundt og varieret. Hvis kroppen ikke modtager nødvendige vitaminer og næringsstoffer, kan det gå ud over energiniveauet, som kan medføre forværringer af dine kognitive vanskeligheder.
- 17] Vær fysisk aktiv og få pulsen op jævnlige. Fysisk aktivitet er også sundt for hjernen.
- 18] Fordyb dig i noget du nyder. En god måde at modvirke stress på er at sørge for aktiviteter, der er forbundet med glæde og energi.
- 19] Prøv hjernetræning på internettet. Det kan ikke skade.
- 20] Dyrk en hobby. Hjernetræning behøver ikke kun at handle om hukommelsesøvelser på en computer. Træn hjernen ved fx at lære et nyt sprog eller få et nyt interesseemne. Sørg for at niveauet er tilpasset dine vanskeligheder, så du ikke bliver mere frustreret i processen.



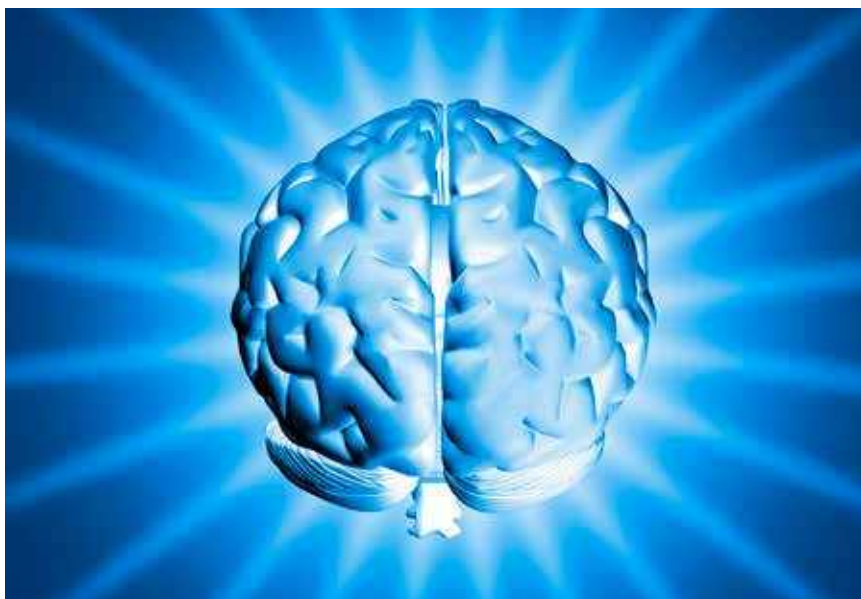
Af Britt Nørbak. Foto: Privat

Kemohjerne – hvorfor mig?

Selv om kemohjerne ikke er en decideret diagnose, er der ingen tvivl om, at mange kræftpatienter oplever kognitive forringelser. Ifølge en førende ekspert på området er kemohjerne helt reelt. Han har gode råd til, hvordan du giver din hjerne de bedste betingelser.

Ja, kemohjerne findes, og du kan lide af såkaldt kemohjerne, selv om du ikke har fået kemoterapi. Så kort kan det siges. Psykolog og ph.d. Ali Amidi har forsket i kemohjerne i mange år. Via sit arbejde hos Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykolog på Aarhus Universitetshospital har han været tilknyttet flere forskningsprojekter om kemohjerne, blandt andet en undersøgelse hvor 64 mænd med testikelkræft blev hjernescannet og fik testet deres kognitive evner. De 22 mænd, der fik kemobehandling, præsterede generelt dårligere i kognitive test end de resterende 42 mænd, der ikke fik kemoterapi. Man har ellers tidligere antaget, at kemostofferne ikke kan trænge igennem blodhjernebarrieren, men forsøg med mus og rotter har vist, at mindre mængder kemostoffer kan gennemtrænge barrieren og finde vej til vigtige områder i hjernen. Det kan resultere i celledød og andre funktionsnedsættende effekter fx på hjernens nervefibre. Forskningen har dog også vist, at man ikke behøver at have fået kemoterapi for at lide af kemohjerne.

- Betegnelsen 'kræftrelaterede kognitive vanskeligheder' dækker bedre end 'kemohjerne', for kemohjerne indikerer, at de kognitive vanskeligheder eller forringelser skyldes kemoterapi. Det gør de ikke nødvendigvis. Der findes ikke en diagnose, der hedder 'kemohjerne', men



der findes evidens for, at kemohjerne er reelt. Kemohjerne viser sig ved, at nogle kræftpatienter og tidligere kræftpatienter oplever problemer med koncentrationen og hukommelsen, de har svært ved at lære nyt, de bliver hurtigt mentalt trætte, og de kan ikke planlægge, strukturere eller holde samme arbejdstempo, som før de fik kræft, forklarer psykolog og ph.d. Ali Amidi. Ifølge ham skal kemohjerne ikke opfattes som en demenssygdom, og selv om du har symptomer på kemohjerne, betyder det ikke, at du er fuldstændig

'blank'. Men fordi vi bruger hjernen så meget, kan selv små kognitive forringelser betyde meget.

Kemohjerne, angst og depression

Det kan være svært at overbevise din læge om, at du har kemohjerne, især hvis du slet ikke har fået kemoterapi, men ifølge Ali Amidi kan mange faktorer føre til kognitive forringelser.

- En kræftdiagnose kan være en traumatisk oplevelse forbundet med en akut ►



Mindeord

Knud Børge Madsen † den 02. januar 2020

K.B. Madsen døde den 2. januar 2020 efter længere tids sygdom. Han blev 80 år.

Vi har ved KB's dødsfald mistet én af prostatakræftens mest betydelige ildsjæle.

KB var fra 2007 engageret i det frivillige arbejde i PROPAs. Fra 2008 aktiv i Lokalfdelingen i Roskilde, og allerede i 2010 valgt til formand for PROPAs, Region Sjælland.

På Landsmødet i marts 2011 valgte foreningens daværende formand gennem 6 år, Poul Erik Pyndt, at overdrage tøjerne til KB Madsen.

Som KB senere udtrykte det: "så avancerer man hurtigt i denne forening".

KB overtog en patientforening, som var kommet ind i en god udvikling efter starten i 2000. Der manglede nogle overordnede mål og visioner for foreningen, hvorfor KB ved starten af sit formandskab tog fat på at definere PROPAs VISION, MISSION og VÆRDIER. Disse er stadig gældende for foreningen.

Fra starten var det tillige hans mål at styrke og effektivisere organisationen og medlemsindflydelsen - ikke mindst på det regionale og lokale plan.

KB's kompetencer og erfaringer fra hans erhvervskarriere bragte han også med ind i PROPAs. Sekretariatsfunktionen blev flyttet til Roskilde. Det var bl.a. med målsætningen om at bringe vores forening ind i den elektroniske tidsalder.

Han stod i spidsen for arbejdet med at få etableret en helt ny hjemmeside, hvor nye medlemmer kunne melde sig direkte ind i foreningen og automatisk blive registreret. 2 nye udgaver af vores DVD-film kom også på gaden, og vores medlemsblad PROPAs Nyt blev moderniseret.

Med den nye vision og mission for PROPAs bragte KB i 2013 foreningen et stort skridt fremad ved at professionalisere sekretariatsfunktionen. Han sikrede og styrkede fortsættelsen af vores frugtbare samarbejde med de ledende kapaciteter på landets urologiske afdelinger, og på det politiske plan sikrede KB også, at vi i 2013 for første gang kom på Folkemødet med klare og tydelige budskaber. PROPAs synliggjorde især i forhold til sundhedspolitikere, at der findes en alvorlig mandespecifik kræftform.

Det gik stærkt i de år - medlemsinddragelsen blev styrket ved "Master Class", PROPAs præsenterede sig med et helt nyt design gennemført på alt fra hjemmesiden til publikationer, og vi fik en klart højere mediebevågenhed.

Ved Landsmødet i 2015 i Aarhus valgte KB at takke af, og han kunne med stolthed se tilbage på en formandsperiode med flotte resultater på alle aspekter i foreningen arbejde.

KB har i årene derefter bevaret sin tilknytning til Roskilde, men med en ny diagnose med tarmkræft følte KB, at han også måtte bringe sine kapaciteter i spil i den anden patientforening.

