

08

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της υγείας και ευεξίας

με καρκίνο του προστάτη

Ένας οδηγός για τη διατροφή, άσκηση και διαχείριση της συναισθηματικής σας ευεξίας για καλύτερη ποιότητα ζωής.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

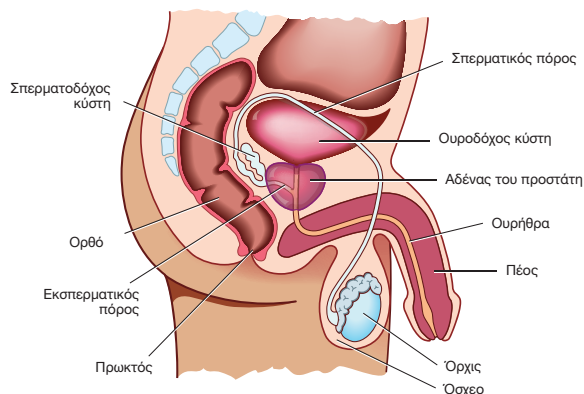
Τι είναι ο καρκίνος του προστάτη;

Ο προστάτης είναι ένας μικρός αδένας που βρίσκεται κάτω από την ουροδόχο κύστη και μπροστά από το ορθό. Περιβάλλει την ουρήθρα, το σωληνάκι που έρχεται από την ουροδόχο κύστη, προς τα έξω μέσω του πέους μέσω του οποίου τα ούρα και το σπέρμα εξέρχονται από το σώμα. Ο αδένας του προστάτη είναι μέρος του αντρικού αναπαραγωγικού συστήματος (βλέπε διάγραμμα)

Ο προστάτης παράγει μέρος του υγρού που αποτελεί το σπέρμα, το οποίο εμπλουτίζει και προστατεύει το σπέρμα. Ο προστάτης χρειάζεται την αντρική ορμόνη τεστοστερόνη για να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις.

Ο αδένας του προστάτη έχει περίπου το μέγεθος ενός καρδιού και είναι φυσιολογικό να διογκωθεί όσο περνάει η ηλικία των αντρών. Μερικές φορές αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως δυσκολία στην ούρηση.

Το αντρικό αναπαραγωγικό σύστημα



Ο καρκίνος του προστάτη εμφανίζεται όταν αναπτύσσονται μη φυσιολογικά κύτταρα στον προστάτη. Αυτά τα κύτταρα έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν να πολλαπλασιάζονται και πιθανόν να εξαπλωθούν πέρα του προστάτη. Ο καρκίνος που περιορίζεται στον προστάτη λέγεται **τοπικός** καρκίνος του προστάτη. Αν ο καρκίνος επεκτείνεται στον περιβάλλοντα ιστό κοντά στον προστάτη ή στους λεμφαδένες της πυέλου, λέγεται **τοπικά προχωρημένος** καρκίνος του προστάτη. Μερικές φορές μπορεί να εξαπλωθεί σε άλλα μέρη του σώματος, συμπεριλαμβανομένων άλλων οργάνων, λεμφαδένων (εκτός της λεκάνης) και στα κόκκαλα. Αυτός λέγεται **προχωρημένος** ή **μεταστατικός** καρκίνος του προστάτη. Ωστόσο, οι περισσότεροι καρκίνοι του προστάτη αναπτύσσονται πολύ αργά και περίπου το 95% των αντρών ζουν τουλάχιστον για 5 χρόνια μετά τη διάγνωση, ειδικά αν είχαν διαγνωστεί με τοπικό καρκίνο του προστάτη.

1. Εισαγωγή.....	4
Η εμπειρία σας με τον καρκίνο	4
2. Συναισθήματα από την εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη	5
Τα συναισθήματά σας μετά τη διάγνωση.....	6
Τα συναισθήματά σας κατά τη θεραπεία.....	6
Τα συναισθήματά σας μετά τη θεραπεία	6
Τα συναισθήματά σας αν ο καρκίνος είναι προχωρημένος	7
3. Στρατηγικές αντιμετώπισης	8
Τι μπορείτε να κάνετε και τι δεν πρέπει να κάνετε	9
Ποιος μπορεί να βοηθήσει.....	10
4. Πώς η άσκηση μπορεί να βοηθήσει.....	11
Άσκηση πριν τη θεραπεία	11
Άσκηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας	11
Άσκηση μετά τη θεραπεία.....	12
Πώς να ξεκινήσετε	12
Η άσκηση ως φάρμακο	12
5. Πώς η διαίτα και η διατροφή μπορούν να βοηθήσουν	13
Ακούσια απώλεια βάρους.....	13
Συστάσεις για μια υγιεινή διατροφή.....	14
6. Έλεγχος για την απελπισία.....	15
Μετρήστε το επίπεδο της απελπισίας σας	15
7. Όταν είναι κάτι παραπάνω από το να νιώθετε πεσμένοι ψυχολογικά	16
Άγχος.....	16
Κατάθλιψη.....	16
8. Πώς να λάβετε υποστήριξη	18
9. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη	20
10. Πηγές	21
11. Γλωσσάρι	22
12. Σημειώσεις.....	25

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

08

1. Εισαγωγή

Αυτό το φυλλάδιο είναι για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ορισμένων συναισθηματικών και σωματικών προκλήσεων που μπορεί να βιώσουν οι άντρες με καρκίνο του προστάτη. Παρέχει πληροφορίες για τη στήριξη της ψυχικής και συναισθηματικής σας ευεξίας και να σας βοηθήσει να φροντίσετε τον εαυτό σας με την άσκηση και επιλογές υγιεινής διατροφής.

Αυτό το φυλλάδιο θα σας φανεί χρήσιμο ανεξάρτητα αν μόλις μάθατε για τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, αν κάνετε θεραπεία ή έχετε τελειώσει τη θεραπεία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες σ' αυτό το φυλλάδιο για να σας βοηθήσει στις συζητήσεις σας με τον γιατρό σας ή άλλους επαγγελματίες υγείας.

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο

Μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, είναι συνηθισμένο να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων οι οποίοι εργάζονται μαζί ως ιατρική ομάδα (μερικές φορές λέγεται και διεπιστημονική ομάδα). Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη διάγνωση του καρκίνου σας, τη θεραπεία του καρκίνου σας, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και των παρενεργειών σας και σας βοηθούν με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο.

Η εμπειρία του καρκίνου δεν είναι ίδια για όλους, ακόμη και για εκείνους με το ίδιο είδος καρκίνου. Ανάλογα το βαθμό (πόσο επιθετικός είναι ο καρκίνος) και το στάδιο (πόσο έχει εξαπλωθεί) του καρκίνου του προστάτη σας και τυχόν υποκείμενες ιατρικές παθήσεις, η εμπειρία σας μπορεί να είναι αρκετά διαφορετική απ' αυτή κάποιου άλλου.

Η εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη



Όπως δείχνει το παραπάνω διάγραμμα, μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτούμε την εμπειρία του καρκίνου ως διαφορετικά στάδια: εντοπισμός, διάγνωση, θεραπεία, επακόλουθη φροντίδα και είτε ζωή μετά τον καρκίνο ή ζωή με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη. Καταπαστείτε με ένα στάδιο την κάθε φορά, ώστε να μπορέσετε να αναλύσετε κάτι που μπορεί να σας φαίνεται σαν μια εξουθενωτική κατάσταση, σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.

Από τη στιγμή που εντοπιστεί ο καρκίνος του προστάτη, η ιατρική σας ομάδα θα επικεντρωθεί στην επιβίωση – κάθε πτυχή της υγείας και ευεξίας σας όσο ζείτε με τον καρκίνο και όχι μόνο. Η επιβίωση αφορά επίσης την οικογένεια και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

2. Συναισθήματα από την εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη

Υπάρχουν σημαντικές στιγμές στην εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη όπου τα συναισθήματα και το άγχος είναι ιδιαίτερα σοβαρά.

