



nadační fond
muži proti rakovině

Příručka pro partnery a rodinu muže s rakovinou prostaty

Online poradna

Zřídili jsme pro Vás anonymní online
poradnu na: www.rakovinaprostaty.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Příručka pro partnery a rodinu muže s rakovinou prostaty

O této příručce:

Pokud má Váš blízký rakovinu prostaty, určitě to ovlivňuje i Vás. Jeho nemoc bude mít vliv na Vaše pocity, životní priority i Váš vztah k němu. Ať jste partnerka, člen rodiny, nebo přítel muže s rakovinou prostaty, tato příručka Vám přináší informace, jak ho můžete podpořit, kde získat informace o jeho nemoci a jak pečovat o sebe, abyste mu byla/byl oporou.

Obsah:

| | |
|--|-----------|
| Získávání informací o rakovině prostaty | 2 |
| Co je to prostata? | 2 |
| Co je to rakovina prostaty a jak se léčí? | 3 |
| Proč je získání informací důležité? | 4 |
| Rozhodování | 4 |
| Je dobré vědět co čekat | 4 |
| Rozhovor s lékařem | 5 |
| Jak se mohu dozvědět víc? | 5 |
| Podpora pro muže s rakovinou prostaty | 6 |
| Jak mohu pomoci? | 6 |
| Pomoc v domácnosti a péče o sebe | 9 |
| Běžné pocity | 10 |
| Nejistota budoucnosti | 10 |
| Co pomáhá? | 11 |
| Získání podpory | 11 |
| Zdravotníci | 11 |
| Přátelé a rodina | 11 |
| Naše poradna na internetu | 12 |
| Co pomáhá? | 12 |
| Vaše zdraví | 13 |
| Co dalšího pomáhá? | 14 |
| Praktické problémy | 15 |
| Vztahy a rodinný život | 15 |
| Jak to říct dětem? | 16 |
| Pokud jste partnerka | 16 |

Získávání informací o rakovině prostaty

Ať již jste partnerkou, členem rodiny nebo přítelem muže s rakovinou prostaty, je pro Vás užitečné získat informace o této nemoci a její léčbě, neboť dostatek informací Vám pomůže v jeho podpoře a ve chvílích, kdy se potřebuje rozhodnout o léčbě. Zjištění informací o léčbě a jejích vedlejších účincích může zmírnit i Vaše pocity nejistoty nebo úzkosti. Je dobré vědět, co od léčby očekávat, jak úspěšná může být, nebo jak dlouho trvá se zotavit. Pokud víte, jaké vedlejší účinky by mohly Vašeho blízkého potkat, můžete se na ně předem připravit.



Pokusila jsem se zjistit co nejvíce informací, co jsem mohla, abych věděla, jaké je to, čím si prochází a abych mu mohla pomoci.

Osobní zkušenost

Co je to prostata?

Tato příručka předkládá základní fakta o prostatě, rakovině prostaty i její léčbě. Pokud byste chtěli více informací, najdete je v našich dalších materiálech. Tyto materiály jsou zdarma dostupné a ke stažení na internetu (www.rakovinaprostaty.cz), nebo Vám je můžeme zaslat.

Prostatu (neboli předstojnou žlázu) mají pouze muži. Obvykle bývá velká jako vlašský ořech. Nachází se pod močovým měchýřem a obklopuje trubici,

kteřou prochází moč a sperma (močová trubice neboli uretra). Hlavní funkcí prostaty je tvorba části tekutiny, která obsahuje spermie (semeno).

Co je to rakovina prostaty a jak se léčí?

Rakovina prostaty je u mužů nejčastějším typem nádorového onemocnění. Za normálních okolností je růst všech buněk v organismu pod pečlivou kontrolou. S tím, jak buňky odumírají, jsou postupně nahrazovány novými buňkami. Rakovina prostaty se může rozvinout, když buňky v prostatě začnou růst nekontrolovaně.

Rakovina prostaty je nejrozšířenější druh rakovinného onemocnění v České republice.

Ve většině případů představuje rakovina prostaty pomalu rostoucí nádor, který může zůstat nerozpoznán, protože nikdy nevyvolává žádné příznaky. U některých mužů může ovšem nádor růst rychleji. Někdy vyvolává určité příznaky, například potíže s močením. Někdy také dochází k rozšíření nádorových buněk z prostaty do jiných částí těla. Takovým místem, kam se nádorové buňky z prostaty často rozšíří, jsou kosti, což může vyvolávat příznaky, jako je bolest kostí. Takové případy pak vyžadují léčbu, která šíření rakoviny mimo prostatu zastaví nebo omezí.