KB vil blive savnet af mange, og vores tanker går til hustruen Ilse med familie.

Æret været KB Madsens minde

PROPAs
Tonny Clausen,
Landsformand



Fortsat fra side 13

- ▶ og voldsom stresspåvirkning. Det kan føre til ændringer i vigtige hjernestrukturer som hippocampus, der spiller en vigtig rolle i hukommelsesprocesser. Desuden kan antihormonbehandling også være associeret med kognitive forringelser, fordi det medfører hormonelle forandringer. Sammenhængen mellem hormonelle ændringer og kognitive funktioner er veldokumenteret fra andre forskningsområder.

Ali Amidi nævner endnu en vigtig faktor, der ses hos nogle af de patienter, der føler sig hårdt ramt af kemohjerne.

- Dem der føler sig meget hårdt ramt af kemohjerne, scorer typisk også højt på depressions- og angstskalaen og kan have andre belastende symptomer. Så hvis du går til lægen med tegn på kemohjerne, er det vigtigt, at der bliver spurgt ind til, hvordan du sover, hvor meget du tænker på kræft, hvor meget du lider af træthed, hvordan du trives generelt, og om du føler dig depressiv, understreger Ali Amidi.

Et usynligt handicap

Tal fra undersøgelser med blandt andre prostatakræftpatienter tyder på, at mellem 30-80 % oplever nedsat kognition. Heldigvis oplever mange af dem en bedring over tid.

- Nogle kræftpatienter kommer tilbage til deres normale niveau efter kortere eller længere tid, men omkring 20-30% bliver ved med at opleve kognitive forringelser. Der er blevet forsket i, om kognitiv træning, populært kaldet 'hjernetræning' kan gøre en positiv forskel. Malene Flensborg Damholdt har lavet et forskningsprojekt, hvor den kognitive træning ikke viste den store effekt. Mange af deltagerne følte dog, at træningen virkede, fordi de arbejdede med problemet og lærte noget nyt, så kognitiv træning kan i hvert fald ikke gøre kemohjerne værre, siger Ali Amidi, som tilføjer, at kognitive vanskeligheder er et usynligt handicap, som skal tages seriøst. •

Min historie

Hjælp andre med 'Min historie'

Har du viden om behandlingsmetoder, som du tror, at andre prostatakræftpatienter kan få glæde af? Har du haft god effekt med en kostplan? Eller oplevelser med alternativ behandling, som måske kunne være til nytte for andre mænd med prostatakræft? Har du gode råd og tips ifm. rehabilitering? Eller erfaring med effektiv smertebehandling? Er du pårørende med gode råd til andre pårørende?

Det kan være voldsomt frustrerende at sidde inde med en vigtig oplevelse eller erfaring i forbindelse med sin sygdom, som man gerne vil dele med andre for at hjælpe, dog uden mulighed for at nå ud til de rette med budskabet.

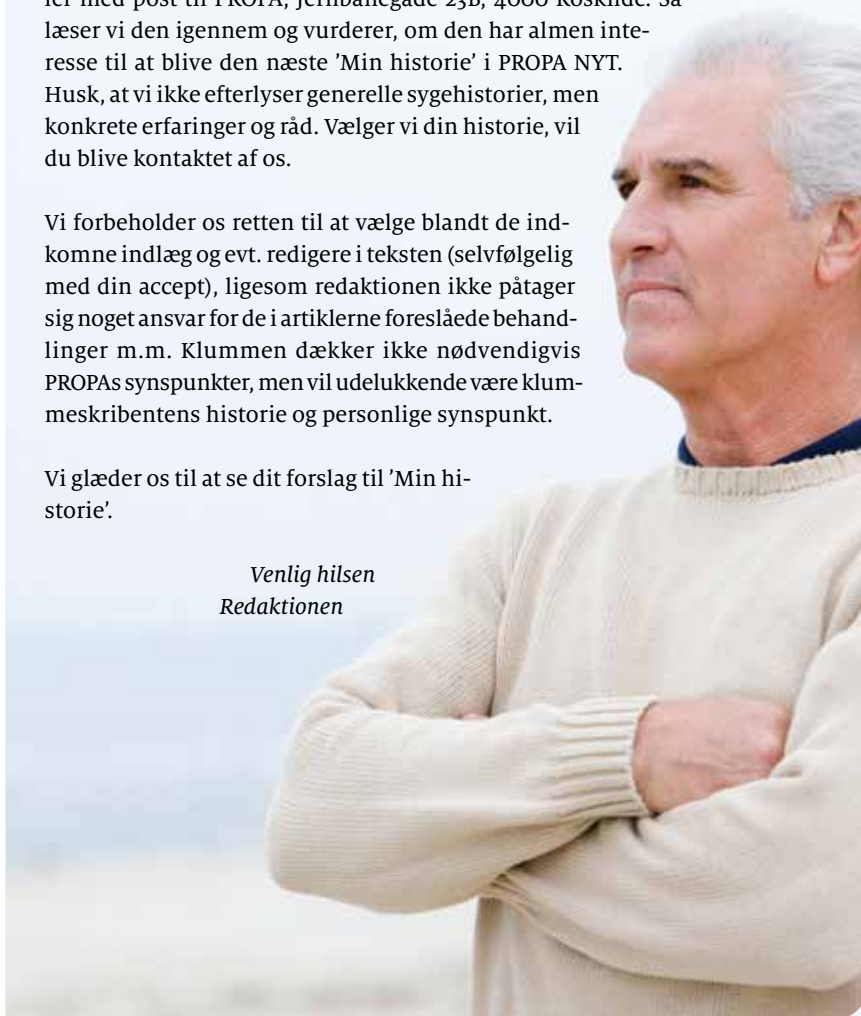
I PROPANYT nr. 1-2018 startede vi op med en ny klumme: 'Min historie'. Klummen er blevet godt modtaget blandt vores læsere, og også du har mulighed for at videregive dine erfaringer og oplevelser til andre prostatakræftframte og deres pårørende. Eneste kriterie er, at du selv tror og håber, at din historie vil kunne hjælpe andre.

Du skal blot skrive din historie og sende den til os på propanyt@propa.dk eller med post til PROPANYT, Jernbanegade 23B, 4000 Roskilde. Så læser vi den igennem og vurderer, om den har almen interesse til at blive den næste 'Min historie' i PROPANYT. Husk, at vi ikke efterlyser generelle sygehistorier, men konkrete erfaringer og råd. Vælger vi din historie, vil du blive kontaktet af os.

Vi forbeholder os retten til at vælge blandt de indkomne indlæg og evt. redigere i teksten (selvfølgelig med din accept), ligesom redaktionen ikke påtager sig noget ansvar for de i artiklerne foreslåede behandlinger m.m. Klummen dækker ikke nødvendigvis PROPANYTs synspunkter, men vil udelukkende være klummeskribentens historie og personlige synspunkt.

Vi glæder os til at se dit forslag til 'Min historie'.

Venlig hilsen
Redaktionen



MIN HISTORIE

Af Søren R. Wolff, journalist og tidligere vinhandler. Fotos: Private

Havde tænkt mig at blive 116 år indtil den dag, jeg fik diagnosen:

Prostatakræft med spredning

Jeg har egentlig altid troet, at jeg skulle blive 116 år, fordi livet har været nådigt ved mig.

Disse drømme blev der slået en kraftig streg over en forårsdag i 2017.

Min Alzheimers-ramte hustru og jeg havde netop solgt vores vinbutik, og jeg skulle bistå den nye ejer i nogle måneder. Det blev der også slået en kraftig streg over.

Nævnte forårsdag havde jeg frekventeret min læge, fordi jeg frygtede, jeg var blevet ramt af Parkinson, fordi jeg havde det med at ryste på mine hænder, specielt når jeg spiste. Det generede min forfælgelighed.

Lægen sagde, at han med sikkerhed kunne udelukke Parkinson, men at jeg havde lidt rystesyg, som er almindeligt for folk i min alder, f. 1943. Lægen tog for en sikkerheds skyld nogle blodprøver, og vi aftalte et tidspunkt, jeg kunne kontakte ham for at få resultatet.