Μπορεί να χρειάζεστε περισσότερη στήριξη:

- όταν γίνει η διάγνωση για πρώτη φορά
- όταν αποφασίζετε για τη θεραπεία
- κατά τη διάρκεια της θεραπείας – ειδικά αν έχετε παρενέργειες όπως στυτική δυσλειτουργία και ακράτεια
- μετά τη θεραπεία
- στα μετέπειτα ιατρικά ραντεβού, όπως εξετάσεις για το Ειδικό Προστατικό Αντίγονο (Prostate Specific Antigen - PSA)
- αν ο καρκίνος του προστάτη σας επανέλθει.

σοκ
 ντροπή
 άγχος και πανικός
 ενοχή
 αίσθηση ότι χάσατε τον έλεγχο
 θυμός
 φόβος
 μοναξιά
 σύγχυση
 φταίξιμο
 θλίψη
 δυσπιστία

Οι συνήθεις αντιδράσεις που μπορεί να βιώσουν οι άντρες μετά τη διάγνωση είναι:

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

Τα συναισθήματά σας μετά τη διάγνωση

Η διάγνωση του καρκίνου μπορεί να είναι ένα από τα πιο ανησυχητικά συμβάντα που έχετε βιώσει ποτέ. Η διάγνωση του καρκίνου του προστάτη μπορεί να προκαλέσει πραγματικό σοκ, επειδή μπορεί να μην είχατε κανένα σύμπτωμα ή ένδειξη ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Μπορεί να είναι μια περίοδος με μεγάλο συναισθηματικό φόρτο.

Μπορεί να ανησυχείτε επειδή έχετε δει τις εμπειρίες κάποιου συγγενή ή φίλου σας που είχε καρκίνο. Μπορεί να αισθάνεστε θυμό ή ότι είναι άδικο αυτό που σας συνέβη τώρα. Ή μπορεί να λυπάστε για τη σύντροφο ή την οικογένειά σας.

Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος που αντιδρά ή αισθάνεται κάποιος - κάθε άντρας θα έχει το δικό του προσωπικό τρόπο διαχείρισης της κατάστασης. Μερικοί βρίσκουν ότι αισθάνονται καλύτερα όσο περνάει ο καιρός. Άλλοι όμως μπορεί να είναι τόσο συγκλονισμένοι που μπορεί να νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο ή ότι δεν υποχωρούν τα αρνητικά τους συναισθήματα.

Αν νοιώθετε ότι τα συναισθήματά σας δημιουργούν δυσκολίες στην καθημερινή σας ζωή, διατίθεται βοήθεια. Ενημερώστε τον θεράποντα γιατρό σας, νοσηλεύτη, οικογενειακό γιατρό ή καλέστε το PCFA για υποστήριξη στο **1800 22 00 99**.

Τα συναισθήματά σας κατά τη θεραπεία

Καθώς συμβιβάζεστε με τον συναισθηματικό αντίκτυπο της διάγνωσής σας, μπορεί να έρθετε αντιμέτωποι με μια δύσκολη επιλογή μεταξύ πολλών διαφορετικών επιλογών θεραπείας. Αυτό μπορεί να είναι ένα πολύ δύσκολο στάδιο της εμπειρίας σας με τον καρκίνο και η περίοδος που μπορεί να χρειαστείτε τη μεγαλύτερη στήριξη.

Η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να είναι σωματικά δύσκολη και θα επηρεάσει τη ζωή σας για κάποιο διάστημα. Μπορεί να αισθάνεστε άγχος για το κόστος της θεραπείας, τη διαχείριση της εργασίας σας και τον τρόπο με τον οποίο η θεραπεία θα επηρεάσει την οικογένειά σας.

Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ψυχικά πιο ευαίσθητοι απ' ό,τι κανονικά όταν κάνετε θεραπεία για τον καρκίνο. Όσο πιο πεσμένος αισθάνεστε, τόσο πιο δύσκολο θα είναι να αντιμετωπίσετε τη θεραπεία. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ενημερώσετε την ιατρική σας ομάδα αν δυσκολεύεστε ψυχικά. Όσο καλύτερα νιώθετε, τόσο καλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα για εσάς και τους πλησίον σας.

Τα συναισθήματά σας μετά τη θεραπεία

Μερικοί άντρες βρίσκουν ότι συνεχίζουν να αισθάνονται πεσμένοι και ψυχικά καταβεβλημένοι ακόμα και μετά το τέλος της θεραπείας. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ότι οι προτεραιότητες στη ζωή σας έχουν αλλάξει. Μπορεί επίσης να ανησυχείτε πολύ μήπως ότι ο καρκίνος επανέλθει.

Μερικοί άνδρες διαπιστώνουν ότι η αντιμετώπιση του καρκίνου του προστάτη μπορεί να οδηγήσει σε συνεχή προβλήματα στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, σε σημείο που δυσκολεύονται να συνεχίσουν τις κανονικές καθημερινές ασχολίες τους ή αρρωσταίνουν σωματικά.

Τα συναισθήματά σας αν ο καρκίνος είναι προχωρημένος

Μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για σας αν η θεραπεία δεν πάει όπως περιμένατε ή αν ο καρκίνος επανέλθει.

Αν έχετε προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, τα συμπτώματα και οι θεραπείες μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε πιο πεσμένος σωματικά και ψυχικά από ότι συνήθως. Μπορεί να αισθάνεστε εξάντληση και αδιαθεσία. Μπορεί να έχετε καλές και άσχημες μέρες. Δεν χρειάζεται βιασύνη και μη πιέζετε τον εαυτό σας να αισθάνεστε υπερβολικά αισιόδοξος - δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για το πώς νιώθετε.

Αν έχετε πολλές άσχημες μέρες και τα συναισθήματά σας επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή, διατίθεται βοήθεια. Θα μπορούσατε να μιλήσετε με επαγγελματία σύμβουλο, με το γιατρό σας ή τον Εξειδικευμένο Νοσηλεύτη για τον Καρκίνο του Προστάτη.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

3. Στρατηγικές αντιμετώπισης

Πιθανότατα έχετε ήδη τρόπους να αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις ή αποφάσεις που σας βοήθησαν στο παρελθόν.

Για παράδειγμα, μερικοί άντρες μπορεί να μιλάνε για προβλήματα με άτομα που εμπιστεύονται, όπως η σύντροφός τους ή στενοί φίλοι τους. Άλλοι προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή τους από μια δυσάρεστη σκέψη ή κατάσταση. Μπορεί να κάνουν την καρδιά τους πέτρα, ή να το αγνοήσουν ή σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να στραφούν στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ σε μια προσπάθεια να ανταπεξέλθουν.

Αν καταλάβετε τι σας βοήθησε καλύτερα παλιά μπορεί να σας βοηθήσει και τώρα να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που μπορεί να φέρει η διάγνωση του καρκίνου.

Υπάρχουν μερικές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν:

Φροντίστε τον εαυτό σας: Μείνετε δραστήριοι και να τρώτε και να πίνετε υγιεινά, ακόμα κι αν δεν σας αρέσει. Όσο καλύτερα φροντίζετε τον εαυτό σας και διατηρείτε το σώμα σας γερό, τόσο καλύτερα θα ξεπεράσετε τις συναισθηματικές και τις σωματικές προκλήσεις που μπορεί να έχετε κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο του προστάτη.

Να τρώτε καλά: Χρειάζεστε διάφορα θρεπτικά συστατικά για ενέργεια και για να σας βοηθήσουν στη θεραπεία. Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή έχει επίσης αποδειχθεί ότι οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα από τον καρκίνο του προστάτη. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαίτα και τη διατροφή, διαβάστε στη σελίδα 13.