Rakovina prostaty se někdy v průběhu života objevuje zhruba u jednoho muže z devíti (11%). Výběr léčby se řídí hlavně tím, jak pokročilé stádium rakoviny prostaty pacient má a jaké jsou preference muže, který onemocněním trpí. Některé typy léčby mají za účel kompletní likvidaci nádoru, jiné rakovinu regulují. Pokud roste nádor pomalu, lze léčbu i odložit, nebo se jí vyhnout úplně. Více informací o tom jak se diagnostikuje rakovina prostaty a jaké jsou možnosti její léčby najdete v naší příručce „**Průvodce pro muže s nově diagnostikovanou rakovinou prostaty**“.

Proč je získání informací důležité?

Rozhodování

V případě rakoviny prostaty neexistuje žádná obecně nejlepší léčba a každý typ léčby má svá pozitiva i negativa. Muži s rakovinou prostaty mají často na výběr z několika možností a někdy si dokonce mohou vybrat, zdali léčbu vůbec podstupovat. A to není lehké. Znalost podrobností o typech léčby a jejich vedlejších účincích může jejich volbu ovlivnit a ulehčit.

Volbu léčby často ulehčuje patřičná podpora rodiny, partnerky a přátel. Například byste mohli společně hovořit o výhodách a nevýhodách a přemýšlet, co je pro Vaši situaci nejlepší.

Je dobré vědět co čekat

Znalosti o rakovině prostaty, diagnóze a léčbě Vám pomohou připravit se na možné vedlejší účinky. Vyskytnout se mohou zejména následující komplikace:

- Potíže s erekcí
- Problémy s pomočováním
- Problémy s močením

Hormonální léčba může způsobit například návaly horka, ztrátu libida a problémy s erekcí, otoky a bolestivost prsou, váhový přírůstek, úbytek kostní hmoty, změny nálady či podrážděnost. O tom, jak na Vašeho blízkého může léčba působit, se dočtete v našich brožurkách „**7x o léčbě rakoviny prostaty**“.

Některé vedlejší účinky léčby mohou bezprostředně ovlivnit i Váš život. A některé z nich mohou ve vašem blízkém vyvolávat pocity smutku nebo deprese, stejně jako vědomí vlastní diagnózy. Ale existují způsoby, jak si s tím vším poradit. Inspirovat se můžete v naší brožurce „**Život v průběhu léčby a po léčbě rakoviny prostaty. Tělesné, duševní a praktické následky léčby rakoviny prostaty.**“

Rozhovor s lékařem

Někteří muži preferují, když je na návštěvy lékaře někdo doprovází. Jejich doprovod se může například soustředit na to, aby si věci zapamatoval nebo se i ptal na otázky, které je samotné nenapadají, nebo je nechtějí vyslovit. Jiní muži si raději návštěvy odbydou sami. Na Vás je jejich přání a rozhodnutí respektovat. Zdravotníci s Vámi nesmí léčbu, péči nebo diagnózu Vašeho partnera, příbuzného nebo přítele probírat, dokud jim k tomu on sám nedá výslovné svolení.

Někteří lidé se při rozhovoru s urologem necítí dobře. Pokud budete svého blízkého doprovázet a budete mít dostatečné znalosti o rakovině prostaty, můžete spolu s ním předem připravit otázky, na které se chcete zeptat. Někdy Vám lékař prostor pro otázky sám nabídne, ale ne vždy tomu tak je. Pokud to neudělá, tak je to nejspíš proto, že si myslí, že byste se jistě zeptala/zeptal, kdyby bylo něco nejasného. Proto se určitě ptejte.

Pokud Vás samotné trápí něco v souvislosti s léčbou blízkého, můžete si pohovořit s jeho urologem či onkologem. Zdravotníci budou Vaším starostem jistě naslouchat, nicméně bez souhlasu Vašeho blízkého Vám podrobnosti o léčbě poskytnout nemohou. I tak vás ale rozhovor s nimi může uklidnit a pomoci.

Jak se mohu dozvědět víc?

Je mnoho způsobů, jak získat více informací.