Den aftale brød han, da han tre timer efter konsultationen ringede og bad mig komme hen til Lægehuset. Jeg havde ingen forudannelser eller frygt.

PSA-tal på næsten 2.000

Jeg blev budt indenfor hos lægen, så snart han blev ledig. Han bad mig sidde ned, da han med alvorlig mine fortalte mig, at jeg havde prostatakræft. Og han var ikke i tvivl. Mit psa-tal var meget tæt på 2.000.

Jeg har det ikke med at blive chokeret over chokerende meldinger. Måske jeg er fatalist og tager ting, som de kommer. Måske.

Lægen sagde, at han ville henvise mig til sygehusets urologer, og at jeg måtte forvente hurtig behandling.

Min eneste reaktion var: *Bare jeg ikke skal i kemo.*

Jeg cyklede tilbage og passede mit arbejde. Var som nævnt ikke chokeret. Tænkte, at det her vel bare var noget, der skulle overstås.

Efter lukketid kørte jeg hjem til min søde kone, der desværre, selv om hun var sygeplejerske, ikke forstod, hvad det var, jeg fortalte hende.

Under normale omstændigheder ville jeg jo tage hende med som bisidder til kommende samtaler og behandlinger. Men det var nytteløst, og derfor tog jeg det hele i stiv arm og alene.

Ikke værre end tandlægebesøg

Meget kort tid efter blev jeg indkaldt til samtale med en urolog på Bornholms Hospital. Her fik jeg taget nogle biopsier fra min blærehalskirtel. Ikke særlig behageligt. Men har dog oplevet ting, der var værre, fx tandlægebesøg!

Jeg husker ikke den præcise rækkefølge herefter (kemohjerne).

Men ved et besøg hos urologen blev jeg oplyst om, at min kræft var fremskreden, at jeg skulle fysisk kastreres meget hurtigt derefter, og at jeg ville blive tilbudt en kemokur på Rigshospitalet. Årsagen til den fysiske i stedet for medicinsk kastration og fravalg af fjernelse af prostata er, at jeg har haft hjerteproblemer og fået en stent/ballon i hjertet i 2002.

Først fik jeg dog et par prik i maven af en sygeplejerske, som forstod at stikke, så jeg næsten ikke opdagede det.

Søren Stenløse

Omkring et par uger senere blev jeg kastreret under lokalbedøvelse på hospitallets dagafsnit. Ikke nær så ubehageligt et indgreb, som jeg havde forestillet mig. Men der bredte sig mange tanker i mit lille hoved om tabet af min manddom! Jeg spøjte dog med, at jeg ville føje Stenløse til mit efternavn.

Derefter blev jeg kaldt til Rigshospitalet, hvor jeg fik tilbudt de 6 kemobehandlinger med docetaxel med fire ugers mellemrum. Efter første omgang, hvor jeg blev træt og for første gang følte mig syg, fik jeg pludselig høj feber og blev hasteind-

lagt på Bornholms Hospital, hvor jeg omgående kom i behandling med antibiotika. I parentes bemærket overtog hjemmeplejen kombineret med familie og venner ansvaret for min kone, der var ude af stand til at klare sig selv.

Næste dag på sygehuset kunne man fortælle, at den første antibiotika ikke virkede på mig, men at mit immunforsvar var på et faretruende lavt niveau. Så prøvede man med et nyt præparat, bredspektret. Det virkede heller ikke. Men tredje gang skulle vise sig at være lykkens, og hurtigt fik de styr på de hvide blodlegemer, infektionstal og mit immunforsvar. Så efter fire dage med omsorgsfuld pleje på hospitalet blev jeg sendt hjem med besked på, at hvis jeg igen fik høj feber, skulle jeg bare komme tilbage.

Føleforstyrrelser

Det blev ikke aktuelt. Ved de følgende kemobehandlinger blev dosis sat lidt ned, og jeg fik ikke flere problemer med immunforsvaret. Under kemopræparatets indsprøjtninger i min krop, lå jeg med både kølehandsker og tilsvarende iskolde indretninger på mine fødder. Det skulle modvirke, at der opstod følelsesforstyrrelser i fødder og hænder. Men begge dele begyndte at indfinde sig efter fjerde kemo, og efter den femte var det så galt, at lægen på Rigshospitalet tilbød, at man kunne afbryde kemobehandlingen. Selv om jeg blev meget syg mellem hver behandling, var min holdning, at jeg hellere ville leve med føleforstyrrelser resten af livet end at dø af kræften.

Efter at være kommet mig over kemobehandlingens ubehag kom jeg langsomt tilbage til mit gamle jeg. Men jeg var voldsomt svækket på min fysik og kom i et 12 ugers genoptræningsforløb på et rehabiliteringscenter i Rønne. Det forbedrede langsomt min fysiske form til et meget tilfredsstillende niveau, sagde fysioterapeuten. Så jeg besluttede mig for at fort-

Kræftens Bekæmpelse på Bornholm har givet et par kurser til kræftramte mænd, som kan være lidt svære at få ud af busken. Det handlede om mindfulness og under ledelse af en coach gik vi rundt i den bornholmske natur, følte på naturen, lærte at trække vejret rigtigt og havde det hyggeligt sammen. Her er en selfie, hvor jeg står i baggrunden til venstre.

sætte med ugentlig træning i diverse maskiner hos en dygtig fysioterapeut i Nexø.

Så blev jeg mundlam

Et halvt år efter, at kemokuren var slut, var jeg til et foredrag med overlæge Andreas Røder fra Rigshospitalet i Kræftens Bekæmpelse på Bornholm. Han er ekspert i prostatakræft og fortalte meget interessant om sygdommen. Mod slutningen af foredraget sagde han, at den kræftdiagnose, som jeg har, er den værste. Og mest dødelige. Jeg gik i stå oven i min hjerne. Selv om jeg sikkert tidligere har fået det oplyst, er det ikke gået op for mig. Så jeg blev for første gang i mit sygdomsforløb bekymret for egen situation. Det gjorde det ikke bedre, at jeg senere blev oplyst om, at folk ikke i ret mange tilfælde overlever de første fem år efter diagnosetidspunktet.

Nu gik det op for mig, at det var en fejl, at jeg ikke havde taget nogen med til nogle af de mange lægesamtaler, jeg havde været til. For jeg havde åbenbart ikke hørt ordentligt efter, men lullet mig ind i den opfattelse, at prostatakræft ikke er noget man dør af. Så jeg besluttede til kommende samtaler at tage et af mine børn med, på skift.

Mit psa-tal var faldet til omkring 15-20 efter kemoen, og jeg gik til månedlige blodprøver for at kontrollere, om det holdt sig i ro.

Forsøgsprojekt med radium

I foråret 2019 begyndte psa-tallet at røre på sig igen i uheldig retning, og jeg blev indkaldt til samtaler på Rigshospitalet, hvor man tilbød mig behandling med Xtandi (enzalutamid) i kombination med radium 223 i et forsøg. Man har en idé om, at kombinationen så at sige kan æde kræftcellerne i mit skelet. Det tog jeg naturligvis imod, idet jeg året forinden havde besluttet mig for, at jeg ikke ville være en af dem, der døde, som statistikkens profetier forudsagde.

Jeg har taget Xtandi i flere måneder samtidig med, at mit immunforsvar er blevet dårligere og dårligere, hvorfor for-



Da jeg fik diagnosen prostatakræft og skulle i kemo, besluttede jeg, at det ikke skulle være kemoen, der skulle bestemme over min hår- og skægpragt. Så jeg fjernede det hele. Der voksede hurtigt dun frem på min i forvejen tyndhårede isse.

søgsbehandlingen er sat på standby. Nu er jeg også midt i en pausering af Xtandi for at få sandsynliggjort, om det er den, der angriber mine hvide blodlegemer. Hvis det viser sig at være det, skal dosis formentlig formindskes. Jeg håber meget, at mit immunforsvar snart er fuldt intakt, så jeg kan komme i gang med den egentlige forsøgsbehandling med Xtandi i kombination med radium 223.

En rigtig god følge af Xandi er, at mit psa-tal i skrivende stund er så lavt som nogensinde: 3.

Uforbæderlig optimist

Jeg er en uforbæderlig optimist. Jeg håber, jeg kommer i gang med forsøget, og at min kræft bliver fjernet fra mit kadaver, og at jeg har mange gode år foran mig.