Άσκηση: Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της κούρασης και της εξάντλησης, να ανεβάσει τη διάθεσή σας και να σας βοηθήσει να κοιμάστε. Μπορείτε να μιλήσετε στην ιατρική ομάδα για ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης και ποιο επίπεδο άσκησης είναι κατάλληλο για εσάς. Για περισσότερες πληροφορίες για την άσκηση, διαβάστε στη σελίδα 11.

Μιλήστε: Μην κρατάτε μέσα σας τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις σας, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερο άγχος ή απογοήτευση. Αν μιλάτε για τα συναισθήματά σας με κάποιο κοντινό σας πρόσωπο μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε και να κατανοήσετε την κατάστασή σας. Αν δεν αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε με την οικογένεια ή φίλους για τον καρκίνο σας, θα μπορούσατε να καλέσετε μια γραμμή βοήθειας, να γραφτείτε σε μια ομάδα υποστήριξης ή να βρείτε επαγγελματία σύμβουλο για να μιλήσετε. Για περισσότερες πληροφορίες για να λάβετε υποστήριξη, διαβάστε στη σελίδα 18.

Κάντε ένα διάλειμμα: Όπου μπορείτε προσπαθήστε να κάνετε ένα διάλειμμα από τον καρκίνο. Κάντε κάτι ευχάριστο για τον εαυτό σας, όπως να χαλαρώσετε, να βγείτε μια βόλτα, να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο ή μασάζ. Αν έχετε κουράγιο, προσπαθήστε να συνεχίσετε τις κοινωνικές σας δραστηριότητες και τα χόμπι που απολαμβάνετε παλιά. Αν είστε κοντά σε φίλους σας και έχετε μια κοινωνική ζωή μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχάσετε τις ανησυχίες σας για λίγο.

Ξεκουραστείτε και χαλαρώστε: Η ξεκούραση είναι εξίσου σημαντική όσο και η άσκηση, ειδικά όταν κάνετε τη θεραπεία και αμέσως μετά. Ασκήσεις ή τεχνικές χαλάρωσης όπως ο διαλογισμός μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος. Μιλήστε με την ιατρική σας ομάδα για πληροφορίες σχετικά με ασκήσεις ή τεχνικές χαλάρωσης.

Ύπνος: Είναι πολύ σημαντικό να κοιμάστε αρκετά για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τον καρκίνο του προστάτη, τόσο συναισθηματικά όσο και σωματικά. Μπορεί να σας είναι δύσκολο να κοιμηθείτε αν πονάτε ή έχετε παρενέργειες ή ανησυχείτε. Μπορεί να μη γυμνάσετε τόσο πολύ όσο παλιά, κάτι που μπορεί επίσης να σας δυσκολεύει στον ύπνο. Μπορείτε να βελτιώσετε τον ύπνο σας ακολουθώντας μια τακτική ρουτίνα πριν πάτε για ύπνο, όπως να πηγαίνετε για ύπνο περίπου την ίδια ώρα κάθε βράδυ, να φροντίζετε ότι το δωμάτιό σας είναι δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο και να αποφεύγετε το αλκοόλ, την καφεΐνη και τα μεγάλα γεύματα το βράδυ.

Αποφύγετε το αλκοόλ, το τσιγάρο και τα ναρκωτικά: Μερικοί άνδρες μπορεί να στραφούν στο αλκοόλ, τα τσιγάρα ή τα ναρκωτικά για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις αγχωτικές καταστάσεις. Αυτά μπορεί να σας ανακουφίσουν για λίγο, αλλά μπορούν επίσης να σας βλάψουν σωματικά και να επηρεάσουν το πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία για τον καρκίνο. Αν δείτε ότι αρχίζετε να βασίζεστε στο αλκοόλ, τα τσιγάρα ή τα ναρκωτικά, τότε είναι σημαντικό να μιλήσετε με κάποιον στην ιατρική ομάδα για επαγγελματική στήριξη.

Ενημερωθείτε για τον καρκίνο του προστάτη σας: Πολλοί άντρες αισθάνονται ότι έχουν περισσότερο έλεγχο και ικανότητα να διαχειριστούν πιο εύκολα την κατάσταση αν την καταλαβαίνουν και τη γνωρίζουν. Η ιστοσελίδα του Ιδρύματος για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να ξεκινήσετε: pcfa.org.au

Να είστε οργανωμένοι: Αν είστε οργανωμένοι μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε πιο καθαρά και να αποφύγετε να σας βαραίνουν τα συναισθήματά σας. Κρατήστε ένα ημερολόγιο, γράψτε σημειώσεις από τα ραντεβού σας και κάντε την έρευνά σας.

Τακτοποιήστε τις πρακτικές σας υποθέσεις: Αν ανησυχείτε για τα οικονομικά, τις σχέσεις ή τη δουλειά σας, κάντε ένα σχέδιο και ζητήστε συμβουλές από νωρίς. Περισσότερες συμβουλές για τη διαχείριση των οικονομικών σας υπάρχουν στη σελίδα 18.

Χρησιμοποιήστε συμπληρωματικές θεραπείες: Πράγματα όπως χαλάρωση, διαλογισμός, γιόγκα και συμβουλευτική είναι όλα χρήσιμα για να σας βοηθήσουν να νιώσετε δυνατοί και ότι έχετε τον έλεγχο **Ζητήστε στήριξη:** Αν μιλάτε ανοιχτά για τις ανησυχίες σας μπορεί να κάνει την εμπειρία σας με τον καρκίνο πιο διαχειρίσιμη. Περισσότερες συμβουλές για την αναζήτηση στήριξης υπάρχουν στη σελίδα 18.

Τι μπορείτε να κάνετε και τι δεν πρέπει να κάνετε

Τι μπορείτε να κάνετε

- Να τρώτε υγιεινά και να γυμνάζεστε αρκετά
- Να κοιμάστε αρκετά
- Να μάθετε τεχνικές χαλάρωσης ή διαλογισμού
- Να αφιερώνετε χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας
- Να γραφτείτε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη

Τι δεν πρέπει να κάνετε

- Δεν πρέπει να αποφεύγετε τα προβλήματά σας
- Μη κατηγορείτε τον εαυτό σου
- Μην καταναλώνετε αλκοόλ, τσιγάρα ή ναρκωτικά για να νιώσετε καλύτερα
- Μην ασχολείστε με τον τζόγο
- Μην τρώτε πολύ

Ωστόσο, μερικές φορές οι συνθηματικές στρατηγικές σας μπορεί να μην σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε όλες τις προκλήσεις του καρκίνου. Αν συμβεί αυτό, τότε είναι καλή ιδέα να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;

Ο γιατρός σας μπορεί να είναι ένα καλό σημείο να ξεκινήσετε επειδή γνωρίζει εσάς και την προσωπική σας κατάσταση. Ο γιατρός σας μπορεί να σας στηρίξει και να σας δώσει πληροφορίες ή να σας παραπέμψει σε άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως:

Αναγνωρισμένος φυσιολόγος άσκησης: επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στη χορήγηση ενός εξατομικευμένου και ασφαλούς προγράμματος ασκήσεων ως μέρος της θεραπείας του καρκίνου σας.

Διατολόγος: Συνιστά το καλύτερο διατροφικό πρόγραμμα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία και κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

Εξειδικευμένος Νοσηλεύτης για τον Καρκίνο του Προστάτη: νοσηλεύτης που έχει κάνει εξειδικευμένη εκπαίδευση για να παρέχει θεραπεία, υποστήριξη και βοήθεια σε όλα τα στάδια του καρκίνου του προστάτη.

Κοινωνικός λειτουργός: Ενημερώνει για υπηρεσίες υποστήριξης και για θέματα που σχετίζονται με το πώς να ανταπεξέλθετε στο σπίτι από σωματικής, κοινωνικής και οικονομικής άποψης.

