

## 欲获得更多信息和支持, 可以:

**联系我们:** PCFA 竭诚为您提供帮助。联系电话: **1800 22 00 99**; 电邮地址: **enquiries@pcfa.org.au**

**了解更多信息:** PCFA 可提供一系列面向前列腺癌患者及其家人的循证资源。网站: **pcfa.org.au**

**加入支持小组:** 全澳各地的支持小组将前列腺癌患者凝聚起来。欲查询支持小组, 请访问: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

**加入在线社区:** PCFA 是澳大利亚最大在线支持小组的主办机构, 致力于联络和凝聚前列腺癌患者。您可以通过以下链接加入该在线社区: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

**有关前列腺癌的更多信息, 请访问:**

**Cancer Australia:** [www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer](http://www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer)

**Cancer Council Australia:** [cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer](http://cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer)

**Healthy Male Andrology Australia:** [healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer](http://healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer)

**如需进一步支持, 请联系:**

**MensLine Australia:** [mensline.org.au](http://mensline.org.au)

**Beyond Blue:** [beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)

**Lifeline Australia:** [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

### 澳大利亚前列腺癌基金会 (PCFA)

我们是澳大利亚从事前列腺癌研究、宣传和 support 的主要社区组织。作为澳大利亚前列腺癌研究的主要慈善基金, 我们旨在保护澳大利亚当前和未来世代男性的健康, 提高受前列腺癌影响的澳大利亚男性及其家庭的生活质量。

我们的愿景是, 在未来没有人死于前列腺癌, 澳大利亚前列腺癌患者及其家人能够获得所需的支持。

# 前列腺癌支持小组

欲了解更多信息或捐款, 请联系我们: **1800 22 00 99 (免费电话)** 或访问: **pcfa.org.au**



# 前列腺癌支持小组

在澳大利亚,每年约有 17000 名男性确诊患有前列腺癌。虽然前列腺癌的存活率很高,超过 95% 的患者可能至少存活 5 年,但癌症确诊会给患者带来巨大的生活压力,随之而来的往往是与治疗有关的严重副作用和精神困扰。

前列腺癌支持小组可以在您的抗癌过程中提供帮助。前列腺癌支持小组可以将前列腺癌患者、其伴侣和家人聚集在一起,为那些刚刚确诊的患者和已经开始接受治疗的患者提供支持。支持小组会定期聚会,互相帮助,讨论各自的经历,并学习更多关于前列腺癌和如何管理前列腺癌的知识。

## 加入支持小组的好处

研究表明,从与自己有类似经历的病友获得支持对减少癌症带来的痛苦非常有帮助。病友支持小组可以让患者在相互尊重和共同理解的环境中,与其他罹患前列腺癌的病友之间互给予和接受帮助。

加入支持小组,可以改善情绪健康和生活质量,帮助提振患者的信心,并提供了一个安全的交流空间、释放情绪。

加入前列腺癌支持小组的原因包括:

- 减少孤立和孤独的感觉
- 与其他患者及其伴侣建立联系
- 与理解患者经历的人见面并交流
- 从焦虑、恐惧、愤怒和抑郁等负面情绪中获得解脱
- 获得鼓励、信心和动力
- 接受支持并为他人提供支持
- 提出问题并与他人讨论自己所担忧的事情
- 帮助提高社区对前列腺癌的认识
- 获取有关前列腺癌最新的准确信息
- 聆听/观看医疗专业人员的讲演(面对面或网络在线)。

## 支持小组是做什么的?

支持小组可帮助提高社区对前列腺癌的认识。不同支持小组的活动不尽相同,但通常包括以下内容:

- 特邀演讲者,如护士、医生、营养师、社会工作者、理疗师和药剂师
- 社交活动
- 宣讲和筹款活动
- 获取关于前列腺癌的资源和信息
- 定期聚会和讨论。

## 如何寻找支持小组?

PCFA 在澳大利亚各州和领地有 170 多个附属支持小组。其中包括晚期前列腺癌患者、来自不同文化和语言社区 (CALD) 的人群、LGBTIQ+ 人群、前列腺癌患者的伴侣和家人,以及年轻男性 (50 岁以下)。

欲查询离您最近的支持小组,请访问: [pcfa.org.au/support/find-a-support-group](https://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## 我能帮忙吗?

您可以通过 PCFA 的筹款和社区教育活动协助我们的工作。