Til gengæld er jeg parat med en frivillig indsats i Kræftens Bekæmpelse, PROPA og andre foreninger i taknemmelighed over den gode behandling, jeg trods alt har fået alle steder i forbindelse med mit sygdomsforløb.



Her står jeg i min kones og min vinbutik, lige før vi solgte den - og begge blev syge. Min kone med Alzheimers demens og jeg med prostatakræft.

Om dette og mine følgevirkninger af kemo og Xtandi kan jeg måske skrive en artikel en anden gang.

Til sidst skal jeg måske oplyse, at min hustru gennem 52 års samliv døde i september 2019, tre dage efter hendes 75-års fødselsdag. Det har været hårdt at have en syg kone samtidig med, at man selv kæmper for sit liv. Men jeg kan fortælle, at det er endnu hårdere at miste hende, selv om det vel allerede skete for et par år siden.

Sidste opdatering: Taget ud af forsøg

Siden jeg skrev denne artikel er jeg er blevet taget ud af forsøget med Xtandi og radium 223, idet mit immunforsvar åbenbart ikke, trods lang pause fra Xtandi, stadig er for lavt, og så tør man ikke give radium. Nu hører jeg i stedet for til hos urologerne på Riget, og de har ikke noget endegyldigt svar på, hvilken behandling, de vil tilbyde mig under hensyntagen til manglen på hvide blodlegemer. •

Refleksioner fra en prostatakræfttramte:

Det dør man da ikke af... !!!

Da jeg fik konstateret prostatakræft og fortalte det til familien og vennerne, så enten sagde man det direkte eller også kunne man se det i deres ansigter. Det gamle mundheld var stadig gældende: "Jamen, sygdomme i prostata dør man da ikke af, det er noget, som man bliver begravet med".

For 30 år siden havde jeg en god 'gammel' ven, som fik problemer med vandladningen: Forstørret prostata. Han blev opereret (skrællet) flere gange. Og her passede ordene – for han døde af alderdom.

Men på et møde om kræft afholdt forleden dag, da fremsatte 'én af vore egne' ordene - jeg tror, det var ment som en forespørgsel og måske et håb. Men facts er noget andet. I dag bliver der konstateret prostatakræft hos ca. 3.500 mænd hvert år. Vi er ca. 40.000, som har fået diagnosen og i dag lever med sygdommen, men hvert år dør ca. 1.500. Overlevelsesmulighederne bliver større og større – men risikoen for at blive indhentet findes stadig!!

*Leif L., Stenløse
PROPA medlem*



PROPA Bornholm i tv2-Bornholm

Programmet 'Mellem os' i TV2 Bornholm havde d. 23. januar kl. 20:25 besøg af Erik og Ole fra PROPA Lokalfd. Bornholm. Her fortalte de om Herreværelset, som er Lokalfdelingens faste månedlige møde for prostatakræfttramte mænd.

Det blev til mere end 22 minutter med masser af oplysninger om sygdommen, PROPAs aktiviteter og gode råd til nydiagnosticerede.

Se hele udsendelsen på dette link:

<https://play.tv2bornholm.dk/?area=specifikTV&id=783655>



Danish Comprehensive Cancer Center

Af Leif Otterstrøm,
medlem af Medicinudvalget

Nyt nationalt forskningscenter i Aarhus

Den 30. marts er der officiel åbning af Nationalt Forskningscenter for Behandling Vejledt af kræft-DNA i blodet i Aarhus. Centret hører ind under Danish Comprehensive Cancer Center (se www.dccc.dk), og er støttet med en bevilling på 25 millioner kroner fra Knæk Cancer 2019. Her deltog jeg selv i behandlingen af ansøgningen som patientrepræsentant.

Målet med forskningen er at identificere kræft-DNA i blodprøver som en tydelig og tidlig markør for tilstedeværelsen af kræftceller i kroppen. Prostatakræft patienter kan måske hermed få en meget hurtig indikation af, om en behandling virker.

Hvis testen også kan bruges til at bestemme typen af kræft, kan vi måske se frem til at anvende den til screening efter prostatakræft på et meget tidligt stadie.

De unge prostata drenge

I PropaNyt, september 2019 bragte vi en artikel, "Ung med prostatakræft: Jeg følte mig ret alene i verden". Fik du ikke læst den, kan du finde den her i PROPA Nyt nr. 3-19 på side 6. (Find alle tidl. numre af PROPA Nyt på hjemmesiden: propa.dk/propa-nyt). De Unge Prostata Drenge, DUPD, og PROPA har siden da været i dialog om, hvordan og hvad vi kan/vil kunne gøre for hinanden. Vi har i januar haft et indledende møde med 4 repræsentanter for gruppen, og sammen er vi nået frem til et oplæg, som skal præsenteres for netværksgruppen 'De unge Prostata Drenge' på et fællesmøde i marts 2020. Mødet afholdes i Aalborg den 14. marts 2020 – og du kan hente yderligere information ved at skrive til Lars Emil Hinrichsen på lajla.lars@gmail.com eller (SMS) 20457209.

Nåede du ikke at se teaterforestillingen 'En Lille Smule Ubehag', da den blev vist på Teater Svalegangen i Aarhus i foråret 2019?

Fortvivl ikke, for Teatret Svalegangen genopsætter stykket igen i Aarhus den 9. – 21. januar 2021. Og hvis du ikke lige kommer forbi Aarhus, så tager forestillingen på Danmarksturné fra den 25. januar til den 21. februar 2021. Måske kommer den til et teater nær dig? Vi følger op på 2021-turnéen her i PROPA Nyt.

Du kan læse mere om forestillingen på dette link:
<https://www.svalegangen.dk/forestillinger/egne-forestillinger/2018-2019/en-lille-smule-ubehag/>



KORT MØDEOVERSIGT

02.03.2019	kl. 19:00	Køge	Alternativ behandling
02.03.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
03.03.2020	kl. 19:00	Rønne	Herreværelset
03.03.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
03.03.2020	kl. 19:00	Ringsted	Når diagnosen rammer
03.03.2020	kl. 19:00	Odense M	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt
04.03.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
05.03.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
05.03.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
05.03.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft og sygdomsfri
06.03.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
09.03.2020	kl. 16:00	Aabenraa	Pårørendemøde og samtalemøde
09.03.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
09.03.2020	kl. 16:00	Esbjerg	Træffetid for mænd med prostatakræft
10.03.2020	kl. 19:00	Grindsted	Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
11.03.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
11.03.2020	kl. 14:00	Thisted	Træffetid for mænd med prostatakræft
11.03.2020	kl. 19:00	Nykøbing Mors	Myter og fakta om arv og testamenter
17.03.2020	kl. 19:00	Herning	En dag på Urinvejskirurgisk afd.
19.03.2020	kl. 19:00	Roskilde	Stamcellebehandling af erektil dysfunktion (impotens) - hvor langt er vi i dag?
19.03.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
19.03.2020	kl. 19:00	Hårlev	Erfaringsudveksling for mænd med prostatakræft
20.03.2020	kl. 10:00	Vejle	"Træt af nat og sjat-tisseri" - Bækkenbundstræning, kun for mænd.
20.03.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
23.03.2020	kl. 19:00	Horsens	Alternativ/ komplementær behandling i et kræftforløb - nytter det?
24.03.2020	kl. 19:00	Odense	Ægtefællemøde

24.03.2020	kl. 17:00	Haslev	Prostatacancer - fra screening, udredning, diagnose og behandlinger
30.03.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
30.03.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
30.03.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
30.03.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
31.03.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
31.03.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
31.03.2020	kl. 19:00	Odense M	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt
02.04.2020	kl. 19:00	Hillerød	Psyriske udfordringer ved kræft + pårørendenetværk
02.04.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
02.04.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft og sygdomsfri
03.04.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
06.04.2020	kl. 15:00	Brørup	Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
06.04.2020	kl. 16:00	Sønderborg	Foredrag om (bækkenbunds) træning
06.04.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
06.04.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
07.04.2020	kl. 19:00	Rønne	Herreværelset
07.04.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
08.04.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
16.04.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
17.04.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
20.04.2020	kl. 19:00	Ringsted	Lymfødem
21.04.2020	kl. 19:00	Odense M	Forskningens Døgn
21.04.2020	kl. 19:00	Silkeborg	Skal vi have en pårørende-gruppe i Region Midtjylland?
23.04.2020	kl. 19:00	Nykøbing Mors	Behandling af prostatakræft
23.04.2020	kl. 17:00	Haslev	Inkontinens og impotens - KUN FOR MÆND