Σεξοθεραπευτής: Παρέχει σεξοθεραπεία και συμβουλευτική σχέσεων σε άτομα ή ζευγάρια που αντιμετωπίζουν θέματα σεξουαλικότητας και προβλήματα στις σχέσεις.

Φυσιοθεραπευτής: Ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανέναρχη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων και τις ασκήσεις του πνευλικού εδάφους.

Ψυχολόγος, ψυχίατρος ή σύμβουλος: Παρέχει στρατηγικές για τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και την αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών θεμάτων, συμπεριλαμβανομένης της παροχής ψυχικής και πρακτικής υποστήριξης και διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης.

Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη στην περιοχή σας στην ιστοσελίδα www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group ή γραφτείτε στη διαδικτυακή μας κοινότητα στο www.onlinecommunity.pcfa.org.au

4. Πώς μπορεί να βοηθήσει η άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής σας υγείας. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα τις περισσότερες μέρες, αν όχι κάθε μέρα.

Η άσκηση είναι ένα προγραμματισμένο, δομημένο είδος σωματικής δραστηριότητας. Με την άσκηση μπορείτε να αντιμετωπίσετε συγκεκριμένα θέματα υγείας και να αποτρέψετε άλλες χρόνιες ασθένειες όπως καρδιοπάθεια, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτης και υψηλή αρτηριακή πίεση καθώς και άλλους καρκίνους.

Υπάρχουν εκτενείς ενδείξεις ότι η στοχευμένη άσκηση είναι πολύ ωφέλιμη και ασφαλής για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη. Μάλιστα, οι τρέχουσες συστάσεις στην Αυστραλία λένε ότι όλοι οι άντρες πρέπει να κάνουν κάποια άσκηση κάθε εβδομάδα, ανεξάρτητα από το στάδιο του καρκίνου του προστάτη ή αν κάνουν δύσκολες θεραπείες.

Η άσκηση αναγνωρίζεται πλέον ως φάρμακο επειδή είναι ένας ισχυρός τρόπος για να βελτιώσετε την υγεία σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις πρωτοβάθμιες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη.

Άσκηση πριν τη θεραπεία

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων για να προετοιμάσετε το σώμα σας για την εγχείρηση, χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία.

Για παράδειγμα, οι άντρες συχνά περιμένουν από 6 έως 10 εβδομάδες μέχρι την εγχείρηση για τον καρκίνο του προστάτη. Αυτή είναι μια ιδανική περίοδος για να κάνετε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων για να βελτιώσετε την ανθεκτικότητα του σώματός σας, το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και ενδεχομένως να χάσετε λίγο σωματικό λίπος αν είστε υπέρβαρος. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα βελτιωμένα αποτελέσματα από την εγχείρηση και πολύ ταχύτερη ανάρρωση.

Άσκηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Η άσκηση έχει αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική στη μείωση των παρενεργειών της ορμονοθεραπείας ή της θεραπείας στέρωσης ανδρογόνων (ADT). Είναι σημαντικό να ασκίσετε καθόλη τη διάρκεια της ορμονοθεραπείας για να εξουδετερώσετε τις παρενέργειες όπως η αύξηση του βάρους και η αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακής και μεταβολικής νόσου. Η άσκηση θα βελτιώσει τη μυϊκή και οστική μάζα, τη δύναμη και τη σωματική λειτουργία. Θα ωφελήσει επίσης ορισμένες από τις ψυχολογικές παρενέργειες της ορμονοθεραπείας.

Κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας ή της χημειοθεραπείας, η άσκηση συνιστάται για τη μείωση της σοβαρότητας των παρενεργειών, ιδιαίτερα της κόπωσης. Πρόσφατες ενδείξεις λένε ότι η άσκηση που γίνεται αμέσως πριν κάνετε μια δόση ακτινοβολίας ή χημειοθεραπείας μπορεί πραγματικά να κάνει τη θεραπεία πιο αποτελεσματική.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

Άσκηση μετά τη θεραπεία

Είναι αποδεδειγμένο ότι η άσκηση βοηθάει στην αποκατάσταση μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο. Αυξάνει το μέγεθος και τη δύναμη των μυών, σας βοηθάει να ανακτήσετε τη λειτουργία του οργανισμού, βελτιώνει την ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων, μειώνει την κόπωση και βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής. Είναι πολύ πιθανό ότι η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης του καρκίνου και αποτρέπει να παρουσιάσετε άλλες χρόνιες ασθένειες που συχνά είναι καθυστερημένες παρενέργειες της θεραπείας του καρκίνου.

Πώς να ξεκινήσετε

Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να αποφύγετε την καθιστική ζωή (δηλαδή να κάθεστε για πολλές ώρες). Αυτό συμβαίνει επειδή η καθιστική ζωή μειώνει την ικανότητά σας να ξεπεράσετε τον καρκίνο, κάνει τις παρενέργειες της θεραπείας πιο σοβαρές και οδηγεί σε χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία.

Λίγη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από το τίποτα και όσο περισσότερο γυμνάζεστε είναι πολύ καλύτερα από τη λίγη άσκηση. Αυτή η σωματική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει αθλήματα όπως γκολφ και μπόουλινγκ – μάλιστα, κάθε κίνηση που αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό, σας κάνει να αναπνέετε πιο γρήγορα και βαθύτερα και συσπά τους μύς σας με δύναμη.

Ωστόσο, για ένα καλύτερο αποτέλεσμα είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε την τακτική άσκηση ως φάρμακο για τη διαχείριση του καρκίνου σας.

Η άσκηση ως φάρμακο

Η άσκηση ως φάρμακο μπορεί να συνταγογραφηθεί για να αντιμετωπίσετε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που σας προκαλούν μεγαλύτερα προβλήματα. Γενικά, αυτό θα περιλαμβάνει έναν συνδυασμό καρδιοαναπνευστικής άσκησης (για παράδειγμα, γρήγορο περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία ή κολύμπι) καθώς και άσκηση με αντίσταση (για παράδειγμα, άρση βαρών και ασκήσεις με σωματικό βάρος).

Αν είστε σχετικά υγιείς, τότε θα πρέπει να στοχεύετε να κάνετε:

- 70 έως 150 λεπτά μέτριας έως έντονης άσκησης κάθε εβδομάδα
- τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ασκήσεις με αντιστάσεις.

Αν έχετε προβλήματα που σχετίζονται με ασθένεια ή/και θεραπεία, μπορεί να χρειαστείτε μια πιο εξατομικευμένη συνταγή ασκήσεων για την αντιμετώπιση των προβλημάτων. Σε αυτή την περίπτωση συνιστάται να συμβουλευτείτε αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης (accredited exercise physiologist - AEP), ο οποίος θα αξιολογήσει την υγεία και τη φυσική σας κατάσταση και στη συνέχεια θα συνταγογραφήσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων που είναι ασφαλές και θα πετύχει τα καλύτερα αποτελέσματα για εσάς.

Μπορείτε να βρείτε φυσιολόγο άσκησης AEP στην περιοχή σας μέσω της ιστοσελίδας www.essa.org.au/find-aep και να επιλέξετε τον «καρκίνο» ως ειδικότητα.

Το Medicare μπορεί να πληρώσει το συνολικό κόστος ή μέρος του κόστους μιας διαβούλευσης με AEP. Αυτό περιλαμβάνει να ζητήσετε από το γιατρό σας ένα «σχέδιο διαχείρισης χρόνιας νόσου» το οποίο να περιλαμβάνει παραπεμπτικό σε AEP.