27.04.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
27.04.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
27.04.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
27.04.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
28.04.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
28.04.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.04.2020	kl. 13:00	Nyborg	Pårørende Gåtur ved Nyborg
04.05.2020	kl. 16:30	Herning	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft, som ikke er sygdomsfri
04.05.2020	kl. 16:00	Aabenraa	Samtalemøde
05.05.2020	kl. 19:00	Rønne	Herreværelset
05.05.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
06.05.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
07.05.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
07.05.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft og sygdomsfri
07.05.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
11.05.2020	kl. 17:00	Køge	Prostatakræft behandling nu og i fremtiden
11.05.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
11.05.2020	kl. 16:00	Esbjerg	Træffetid for mænd med prostatakræft
12.05.2020	kl. 19:00	Rødning	Medlemsmøde: Prostatakræft rammer både manden og kvinden
13.05.2020	kl. 19:00	Næstved	Medlemsmøde - emne endnu ikke fastlagt
13.05.2020	kl. 14:00	Thisted	Træffetid for mænd med prostatakræft
13.05.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
14.05.2020	kl. 13:00	Svendstrup	Pårørende Gåtur ved Svendborg
15.05.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
21.05.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
25.05.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft

25.05.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
25.05.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
25.05.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
26.05.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
26.05.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid for mænd med prostatakræft
26.05.2020	kl. 19:00	Odense M	Praktiserende læge
29.05.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
02.06.2020	kl. 19:00	Rønne	Herreværelset
02.06.2020	kl. 16:00	Sønderborg	Samtalemøde
02.06.2020	kl. 19:00	Aarhus C	Samtalegruppe for prostatakræftpatienter
03.06.2020	kl. 15:30	Esbjerg	Inkontinenscafé for mænd
04.06.2020	kl. 16:00	København N	Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende
04.06.2020	kl. 18:30	Herning	Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft og sygdomsfri
04.06.2020	kl. 19:00	Hillerød	Herreværelset
08.06.2020	kl. 14:00	Vordingborg	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
08.06.2020	kl. 15:00	Brørup	Cafe møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
09.06.2020	kl. 19:00	Grindsted	Cafe møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
10.06.2020	kl. 19:00	Odense	Ægtefællemøde
10.06.2020	kl. 15:00	Vejle	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
12.06.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
18.06.2020	kl. 14:00	Kolding	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
23.06.2020	kl. 19:15	Svendborg	Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende
26.06.2020	kl. 10:00	Aalborg	Patient til patient
29.06.2020	kl. 16:00	Næstved	Træffetid for mænd med prostatakræft
29.06.2020	kl. 16:00	Næstved	Møde for pårørende til mænd med prostatakræft
29.06.2020	kl. 18:30	Horsens	Samtalegruppe for mænd med prostatakræft
29.06.2020	kl. 16:00	Varde	Mandecafé
30.06.2020	kl. 14:00	Slagelse	Træffetid 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

Der er som regel gode parkeringsmuligheder bag ved centret inde i De Gamles By mod betaling. Kør ind ad porten lidt længere nede ad Nørre Alle mod Sct. Hans Torv.

Emne: Torsdagstræf for prostatakræftpatienter og deres pårørende På mødet vil der være en erfaren patient og en pårørende, som vil være klar til en snak om mange af de problemer, man har som prostatakræftpatient. For specielt nye patienter er her en god lejlighed til at få talt om de spørgsmål, som rejser sig efter en diagnose.

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

Hillerød

Den første torsdag i hver måned kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: "Herreværelset"

Et netværk for mænd med prostatakræft. Her kan man møde andre mænd i samme situation, dele sine erfaringer og tale åbent og ærligt om private problemer i et hyggeligt og afslappet miljø.

Alle med diagnosen prostatakræft er velkomne, også hvis du endnu ikke er kommet i behandling, og er i tvivl om hvilken behandlingsform du skal vælge – hvis du får valgmuligheder.

Tilmelding: Har du lyst til at høre nærmere eller vil du deltage, kan du tilmelde dig hos Hans Møller, tlf. 2090 4000 eller e-mail hansmoeller@hotmail.com

Hillerød

Torsdag den 2. april kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød

Emne: Psykiske udfordringer ved kræft. Pårørende-netværk til prostatakræftframte Læs mere på propa.dk

Tilmelding (nødvendig): Senest den 30. marts til Kræftrådgivningen i Hillerød, tlf. 7020 2658.

Bornholm

Den første tirsdag i hver måned kl. 19.00 til 21.00

Sted: Hafniahus, Store Torvegade 36A, 3700 Rønne

Emne: "Herreværelset"

"Herreværelset", som er for mænd, der er ramt af prostatakræft, er et sted, hvor man kan møde andre mænd i samme situation og åbent og ærligt tale om private problemer og dele sine erfaringer.

Mødeleder: Erik P. Hansen

Tilmelding: Erik P. Hansen, mobil 2629 2222 eller email: erik.p.hansen@mail.dk

REGION SJÆLLAND

Haslev

Tirsdag den 24. marts kl. 17.00 til 19.00

Sted: Haslev – sted følger, se i Aktivitetskalenderen på propa.dk

Emne: Prostatacancer fra screening, udredning, diagnose og behandlinger.

Læge fra Roskilde Sygehus fortæller om prostatakræft behandling og fremtidige muligheder.

Tilmelding: til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Haslev

Tirsdag den 23. april kl. 17.00 til 19.00

Sted: Haslev – sted følger, se i Aktivitetskalenderen på propa.dk

Emne: Inkontinens og impotens.

Fysioterapeut, uroterapeut og sexolog Hanne Ryttergård fortæller om afhjælpning af inkontinens og impotens. KUN FOR MÆND

Mødeleder: Svend Erik Bodi

Tilmelding: til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Hårlev/Stevns

Torsdag d. 19. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Stevns Sundheds- og Frivilligcenter, Hovedgaden 46, 4652 Hårlev

Emne: Erfaringsudveksling for mænd med prostatakræft. MØDET ER KUN FOR MÆND.

Mødeleder: Svend Erik Bodi

Tilmelding: ikke nødvendig

Køge

Mandag d. 2. marts kl. 19:00 til 20:30

Sted: Køge Sundhed, Træning og Rehabiliterings lokaler, Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

Emne: Alternativ behandling

Nanna Cornelius fra Kræftens Bekæmpelse kommer og fortæller om alternative kræftbehandlinger.

Tilmelding: Senest d. 29. februar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Køge

Mandag d. 11. maj kl. 17:00 til 19:00

Sted: Køge Sundhed, Træning og Rehabiliterings lokaler, Rådhusstræde 10C, 4600 Køge

Emne: Prostatakræft behandling nu og i fremtiden

PHD Thomas Heglstrand, læge og forsker på Herlev og Rigshospitalet fortæller om behandlingsmuligheder og fremtidsudsigter og forskningsresultater

Tilmelding: til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Næstved

Den sidste mandag i hver måned kl. 16.00 til 18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft Til stede vil være en patient/repræsentant fra PROPA, som er klar til en snak om de mange problemer, der er ved at få en prostatakræft diagnose. Vi er ikke læger – men hjælper, så godt vi kan!

Tilmelding: Ikke nødvendigt, bare mød op.

Næstved

Den sidste mandag i hver måned kl. 16.00 til 18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Møde for pårørende til mænd med prostatakræft.

Alle pårørende er velkomne.

Mødeleder: Jonna Kjær.

Tilmelding: Ikke nødvendigt, bare mød op.

Næstved

Den 13. maj kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftrådgivningen, Ringstedgade 71, 4700 Næstved

Emne: Endnu ikke fastlagt. Se på Aktivitetskalenderen på propa.dk

Ringsted

Tirsdag den 3. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Ringsted – nærmere følger i dagspresen i Ringsted og på propa.dk

Emne: Når diagnosen rammer.