Μερικές άλλες καλές επιλογές για να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων περιλαμβάνουν:

- Exercise is Medicine Australia στο www.exercisemedicine.com.au
- Συμβουλές για το πώς να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα ασκήσεων στην ιστοσελίδα www.exercisemedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf
- Η άσκηση ως φάρμακο στο www.myexercisemedicine.net

5. Πώς η διαίτα και η διατροφή μπορούν να βοηθήσουν

Αν τρώτε υγιεινά φαγητά κάθε μέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο να παρουσιαστεί καρκίνος και να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα από τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη.

Για μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή:

- να τρώτε κυρίως φυτικά και ολικής αλέσεως τρόφιμα
- να τρώτε μέτριες ποσότητες κρέατος
- να περιορίσετε τα επεξεργασμένα κρέατα
- να περιορίσετε τα ζαχαρούχα αναψυκτικά
- να περιορίσετε το αλκοόλ
- να μαγειρεύετε στο σπίτι χρησιμοποιώντας φρέσκα τρόφιμα που αγοράζετε ή καλλιεργείτε μόνοι σας.

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή παρέχει τις βιταμίνες και τις ανόργανες ουσίες που χρειάζεται το σώμα σας. Όταν συνδυαστεί με σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε ένα υγιές βάρος. Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η διατήρηση ενός υγιούς βάρους μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου καρκίνου του προστάτη.

Ακούσια απώλεια βάρους

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε το βάρος σας κατά τη διάρκεια της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη καθώς μπορεί να μην έχετε όρεξη για φαγητό και ως αποτέλεσμα να χάσετε βάρος. Αν χάνετε βάρος, δοκιμάστε να προσθέσετε στη διατροφή σας θρεπτικά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και υγιεινά λιπαρά και να τρώτε μικρά, συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (3 κύρια γεύματα και 3 σνακ). Αν τρώτε φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και παράλληλα γυμνάζεστε θα βοηθήσουν επίσης στη διατήρηση της μάζας των μυών, κάτι που είναι σημαντικό για την υγεία σας καθώς μεγαλώνετε.

Μιλήστε στην ιατρική σας ομάδα αν έχετε παρενέργειες από τη θεραπεία που επηρεάζουν την όρεξή σας, όπως ναυτία, έμετος, διάρροια, δυσκοιλιότητα, αλλαγές στη γεύση ή απώλεια βάρους.

Τα τρόφιμα που πρέπει να τρώτε αν έχετε ακούσια απώλεια βάρους περιλαμβάνουν:

- μη αλατισμένοι ξηροί καρποί και σπόροι
- αβοκάντο
- φακές και όσπρια (φασόλια κονσέρβας, ρεβίθια, φασόλια)
- γιαούρτι, τυρί και γάλα
- smoothies και milkshakes
- χούμοις
- βούτυρο ξηρών καρπών (φυστικοβούτυρο, βούτυρο κάσιους κ.λπ.)
- αυγά
- ελαιόλαδο
- κοτόπουλο/ψάρια/κόκκινο κρέας.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

Συμβουλές για να πετύχετε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή

- Εμπλουτίστε τα μαγειρευτά φαγητά, τις σούπες και τα ζυμαρικά προσθέτοντας ένα κουτάκι φακές, ρεβίθια ή φασόλια.
- Να τρώτε μια χούφτα ανάμεικτους μη αλατισμένους ξηρούς καρπούς κάθε μέρα (για παράδειγμα, αμύγδαλα, καρύδια, καρύδια Βραζιλίας).
- Να ψήνετε στο φούρνο ξηρούς καρπούς και σπόρους με γλυκοπατάτα, κολοκύθι και πιπεριά και λιγάκι ελαιόλαδο.
- Κόψτε λαχανικά και βάλτε τα στο ψυγείο (για παράδειγμα, καρότα, αγγούρι, σέλινο, πιπεριά, γλυκομπίζελο) για να τα φάτε ως μεσημεριανό ή απογευματινό κολατσό.
- Να τρώτε 2 φρούτα κάθε μέρα.
- Συμπληρώστε το χούμους με τηγανητά μανιτάρια και πιπεριά για να προσθέσετε γεύση και ποικιλία.
- Ανακατέψτε τoφu και temppeh για να δημιουργήσετε ένα ασιατικό πιάτο λαχανικών.
- Τρατάρητε τον εαυτό σας ένα μαγειρεμένο πρωινό με φασόλια κονσέρβας, ντομάτα, μανιτάρια, αυγό και τoστ ολικής αλέσεως.
- Να τρώτε πολύσπορο ή ολικής αλέσεως ψωμί, ζυμαρικά και δημητριακά πρωινού.
- Να συμπληρώνετε το φυσικό γιαούρτι με τα αγαπημένα σας φρούτα (φρέσκα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα σε φυσικό χυμό), δημητριακά ολικής αλέσεως ή και ξηρούς καρπούς.
- Δοκιμάστε κάτι διαφορετικό όπως νέα δημητριακά σαν το μαύρο ρύζι, φαγόπυρο, κινόα, φρίκε, κριθάρι.
- Να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα (αναψυκτικά και χυμούς φρούτων).
- Να πίνετε νερό.
- Αντικαταστήστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα σε πακέτο με σπιτικά μαγειρεμένα γεύματα.
- Συμβουλευτείτε μέλος της ιατρικής ομάδας πριν πάρετε συμπληρώματα βιταμινών ή ανόργανων ουσιών.

Οι διατροφικές σας ανάγκες μπορεί να αλλάξουν ανάλογα το στάδιο του καρκίνου και της θεραπείας σας. Ένας Αναγνωρισμένος Διαιτολόγος (Accredited Practising Dietitian - APD) μπορεί να σας δώσει ατομικές συμβουλές διατροφής. Μπορείτε να βρείτε διαιτολόγο στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου Διαιτολόγων Αυστραλίας (Dietitians Australia) στο www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

6. Έλεγχος για ενδείξεις απελπισίας

Δουλειά της ιατρικής σας ομάδας είναι να σας φροντίζει ψυχικά και σωματικά. Κατά τη διάρκεια της πορείας σας στα διάφορα στάδια με τον καρκίνο, μπορεί να σας ρωτήσουν πώς εσείς και ο σύντροφός σας, αν έχετε, ανταπεξέρχεστε ψυχικά.

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να περιγράψετε με λόγια αυτά που νιώθετε. Υπάρχουν τρόποι για να μετρήσετε το επίπεδο της απελπισίας σας, όπως ο Έλεγχος Απελπισίας για τον Καρκίνο του Προστάτη (Prostate Cancer Distress Screen). Αυτό περιλαμβάνει μια συζήτηση με μέλος της ιατρικής ομάδας, όπως ο Εξειδικευμένος Νοσηλεύτης για τον Καρκίνο του Προστάτη, που σας μιλάει για το πώς ανταπεξέρχεστε με την κατάσταση, για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζετε και ερωτήσεις που αφορούν το επίπεδο της απελπισίας σας.

Οι πληροφορίες που δίνετε μπορεί να βοηθήσουν εσάς και την ιατρική ομάδα να εντοπίσετε τομείς όπου μπορεί να χρειάζεστε βοήθεια και στήριξη.