En psykolog fortæller om de mekanismer, der påvirker den syge og de pårørende, når diagnosen rammer. Bagefter deles der op i to grupper: de ramte og de pårørende, og eksperter vil hjælpe de 2 grupper i erfaringsudveksling og med at svare på spørgsmål.

Tilmelding: Senest d. 29. februar til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Ringsted

Mandag den 20. april kl. 19.00 til 21.00

Sted: Ringsted – nærmere følger i Aktiviteskalenderen på propa.dk

Emne: Lymfødem.

Undervisning i forebyggelse og behandling af Lymfødem.

Tilmelding: til Svend Erik Bodi mail: sbodi@outlook.dk eller tlf. 2464 1139

Roskilde

Torsdag den 19. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Auditoriet, Sjællands Universitetshospital Roskilde, Vestermarksvej 16, 4000 Roskilde

Emne: Stamcellebehandling af erektile dysfunktion (impotens) – hvor langt er vi i dag? Læge og ph.d.-studerende Sabrina Toft Hansen giver en status på det meget spændende projektet på OUH, som omhandler et forsøg hvor 70 prostatakræftpatienter med rejsningsbesvær behandles med stamceller. Indtil videre ser effekten ganske lovende ud.

Tilmelding: e-mail: roskilde@propa.dk eller SMS eller opringning på tlf. 6071 7426

Slagelse

Den sidste tirsdag i hver måned kl. 14.00 til 15.30

Sted: Slagelse Bibliotek, Stenstuegade, 4200 Slagelse

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling m.m. Vi hjælper, så godt vi kan. Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Tilmelding: Ikke nødvendig, bare mød op.

Vordingborg

Den anden mandag i hver måned kl. 14.00 til 16.00

Sted: Brænderigården, Algade 104, 4760 Vordingborg

Emne: Åben samtalegruppe for mænd med prostatakræft Pårørende er velkomne.

REGION FYN

Nyborg

Onsdag den 29. april kl. 13.00 til 15.00

Sted: Ved Lauses Grill, Vesterhavnen 1, 5800 Nyborg

Emne: Pårørende Gåtur ved Nyborg. Gåtur i Kystbyerne på Fyn, hvor ægtefæller/samlevende til prostatakræft ramte mænd kan deltage. Vi vil gerne invitere til gåtur i de fynske kystbyer. Vi mødes til en gåtur i naturen omkring de enkelte byer. Vi vil hygge os med socialt samvær, men også give mulighed for at drøfte vores situation som pårørende til en prostatakræft ramt mand.

Det at mødes med andre der er i samme situation som en selv, kan være meget givende. Man oplever, at man ikke er alene. Vi kan støtte hinanden, udveksle erfaringer så det bliver lettere at tackle hverdagen som pårørende.

Vel mødt. Tag fodtøj og overtøj på efter vejrsudsigten – husk drikkeflasker/vandflaske.

Tilmelding: Kontaktperson Eva, tlf. 2044 7604

Odense

Tirsdag den 3. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.

Emne: Endnu ikke fastlagt – se Aktivitetskalender på propa.dk

Tilmelding: Senest d. 25. februar 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 2147 9488.

Odense

Tirsdag den 24. marts kl. 19.00 til 21.00

Onsdag den 10. juni kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelses Hus, Klørvænget 18B, 5000 Odense

Emne: Ægtefællemøde. Kom og få en snak med andre, der også har en prostatakræft ramt mand. Vi ved, at det er meget forskelligt, hvordan sygdommen udvikler sig hos den enkelte – men vi bliver alle ramt på følelserne, og måske kan vi finde støtte i at tale med hinanden.

Man siger – når én får kræft, rammes hele familien.

Tilmelding: til Eva Mott, pårørende repræsentant i PROPA, SMS 2044 7604 eller mail: eva55mott@gmail.com.

Odense

Tirsdag den 31. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.

Emne: Endnu ikke fastlagt

Tilmelding: Senest d. 24. marts 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 2147 9488.

Odense

Tirsdag den 21. april kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.

Emne: Forskningens Døgn. Vi forsøger at skaffe en forsker gennem "Forskningens Døgn"

Tilmelding: Senest d. 14. april 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 2147 9488.

Odense

Tirsdag den 26. maj kl. 19.00 til 21.00

Sted: Seniorhuset, Toldbodgade 5, 5000 Odense M.

Emne: Praktiserende læge

Tilmelding: Senest d. 19. maj 2020 på mail: odense@propa.dk eller sms til 2147 9488.

Svendborg

Den fjerde tirsdag i hver måned kl. 19.15 til 21.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Brogade 35, 5700 Svendborg

Emne: Erfaringsudveksling for såvel patienter som pårørende

Tilmelding: Lajla Gregers, tlf. 4050 0430 eller e-mail lajlgregers@gmail.com

Svendborg

Onsdag den 14. maj kl. 13.00 til 15.00

Sted: Egebjerg Mølle, Alpevej 36, 5771 Svendstrup

Emne: Pårørende Gåtur ved Svendborg. Gåtur i Kystbyerne på Fyn, hvor ægtefæller/samlevende til prostatakræft ramte mænd kan deltage.

Vi vil gerne invitere til gåtur i de fynske kystbyer. Vi mødes til en gåtur i naturen omkring de enkelte byer. Vi vil hygge os med socialt samvær, men også give mulighed for at drøfte vores situation som pårørende til en prostatakræft ramt mand.

Mødekalender

Det at mødes med andre der er i samme situation som en selv, kan være meget givende. Man oplever, at man ikke er alene. Vi kan støtte hinanden, udveksle erfaringer så det bliver lettere at tackle hverdagen som pårørende.

Vel mødt. Tag fodtøj og overtøj på efter vejrsudsigten – husk drikkeflasker.

Tilmelding: Kontaktperson Jessie, tlf. 2396 5203

REGION NORDJYLLAND

Aalborg

Fredage i lige uger kl. 10.00 til 12.00

Sted: Forhallen i Sygehus Syd, Hobrovej 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.

Nykøbing Mors

Onsdag den 11. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Støberisalen, Holgersgade 7, 7900 Nykøbing Mors

Emne: Myter og fakta om arv og testamenter. Vi får besøg af advokat Gunhild Maj Stausholm- Møller, som vil komme vidt omkring: Hvad er konsekvensen af den FAMILIEKONSTELLATION vi har? Er det som vi ønsker det, eller kan vi få det, som vi ønsker det?

Lidt om mulighederne med FAMILIEFULDMAGTER for at få det, som vi gerne vil have det, hvis vi ikke selv kan varetage økonomi og pleje. Lidt om din DIGITALE ARV – hvad kan vi gøre ved den?

Tilmelding: Senest d. 8. marts til Sven Thor Larsen mail: sventhorlarsen@gmail.com – mobil 51917714 – eller Ole Jensen mail: olj@propa.dk – mobil: 2980 0638

Nykøbing Mors

Onsdag den 23. april kl. 19.00 til 21.00

Sted: Støberisalen, Holgersgade 7, 7900 Nykøbing Mors

Emne: Behandling af prostatakræft. Teamansvarlig overlæge på onkologisk afdeling, Aalborg Universitetshospital, Mette Moe, vil udfordre fortællingen om, at vi ikke er gode til at behandle prostatakræft i Danmark, herunder fortælle om de seneste tiltag inden for behandling af prostatakræft.

Der vil efter pausen blive lejlighed til at komme i dialog med Mette Moe og stille spørgsmål i et frit og åbent forum

Tilmelding: Senest d. 20. april til Sven Thor Larsen mail: sventhorlarsen@gmail.com – mobil 5191 7714 – eller Ole Jensen mail: olj@propa.dk – mobil: 2980 0638

Thisted

Onsdag den 11. marts og onsdag den 13. maj kl. 14.00 til 16.00

Sted: Plantagehuset, Plantagevej 18, 7700 Thisted

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft. Mød en repræsentant fra PROPA til en god snak om prostatakræft, behandling m.m. Vi hjælper så godt vi kan. Pårørende og andre interesserede er meget velkomne.

Tilmelding ikke nødvendig

REGION MIDTJYLLAND

Herning

Den første torsdag i hver måned kl. 18.30 til 20.00.