Μετρήστε το επίπεδο της απελπισίας σας

Πρακτικά προβλήματα	Προβλήματα με τη θεραπεία
Εργασία	Κατανόηση των θεραπειών
Χρηματοοικονομικά/Ασφάλιση	Λήψη απόφασης
	Πληροφορίες για την ασθένειά μου

Οικογενειακά προβλήματα	Σωματικά προβλήματα
Σύντροφος	Πόνος
Παιδιά	Κούραση
Συναισθηματικά προβλήματα	Σεξουαλικά
Κατάθλιψη	Ούρηση
Αβεβαιότητα για το μέλλον	Έντερο
Ανησυχία	Εξάψεις
Θλίψη	Αύξηση βάρους
Άγχος	Απώλεια βάρους
Απώλεια ενδιαφέροντος για συνήθειες δραστηριότητες	Απώλεια μυϊκής μάζας
	Μνημονικό/Συγκέντρωση προσοχής
	Ύπνος

Μιλήστε με την ιατρική ομάδα αν κάποιο απ' τα παρακάτω προβλήματα σας προκαλεί απελπισία:

Μπορείτε να κατεβάσετε μια φόρμα ελέγχου απελπισίας από την ιστοσελίδα www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf. Μπορεί να σας βοηθήσει να συμπληρώσετε αυτή τη φόρμα και να την πάρετε μαζί σας για να το συζητήσετε με το γιατρό, νοσηλεύτη, ψυχολόγο ή σύμβουλο.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

7. Όταν είναι κάτι παραπάνω από το να νιώθετε πεσμένοι ψυχολογικά

Μερικές φορές τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να αρχίσουν να παρεμβαίνουν στην κανονική καθημερινή ζωή σας. Αν αυτό σας συμβαίνει για περισσότερο από 2 εβδομάδες, μπορεί να έχετε άγχος ή κατάθλιψη. Αυτές είναι παθήσεις ψυχικής υγείας που δυσκολεύουν την αντιμετώπιση των σωματικών παρενεργειών της θεραπείας.

Άγχος

Άγχος είναι σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές αντιδράσεις που έχετε όταν αντιμετωπίζετε στρες ή κίνδυνο. Μερικά σημάδια άγχους περιλαμβάνουν:

- κρίσεις πανικού
- ταχυκαρδία
- σφίξιμο στο στήθος
- γρήγορη αναπνοή
- νευρικότητα
- τρεμούλιασμα ή ρίγος
- υπερβολική ανησυχία
- αποφυγή καταστάσεων που σας προκαλούν ανησυχία
- δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής ή ύπνου.

Κατάθλιψη

Κατάθλιψη είναι όταν αισθάνεστε θλίψη, κατήφεια ή πεσμένος για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το ποσοστό κατάθλιψης είναι υψηλότερο στους άνδρες με καρκίνο του προστάτη απ' ό τι στον υπόλοιπο πληθυσμό.

Μερικά σημάδια κατάθλιψης περιλαμβάνουν:

- αισθάνεστε πάντοτε σε κακή διάθεση - θλίψη, κατήφεια, απογοήτευση ή θυμό
- δεν έχετε κανένα ενδιαφέρον για συνήθεις δραστηριότητες που σας άρεσαν παλιά
- αίσθηση υπερέντασης
- βασίζεστε στο αλκοόλ ή ηρεμιστικά
- αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής
- αδυναμία λήψης αποφάσεων
- απόσυρση από την οικογένεια και τους φίλους
- δυσκολίες με τον ύπνο και το φαγητό.

Το άγχος και η κατάθλιψη συνήθως δεν υποχωρούν από μόνα τους. Υπάρχουν όμως πολύ αποτελεσματικές θεραπείες. Αξίζει να κάνετε θεραπεία καθώς τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινωθούν με την πάροδο του χρόνου.

Οι θεραπείες για το άγχος και την κατάθλιψη περιλαμβάνουν:

- **Θεραπεία:** Αυτή μπορεί να γίνει από ψυχολόγο, σύμβουλο ή άλλο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει συζήτηση και ανάπτυξη στρατηγικών για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.
- **Στρατηγικές αντιμετώπισης:** Αν μάθετε πώς να χαλαρώνετε ή να διαλογίζεστε μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά αν έχετε άγχος ή κατάθλιψη. Μπορείτε να το κάνετε στο σπίτι με τη βοήθεια ενός διαδικτυακού προγράμματος. Μπορείτε να βρείτε μια λίστα με ενημερωτικό υλικό για την ψυχική υγεία στην ιστοσελίδα Head to Health της Αυστραλιανής Κυβέρνησης στο www.headtohealth.gov.au
- **Φάρμακα:** Αν το άγχος ή η κατάθλιψή σας είναι μέτρια ή σοβαρή, ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει αντικαταθλιπτικά φάρμακα. Αυτά μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικά, αλλά μπορεί να χρειαστούν 4 έως 6 εβδομάδες για να δράσουν και μερικές φορές υπάρχουν παρενέργειες. Μπορείτε να τα συζητήσετε με το γιατρό σας.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή καλέστε μας στο **1800 22 00 99** αν χρειάζεστε συμβουλές για το πώς να λάβετε βοήθεια για το άγχος ή την κατάθλιψη.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

8. Πώς να λάβετε υποστήριξη

Κάθε άντρας θα έχει διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης του καρκίνου του προστάτη και χρειάζεται διαφορετικά επίπεδα υποστήριξης. Παρακάτω αναφέρονται μερικές από τις επιλογές υποστήριξης που διατίθενται για σας.

Προσωπική υποστήριξη

Η υποστήριξη από τη σύντροφο σας, μέλη της οικογένειάς σας, φίλο ή μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες του καρκίνου του προστάτη.

Ακόμα κι αν δεν θέλετε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας με την οικογένεια και τους φίλους σας, μπορούν να σας βοηθήσουν με πρακτικούς τρόπους. Μπορούν να σας κάνουν παρέα, να διασκεδάσουν μαζί σας ή να σας βοηθήσουν να γυμναστείτε.

Επαγγελματική υποστήριξη

Διατίθενται πολλά είδη επαγγελματικής υποστήριξης. Το πρώτο βήμα είναι να μιλήσετε με το γιατρό σας ή με μέλος της ιατρικής σας ομάδας. Αν πιστεύετε ότι θα ωφεληθείτε αν μιλήσετε με κάποιον ή για να έχετε κάποια επιπλέον βοήθεια, μπορούν να σας παραπέμψουν στο σωστό άτομο.

Οικονομική υποστήριξη

Ο καρκίνος μπορεί να έχει οικονομικές επιπτώσεις, όπως το κόστος ορισμένων θεραπειών ή το κόστος αν θα πάρετε άδεια από τη δουλειά σας που σημαίνει ότι θα χάσετε εισόδημα.

Το Centrelink παρέχει πληρωμές και υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν αν έχετε κάποια ασθένεια, τραυματισμό ή αναπηρία που σημαίνει ότι δεν μπορείτε να εργαστείτε ή μπορείτε να εργαστείτε μόνο για λίγες ώρες.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το Services Australia στο: www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability

Το Medicare καλύπτει ορισμένα από τα έξοδα των ιατρικών διαδικασιών και εξετάσεων που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση και τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη, αλλά μπορεί να πληρώσετε κάτι από την τσέπη σας. Ο γιατρός σας ή ένα μέλος της ιατρικής ομάδας μπορεί να απαντήσει στις ερωτήσεις σας γιατί χρειάζεστε ορισμένες ιατρικές διαδικασίες και εξετάσεις, καθώς και τις πιθανές οικονομικές δαπάνες.

Το Medicare καλύπτει επίσης μερικά από τα έξοδα επίσκεψης σε επαγγελματία ψυχικής υγείας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το Services Australia στο www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare

Άτομα με μια χρόνια πάθηση όπως ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να δικαιούνται επιστροφή χρημάτων από το Medicare για παραϊατρικές υπηρεσίες. Το πρώτο βήμα είναι να μιλήσετε με το γιατρό σας για να γράψει ένα σχέδιο διαχείρισης για εσάς. (βλ. www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet)

Κάθε πολιτεία και επικράτεια έχει ένα κρατικά χρηματοδοτούμενο πρόγραμμα για να βοηθήσει τους ασθενείς που πρέπει να ταξιδεύουν μεγάλες αποστάσεις για να λάβουν εξειδικευμένη θεραπεία που δεν διατίθεται στην περιοχή τους. Αυτά τα προγράμματα λέγονται Υποβοηθούμενα Ταξιδιωτικά Προγράμματα Ασθενών (Patient Assisted Travel Schemes - PATS) και βοηθούν με τα έξοδα μετακίνησης και τα έξοδα διαμονής για εσάς και κάποιον που θα σας συνοδεύσει. Μπορείτε να βρείτε ένα πρόγραμμα PATS της περιοχής σας στην ιστοσελίδα healthdirect www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment

Μιλήστε με μέλος της ιατρικής ομάδας, όπως κοινωνικό λειτουργό, για τις διαθέσιμες υπηρεσίες οικονομικής και πρακτικής στήριξης.