Mødet arrangeres i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i Herning

Sted: Kræftrådgivningen Herning, Nørsgaards Allé 10, 7400 Herning

Emne: Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft, og som for nærværende er sygdomsfrie. Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagerne. Især vil vi dele oplevelser om såvel fysiske som psykiske følger af en kræftsygdom. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen ledes af to frivillige.

Tilmelding: Nærmere info hos en kræftrådgiver på tlf. 7020 2663 eller på h herning@cancer.dk

Herning

Den første mandag i hver måned kl. 16.30 til 18.00

Mødet arrangeres i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i Herning.

Sted: Kræftrådgivningen Herning, Nørsgaards Allé 10, 7400 Herning

Emne: Samtalegruppe for mænd, der er opereret for prostatakræft, og som for nærværende ikke er sygdomsfrie.

Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagerne. Især vil vi dele oplevelser om såvel fysiske som psykiske følger af en kræftsygdom. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen ledes af to frivillige.

Tilmelding: Nærmere info hos en kræftrådgiver på tlf. 7020 2663 eller på h herning@cancer.dk.

Herning

Tirsdag d. 17. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Kræftrådgivningen i Herning, Nørsgaards Allé 10, 7400 Herning

Emne: En dag på urinvejskirurgisk afd. Projektsygeplejerske Ph.d. Brigitta R. Villumsen vil fortælle om arbejdet på urinvejskirurgisk afd. med udgangspunkt i hendes ph.d. studier og hendes studieophold i Canada. Hvad kan vi og de gøre, for at dagen bliver lettere for os?

Tilmelding: Senest søndag den 15. marts med navn, telefon og deltagerantal til vest@propa.dk eller sms til 4027 6862, mærket "Herning".

Horsens

Den sidste mandag i hver måned kl. 18.30 til 20.00

Sted: Horsens Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens

Emne: Samtalegruppe for mænd med prostatakræft

Møderne begynder med kaffe og fælles samvær. Vi drøfter aktuelle emner med baggrund i ønsker fra deltagerne. Især vil vi dele oplevelser om såvel fysiske som psykiske følger af en kræftsygdom. Der er tavshedspligt i gruppen. Gruppen ledes af to frivillige.

Tilmelding: på vest@propa.dk eller tlf. 2855 1055

Horsens

Mandag d. 23. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Horsens Sund By, Åboulevard 52, 8700 Horsens

Emne: Alternativ / komplementær behandling i et kræftforløb, - nytter det?

Sygeplejerske, journalist Berit Wheler fra ICAK, Informationscenter for Alternativ Kræftbehandling, vil fortælle om sit arbejde i ICAK, og hvilken betydning det har for et kræftforløb, at du selv gør en indsats.

ICAK er et gratis tilbud til dig som har kræft eller er pårørende til en med kræft. Her kan du få inspiration og hjælp til at finde rundt i de mange tilbud der findes for alternativ / komplementær kræftbehandling. ICAK har eksisteret siden 2000 for offentlige midler og fra 2019 er vi støttet af Sundhedspuljen under Sundhedsministeriet. Dette sikrer at den dialog du får med sundhedsprofessionelle er uvildig og neutral.

Mødeleder: Ole Hansen

Tilmelding: Senest søndag d. 22. marts til vest@propa.dk eller tlf. 2855 1055

Silkeborg

Tirsdag den 21. april kl. 19.00 til 21.00

Sted: Jysk Musikteater, Papirfabrikken 80, 8600 Silkeborg

Emne: Skal i have en pårørendegruppe i Region Midtjylland? Her kan vi frit tale om de udfordringer, vi har som pårørende til en prostatakræftpatient. Har vi brug for det? Hvor tit skal det være?

Projektsygeplejerske Ph.D. Birgitte R. Villumsen vil guide os gennem aftenen. Propa er vært ved kaffe og kage.

Tilmelding: til vest@propa.dk med navn og tlf.nr. - eller sms til 4027 6862, mærket "Pårørendegruppe"

Aarhus

Den 1. tirsdag i hver måned kl. 19.30 til 21.30

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

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

Tilmelding: Ikke nødvendigt.

Aarhus

Hver torsdag kl. 15.45 til 16.45

Sted: Rosenvangsskolen, Rosenvangs Allé 49, 8260 Viby J.

Emne: Motion og prostatakræft Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft
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 Ervandian, tlf. 4079 1228 eller e-mail ervandian@gmail.com

REGION SYDJYLLAND

Billund

Tirsdag d. 10. marts kl. 19.00 til 21.00

Sted: Træningsenheden - mødelokale, Sydtoften 102, 7000 Grindsted

Emne: Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende
Kontinenssygeplejerske Ulla Bramming indleder mødet, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende.

Tilmelding: Senest d. 4. marts på mail mail@hcschack.dk eller SMS 2177 9966.

Billund

Tirsdag d. 9. juni kl. 19.00 til 21.00

Sted: Træningsenheden - mødelokale, Sydtoften 102, 7000 Grindsted

Emne: Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende

Der kommer en sundhedsperson fra Billund sundhedscenter og indleder den første halve til, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende

Tilmelding: Senest d. 4. juni på mail mail@hcschack.dk eller SMS 2177 9966.

Brørup/Vejen

Mandag den 6. april kl. 15.00 til 17.00

Sted: Brørup Sundhedscenter Skolegade 12 A 6650 Brørup

Emne: Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende

Der kommer en sundhedsperson fra Brørup sundhedscenter og indleder den første halve time, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende

Tilmelding: 1. april på mail mail@hcschack.dk eller SMS 2177 9966.

Brørup/Vejen

Mandag den 8. juni kl. 15.00 til 17.00

Sted: Brørup Sundhedscenter Skolegade 12 A 6650 Brørup

Emne: Café møde for prostatakræftpatienter og deres pårørende

Der kommer en sundhedsperson fra Brørup sundhedscenter og indleder den første halve time, derefter erfaringsudveksling mellem mænd og deres pårørende

Tilmelding: 4. juni på mail mail@hcschack.dk eller SMS 2177 9966.

Esbjerg

Den første onsdag (nogle gange mandag) i hver måned kl. 15.30 til 17.00. Se datoer på propa.dk

Mødet arrangeres i samarbejde med Esbjerg Kommune

Sted: Esbjerg Sundhedscenter Højvang, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

Emne: Inkontinenscafé for mænd. Her mødes mænd med prostatakræft sammen med andre mænd til drøftelse om livet generelt. En fra PROPAs deltager ved cafémoderne. Kontaktperson: Niels Juhler, tlf. 2123 5616

Tilmelding: ikke nødvendigt.

Esbjerg

Mandag den 9. marts og den 11. maj kl. 16.00 til 18.00

Sted: Esbjerg Sundhedscenter Højvang, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg

Emne: Træffetid for mænd med prostatakræft

Tilmelding: Ikke nødvendigt

Mødekalender

Kolding

Den tredje torsdag i hver måned kl. 14.00 til 16.00

Sted: Sundhedscenter Kolding, Skovvangen 2, 6000 Kolding

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.

Kontaktperson: Henning Martinussen, e-mail martinussen@dukamail.dk eller tlf. 5152 8027

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Rødding

Tirsdag d. 12. maj kl. 19.00 til 21.00

Sted: Rødding hallerne, Søndergyden 15, 6630 Rødding

Emne: Medlemsmøde

Møde for medlemmer i PROPA Region Syd med 2 emner:

- Prostatakræft rammer både manden og kvinden.

- Nyt fra Prostatakræftforeningen

Mødeleder: Børge Munksgaard

Tilmelding: til Børge Munksgaard,

boem@bbsyd.dk

Sønderborg

Mandag d. 6. april kl. 16.00 til 18.00

Sted: Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg

Emne: Foredrag om (bækkenbunds)træning
Vi forventer at kunne byde på et foredrag om træning for mænd, der er behandlet for prostatakræft. Foredraget bliver om træning generelt og/eller om bækkenbundstræning for at afhjælpe inkontinens. Foredragsholder bekendtgøres senere.

Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 2949 5152 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Sønderborg

Tirsdag d. 2. juni kl. 16.00 til 18.00

Sted: Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg

Emne: Samtalemøde

Vi er mænd, der har prostatakræft eller har haft det. Vi taler blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi ved, hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Kom og vær med! Du må gerne tage din partner med.

Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 2949 5152 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Varde

Den sidste mandag i måneden fra kl. 16.00 til 17.00

Sted: Frivillighuset Storegade 25 B 6800 Varde

Emne: Mandecafé

Kontaktperson: Erik Ole Jørgensen tlf. 2032 2425

Tilmelding: Ikke nødvendig

Vejle

Den anden onsdag i hver måned kl. 15.00 til 17.00

Sted: Kræftens Bekæmpelse i Vejle, Beriderbakken 9, 7100 Vejle

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.

Kontaktperson: Henning Martinussen, e-mail martinussen@dukamail.dk eller tlf. 5152 8027

Tilmelding: Ikke nødvendig.

Vejle

Fredag den 20. marts kl. 10.00 til 12.00

Sted: DGI-huset, Villy Sørensens plads, Vejle, Hal 2C

Emne: "Træt af nat og sjat-tisseri" -Bækkenbundstræning, kun for mænd.

Med udgangspunkt i Gotvedinstituttets video: "Fra regnorm til anakonda" af Søren Ekman, gennemgås bækkenbundens anatomi, ligesom bækkenbundens funktion beskrives. Programmet slutter med en grundig instruktion

i enkle og effektive øvelser for træning af bækkenbundens muskulatur.

Formålet er at oplyse om, hvordan du vedligeholder – forbedrer – genvinder bækkenbundens funktioner.

Pris: 50 kr. som betales ved ankomst.

Tilmelding: Senest 18. marts på mail: -

Lotte@iidvejle.dk eller på telefon 7572 0511.

Kontortid: 10-12 (Torsdag 9-13).

Se også på www.iidvejle.dk.

Arrangør: Idræt i dagtimerne og Sundhedsafdelingen i Vejle Kommune. Kontakt: Henning Møller Andersen mobil: 2087 6609.

Aabenraa

Mandag d. 9. marts kl. 16.00 til 18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Søndergade 7, 6200 Aabenraa

Emne: Pårørende-møde og samtalemøde
Prostatakræft rammer også kvinderne, derfor holder vi to møder samtidigt: Et samtalemøde for pårørende og et samtalemøde for mænd.

I grupperne taler vi blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Pårørende-mødet ledes af Nina Birch Jensen, Kræftrådgivningen Aabenraa

Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 2949 5152 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

Aabenraa

Mandag d. 4. maj kl. 16.00 til 18.00

Sted: Kræftrådgivningen, Søndergade 7, 6200 Aabenraa

Emne: Samtalemøde

Vi er mænd, der har prostatakræft eller har haft det. Vi taler blandt andet om livet med sygdommen og behandlingen, om hvad vi ved, hvad vi oplever og hvordan det går. Det bliver i gruppen. Kom og vær med!

Tilmelding: til Georg Nissen, tlf. 2949 5152 eller mail: georg.nissen@stofanet.dk

LANDSORGANISATION

Landsbestyrelsen

Landsformand:

Tonny Clausen Roskilde 2990 9902 toc@propa.dk Sjælland

Næstformand:

Børge Munksgaard Nordborg 2835 9952 boem@bbsyd.dk Reg.form. Syddjyll.

Bestyrelsesmedlemmer:

John Pedersen Smørum 4160 0947 propa.hovedstaden@gmail.com Reg.form. Hovedstaden

Poul Tolstrup Christensen Roskilde 2072 0501 Helgesvej2@hotmail.com Reg.formand Sjælland

Jørgen Hartvig Jørgensen V. Skerninge 2728 4849 jorgen.hartvig.jorgensen@gmail.com Konst.Reg.form. Fyn

Ole Jensen Thisted 2980 0638 olj@propa.dk Reg.form. Nordjyll.

Ole Hansen Aulum 4027 6862 oleagent@gmail.com Reg.form. Midtjyll.

Niels Einer-Jensen Odense M 6619 1949 nielseinerjensen@gmail.com Fyn

Svend Erik Bodi Bjæverskov 2464 1139 sbodi@outlook.dk Sjælland

Eva Mott Nyborg 2044 7604 eva55mott@gmail.com Fyn

Suppleanter til Landsbestyrelsen

Hans Jakob Helms København Ø 5363 1249 hanshelms@icloud.com Hovedstaden

Per Thorsen Aarhus V 4189 3288 perthoriha@gmail.com Midtjylland

REGIONER & LOKALGRUPPER

Du kan finde PROPAs Regionsbestyrelser og Lokalgrupper med navne, e-mail adresser og telefonnumre på vores hjemmeside www.propa.dk under menupunktet "Om os – Lokalbestyrelser"

UDVALG M.M.

Forretningsudvalg

Tonny Clausen, tlf. 2990 9902,

e-mail toc@propa.dk

Børge Munksgaard, tlf. 2835 9952,

e-mail boem@bbsyd.dk

Svend Erik Bodi, tlf. 2464 1139,

e-mail sbodi@outlook.dk

Medicinudvalg

Formand: Niels Einer-Jensen, tlf. 6619 1949,

e-mail nielseinerjensen@gmail.com

Kommunikationsudvalg

Formand: Tonny Clausen, tlf. 2990 9902,

e-mail toc@propa.dk

Økonomiudvalg

Formand: Svend Erik Bodi, tlf. 2464 1139,

e-mail sbodi@outlook.dk

Pårørendeudvalg

Formand: Eva Mott, tlf. 2044 7604,

e-mail eva55mott@gmail.com

Aktivitets- og Frivilligudvalg

Formand: Børge Munksgaard, tlf. 2835 9952,

e-mail boem@bbsyd.dk

Patientstøtteudvalg

Formand: Steen Jensen, tlf. 4021 8065,

e-mail steen.jensen5@mvb.net

Støttepersonerne i Patientstøttegruppen

findes på PROPAs hjemmeside – PATIENT-

STØTTE

Webmaster

Johnny Ejs, tlf. 2810 2479,

e-mail joe@propa.dk

Medlemskartotek

Alle henvendelser vedrørende medlemsregistrering og modtagelse af PROPA Nyt til:

Sekretariatet, tlf. 3312 7828,

e-mail sekretariat@propa.dk

Sekretariat

Prostatakræftforeningen PROPA,

Jernbanegade 23 B, 4000 Roskilde

Tlf. 3312 7828,

e-mail sekretariat@propa.dk

Gitte Blixt, landssekretær, tlf. 3312 7828,

e-mail gib@propa.dk

Sekretariatet er åbent hverdage mellem kl. 10.00 og 14.00

Patientforeninger får Kræftens Bekæmpelses Hæderspris



Foto Tomas Bertelsen

Hædersprisen blev overrakt af formand for Kræftens Bekæmpelse Helen Bernt Andersen tirsdag den 4. februar på World Cancer Day ved et arrangement i Skuespilhuset i København. Helen Bernt Andersen begrundede valget således: *Patientforeningerne modtager i år Kræftens Bekæmpelses Hæderspris for det store og*

helt unikke arbejde, de hver dag gør for kræftpatienter og pårørende i Danmark. Det er imponerende, hvordan disse mennesker bruger deres fritid på at engagere sig sundhedspolitisk, på at deltage i arbejdsgrupper og udvalg, på at besvare telefonopkald fra bekymrede patienter og deres pårørende, på vidensdeling, på pressearbejde og på kon-

stant at være opdateret med en enorm detaljviden på netop deres specifikke område, sagde Helen Bernt Andersen.

Kræftpatienter finder trøst hos ligesindede

På trods af at man som kræftpatient kan være omgivet af et stort netværk af familie og venner, føler nogle sig alene med deres tanker, følelser og erfaringer igennem kræftforløbet. I mødet med ligestillede beskriver mange patienter og pårørende at opleve en helt særlig forståelse for det, de gennemgår.

Det betyder virkelig noget at kunne tale med andre i samme situation. Ildsjælene bag de 20 patientforeninger og -netværk har selv gået vejen og kan med deres erfaringer gøre en kæmpe forskel for kræftpatienter og deres pårørende ved at give håb, styrke og sammenhold! •

PROPA er én af disse patientforeninger og foreningens landsformand, Tonny Clausen, modtog prisen på PROPAs vegne.