Ορισμένοι οργανισμοί που αναφέρονται στο τμήμα «Υπηρεσίες υποστήριξης και άλλο ενημερωτικό υλικό» μπορούν να σας παρέχουν περισσότερες πληροφορίες για την οικονομική βοήθεια.

Ομάδες υποστήριξης

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι σας – λειτουργούν οργανωμένες ομάδες υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη σε ολόκληρη την Αυστραλία. Μπορείτε να λάβετε συμπαράσταση και συμβουλές από άντρες και τις συντρόφους τους που ήταν στην ίδια θέση με εσάς κι αυτό μπορεί να σας βοηθήσει αρκετά να ανταπεξέλθετε την κατάσταση.

Αν συμμετέχετε σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να σας βοηθήσει να βιώσετε:

- μια αίσθηση ότι ανήκετε κάπου
- μια αίσθηση κοινωνικότητας
- να νοιώσετε ότι δεν είστε μόνοι σας
- να νοιώσετε αποδοχή και συμπαράσταση
- να νοιώσετε συμπόνοια
- να νοιώσετε ότι σας καταλαβαίνουν
- να νοιώσετε ότι σας συμπαράστέκονται και σας νοιάζονται
- να νοιώσετε ασφάλεια όταν εκφράζετε τα συναισθήματα και τους φόβους σας.

Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης για τον καρκίνο του προστάτη στην περιοχή σας στο www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

Υποστήριξη για συντρόφους, οικογένειες και αγαπημένα πρόσωπα

Αν έχετε σύντροφο, μπορεί επίσης να ανησυχεί για το πώς ο καρκίνος του προστάτη θα επηρεάσει τη ζωή και των δυο σας. Οι παρενέργειες της θεραπείας όπως η στυτική δυσλειτουργία και η ακράτεια μπορεί να επηρεάσουν τη σχέση σας. Εσείς και η σύντροφός σας μπορείτε να συζητήσετε αυτά τα προσωπικά θέματα με την ιατρική σας ομάδα.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο Κατανόηση του καρκίνου του προστάτη για τις συντρόφους και τις οικογένειες που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

9. Πού να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA) (Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (δωρεάν κλήση)
Email: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: η Εθνική Πρωτοβουλία για την Κατάθλιψη - παρέχει πληροφορίες και υποστήριξη για το άγχος και την κατάθλιψη.
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας): παρέχει επαγγελματική τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη, πληροφορίες και υπηρεσίες παραπομπών.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway(Δίκτυο Φροντιστών): υποστήριξη για άτομα που φροντίζουν άλλους.
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Continence Foundation of Australia(Ίδρυμα Ακράτειας Αυστραλίας): παροχή πληροφοριών για την υγεία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και πρόσβαση σε υποστήριξη.
Εθνική γραμμή βοήθειας για την ακράτεια: 1800 33 00 66
Email: info@continence.org.au
www.continence.org.au

Dietitians Australia(Ένωση Διαιτολόγων Αυστραλίας) : βρείτε αναγνωρισμένο διαιτολόγο
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA) (Οργανισμός Επιστημών Άσκησης και Άθλησης Αυστραλίας): βρείτε αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης.
(07) 3171 3335
Email: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας): Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.
13 11 14 (224ωρη υπηρεσία)
www.lifeline.org.au

10. Πηγές

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide.
www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dI5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/

Beyond Blue www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, *et al.* Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 J Psychooncology 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, *et al.* Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 Med Sci Sports Exerc. 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 Semin Oncol Nurs 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

11. Γλωσσάρι

Ακράτεια - Αδυναμία συγκράτησης ή ελέγχου της απώλειας ούρων ή κοπράνων.

Ακτινοθεραπεία (ακτινοθεραπευτική ογκολογία) - Η χρήση ακτινοβολίας, συνήθως ακτίνων X ή ακτίνων γάμμα, για να καταστρέψει τα καρκινικά κύτταρα ή να τα τραυματίσει ώστε να μην μπορούν να αναπτυχθούν ή να πολλαπλασιαστούν.

Ακτινοθεραπευτής ογκολόγος - Γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου χρησιμοποιώντας ακτινοθεραπεία.

Βαθμός - Μια βαθμολογία που προβλέπει πόσο γρήγορα είναι πιθανό να αναπτυχθεί ο όγκος.

Γενικός Ιατρός (GP) - Οικογενειακός γιατρός. Ο γιατρός σας είναι το πρώτο άτομο που βλέπετε όταν αρρωστήσετε. Μπορεί να σας παραπέμψει σε άλλους ειδικούς γιατρούς.

Γονιμότητα - Ικανότητα τεκνοποίησης.

Διατολόγος - Επαγγελματίας υγείας που ειδικεύεται στην ανθρώπινη διατροφή.

Διάρροια - Πολύ συχνή εκκένωση του εντέρου και τα κόπρανα μπορεί να είναι νερούλα.

Δυσκοιλιότητα - Δυσκολία ή μη συχνή εκκένωση (κόπρανα) του εντέρου.

Εγχείρηση - Θεραπεία που περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση.

Ειδικό προστατικό αντιγόνο (PSA) - Μια πρωτεΐνη στο αίμα που παράγεται από τα κύτταρα του αδένου του προστάτη. Το επίπεδο του PSA είναι συνήθως υψηλότερο από το κανονικό όταν υπάρχει καρκίνος του προστάτη.

Ενδοφλέβια - Μέσα στη φλέβα. Ο ενδοφλέβιος ορός χορηγεί το φάρμακο απευθείας σε μια φλέβα.

Εξειδικευμένος Νοσηλεύτης για τον Καρκίνο του Προστάτη - Ένας έμπειρος αναγνωρισμένος νοσηλεύτης που έχει κάνει επιπλέον εκπαίδευση για να γίνει εξειδικευμένος νοσηλεύτης στη φροντίδα του καρκίνου του προστάτη.

Επιβίωση - Η υγεία και η ζωή ενός ατόμου μετά τη διάγνωση και τη θεραπεία για τον καρκίνο. Τα θέματα επιβίωσης μπορεί να περιλαμβάνουν επακόλουθη φροντίδα, καθυστερημένες επιπτώσεις της θεραπείας, δευτερογενείς καρκίνους και παράγοντες ποιότητας ζωής.

Εργασιοθεραπευτής - Επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις καθημερινές εργασίες.

Θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT) - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ορμονοθεραπεία.

Κοιλιά - Το μέρος του σώματος που περιλαμβάνει το στομάχι, το έντερο, το συκώτι, την ουροδόχο κύστη και τα νεφρά. Η κοιλιά βρίσκεται μεταξύ των πλευρών και των γοφών.

Κοινωνικός λειτουργός - εκπαιδευμένος επαγγελματίας που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες και διασφαλίζει ότι σας συμπεριφέρονται δίκαια.

Μεταστατικός καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί από τον αδένου του προστάτη και άρχισε να αναπτύσσεται σε άλλα μέρη του σώματος.

Μικροβιολόγος - Επαγγελματίας υγείας που μελετά τις ασθένειες για να κατανοήσει τη φύση και την αιτία τους. Οι μικροβιολόγοι εξετάζουν τους ιστούς στο μικροσκόπιο για τη διάγνωση του καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Ογκολόγος - Γιατρός που ειδικεύεται στη θεραπεία του καρκίνου με διαφορετικά φάρμακα και θεραπείες.

Ομάδα υποστήριξης - Μια ομάδα ανθρώπων που παρέχουν συναισθηματική φροντίδα και ενδιαφέρον, πρακτική βοήθεια, πληροφορίες, καθοδήγηση, απόψεις και καθυσύχασα για αγχωτικές εμπειρίες του ατόμου και των επιλογών αντιμετώπισης.

Ορμόνες - Μια ουσία που επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας του σώματός σας. Ορισμένες ορμόνες ελέγχουν την ανάπτυξη, άλλες ελέγχουν την αναπαραγωγή.

Ορμονοθεραπεία - Θεραπεία με φάρμακα που ελαχιστοποιούν την επίδραση της τεστοστερόνης στον οργανισμό. Αυτό είναι επίσης γνωστό ως θεραπεία στέρησης ανδρογόνων (ADT).

Ουρήθρα - Το σωληνάκι που μεταφέρει τα ούρα και το σπέρμα μέσω του πέους έξω από το σώμα.

Ουροδόχος κύστη - Ένα όργανο στη λεκάνη που συγκεντρώνει τα ούρα.

Ουρολόγος - Χειρουργός που ασχολείται με άτομα που έχουν προβλήματα που αφορούν τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, τον προστάτη και τα αναπαραγωγικά όργανα.

PBS - Σύστημα Φαρμακευτικών Παροχών: Ένα κρατικό πρόγραμμα που επιδοτεί το κόστος των φαρμάκων για τους Αυστραλούς.

Παρενέργεια - Ακούσιες επιδράσεις φαρμάκου ή θεραπείας.

Ποιότητα ζωής - Η συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για την κατάσταση και την ευεξία του - αν έχει συμπτώματα και παρενέργειες, πόσο καλά μπορεί να λειτουργεί ως άτομο και τις κοινωνικές του αλληλεπιδράσεις και σχέσεις.

Προχωρημένος καρκίνος του προστάτη - Καρκίνος προστάτη που έχει εξαπλωθεί στον παρακείμενο ιστό ή σε άλλα μέρη του σώματος, όπως λεμφαδένες, οστά ή άλλα όργανα.

της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη

Ριζική προστατεκτομή – Εγχείρηση για την αφαίρεση του αδένου του προστάτη και των σπερματοδόχων κύστεων.

Στάδιο - Η έκταση ενός καρκίνου κι αν η ασθένεια έχει εξαπλωθεί από μια αρχική περιοχή σε άλλα μέρη του σώματος.

Στερεοτακτική ακτινοθεραπεία - Μια τεχνική για την ακριβή τοποθέτηση της δέσμης ακτινοθεραπείας σ' έναν τρισδιάστατο χώρο.

Στυτική δυσλειτουργία - Αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης μιας στύσης αρκετά σταθερής για διείσδυση. Αυτό είναι επίσης γνωστό και ως ανικανότητα.

Συντονιστής νοσηλευτής καρκίνου - νοσηλευτής που συντονίζει τη φροντίδα και τις θεραπείες για τον καρκίνο και συνεργάζεται με άλλους φορείς φροντίδας.

Τεστοστερόνη - Η κύρια ανδρική ορμόνη η οποία παράγεται από τους όρχεις.

Υποστηρικτική φροντίδα - Βελτίωση της ποιότητας ζωής για άτομα με καρκίνο από διαφορετικές πλευρές, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, κοινωνικής, συναισθηματικής, οικονομικής και πνευματικής πλευράς.

Φροντιστής - Ένα άτομο που βοηθάει κάποιον να αντιμετωπίσει μια ασθένεια ή αναπηρία όπως ο καρκίνος.

Φυσιοθεραπευτής - Ένας επαγγελματίας παραϊατρικών υπηρεσιών που ειδικεύεται στην κίνηση και τη λειτουργία του σώματος και συμβουλεύει για την επανένταξη των κανονικών σωματικών δραστηριοτήτων.

Χημειοθεραπεία - Η χρήση φαρμάκων για να καταστρέψουν ή να επιβραδύνουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων.

Ψυχολόγος - Επαγγελματίας υγείας που παρέχει συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική υποστήριξη.


Σημειώσεις

Μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το τμήμα σημειώσεων για να καταγράψετε την πρόοδό σας ή τις ερωτήσεις που μπορεί να έχετε για τα συμπτώματά σας μετά τη θεραπεία.


Μπορείτε επίσης να λάβετε αυτά τα ενημερωτικά φυλλάδια σε εκτυπώσιμη μορφή από την ιστοσελίδα μας pcfa.org.au

Καρκίνος του προστάτη
ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωστεί πρόσφατα


Πληροφορίες για το διάγνωση, τη θεραπεία και τις προοπτικές του καρκίνου του προστάτη και τους άντρες, τους συγγενικούς τους, τις οικογένειές και τις κοινότητες.




Ομάδες υποστήριξης για άτομα με καρκίνο του προστάτη




Πρέπει να κάνω την εξέταση για το PSA;



Σχετικά με το αποτέλεσμα της εξέτασης για το PSA σας



Τι πρέπει να γνωρίζετε για τον καρκίνο του προστάτη



<p>01</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της Ενέργειας Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη τους αναμένεται τους και τις οικογένειές τους.</p> 	<p>02</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της εγχείρησης για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Αρθροσκοπική ή radical prostatectomy</p> 	<p>03</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ακτινοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Γιαφωτοθεραπεία με το Ηλεκτρομαγνητικό πεδίο (HIFU) και τη βραχυθεραπεία με άνθρακα (brachytherapy)</p> 	<p>04</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ορμονοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για άντρες που το καρκίνο τους έχει επηρεαστεί από ορμόνες</p> 	<p>05</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη</p> <p>Πληροφορίες για την προηγμένη λειτουργία καρκίνου του προστάτη με διάφορα τους συγγενικούς και τις κοινότητες τους.</p> 
<p>06</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ Οι παρενέργειες στην όυρη και στο έντερο από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για να βοηθήσει τους άντρες να αντιμετωπίσουν τις παρενέργειες στην όυρη και στο έντερο από τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Τα συμβουλές και πληροφορίες για να αντιμετωπίσει τις παρενέργειες και να κάνει ένα υγιεινό.</p> 	<p>07</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ των σεξουαλικών θεμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο του προστάτη</p> <p>Οι πληροφορίες για άντρες και τους συγγενικούς τους σχετικά με τις σεξουαλικές παρενέργειες, την ψυχολογία και την κοινωνία του καρκίνου του προστάτη και της οικογένειάς τους.</p> 	<p>08</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη</p> <p>Ενας οδηγός για το διαβούλευση, σκέψεις και συμπεριφορά στην υγιεινή διατροφή, τον άσκηση και τον καρκίνο του προστάτη.</p> 	<p>09</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για τους συντρόφους και τις οικογένειες</p> <p>Ενας οδηγός για συγγενικούς, συλλογικούς και φίλους σχετικά με την υγεία του καρκίνου του προστάτη.</p> 	<p>10</p> <p>ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+</p> <p>Ενας οδηγός για την κατανομή με άτομα που ανήκουν σε ομάδες ΛΟΑΤΚΙ+ σχετικά με τον καρκίνο του προστάτη, συμπεριλαμβανομένης της υγείας και της ευεξίας, της ψυχολογίας και της κοινωνίας τους (LGBTQ) και είναι υγιεινό.</p> 

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το **PCFA** στο **1800 22 00 99** ή στείλτε email στο: enquiries@pcfa.org.au



Prostate Cancer Foundation of Australia