- Čtěte naše publikace, navštivte naše webové stránky na www.rakovinaprostaty.cz.
- Hovořte s lidmi, kteří pečují o vašeho blízkého.
- Promluvte si s lidmi, kteří tyto zkušenosti již mají.
- Zeptejte se v naší poradně na www.rakovinaprostaty.cz, kterou vede zkušený urolog.

Podpora pro muže s rakovinou prostaty

Pokud má Váš blízký rakovinu prostaty, je velmi pravděpodobné, že mu budete chtít být oporou a pomáhat mu. Výzkumy prokazují, že rodina a přátelé poskytují emoční i praktické zázemí muži s rakovinou prostaty a pomáhají mu tím vypořádat se s denními úkoly a problémy plynoucími z této diagnózy.

To, že mu začnete pomáhat a podporovat ho, může také zmírnit Vaše negativní pocity a pomoci Vám samotným cítit se jistější. Pamatujte ale, že máte vlastní potřeby a jen omezené množství sil a že nemusíte dělat vše sami. Pomoci mohou i ostatní přátelé a rodina. A pokud ne, jsou zde i různé sociální služby a dobrovolnické organizace, které mohou různým způsobem přispět a pomoci.

Muži s rakovinou prostaty se často obávají budoucnosti. Vyrovnat se s touto diagnózou a vedlejšími účinky léčby pro ně může být složité. Mívají sklony k depresím a úzkosti a v případě užití hormonální léčby mohou být daleko emotivnější, než je obvyklé. Pokud vidíte, že se Váš blízký s novou situací špatně vyrovnává, má velmi špatnou náladu nebo se bojí, doporučte mu, aby si promluvil se svým urologem. Ten může pomoci jeho problémy řešit.

Jak mohu pomoci?

Každý muž s rakovinou prostaty je jiný a to, co pomáhá jednomu, nemusí pomoci druhému. Mnoho mužů si rádo popovídá se svými blízkými o tom, jak jim je a co cítí. Často jim to zvedá náladu nebo zahání strach. Nebojte se s ním proto otevřeně mluvit, žádné téma pro rozhovor není špatné a i prosté naslouchání také může velmi pomoci a ulevit. Může se i stát že o některých věcech spolu ale nebudete chtít nebo nebudete moci mluvit. Je to přirozené a proto Vašeho blízkého nenuťte. Rozhovor s přítelem nebo zdravotníkem může být užitečný, i když u něj nebudete. Pamatujte, že pocity, se kterými je třeba se vypořádat, budou i ty Vaše. A že všichni budete potřebovat čas.



Otec byl z rakoviny opravdu rozčilený. Byl velmi frustrovaný a to ovlivnilo jeho nálady. Nechtěl s nikým mluvit nebo se zapojit do aktivit, které by mu pomohly. Museli jsme ho nechat se s tím popasovat jeho vlastním způsobem.

Osobní zkušenost

Co když o tom nechce mluvit?

Někteří muži preferují, když se mohou s problémem vypořádat sami, nechtějí o svém zdravotním problému s nikým mluvit a nestojí o ničí pomoc. Tento způsob srovnání se s nastalou situací pro Vás bude možná stresující, ale je nutné si v tom případě uvědomit, že on to nevidí stejně jako Vy. I když Vy si myslíte, že potřebuje pomoc, nebo že by měl mluvit a dát průchod emocím, jemu může připadat, že situaci zvládá dobře. **V takové situaci se snažte myslet na to, co chce on, ne mu říkat, co má podle Vás dělat.**

Pro některé muže bude těžké přijmout to, že rakovinu prostaty vůbec mají. Po sdělení diagnózy mohou reagovat nedůvěřivě, nebo budou šokováni. Bude pro ně těžké vzít na vědomí informace o svém stavu nebo nutnosti nechat si pomoci. V takovém případě mu dejte najevo, že jste tu pro něj, pokud bude něco potřebovat. Uveďte, co konkrétně pro něj můžete udělat a buďte při tom maximálně praktičtí a empatičtí. Také mu ale dejte prostor a čas pro to, aby se s tím mohl vyrovnat sám.

Jednoduše bytí s ním.

Někomu pomůže už jen vědomí, že je kolem něho rodina a přátelé, kteří ho podpoří a pomohou mu, pokud bude třeba. Nepotřebuje a možná ani nechce mluvit přímo o rakovině. Takového člověka podpoříte tím, že s ním budete hovořit o zcela běžných věcech a provádět společné obvyklé denní aktivity. Pokud se na to cítí, podporujte ho v jeho koníčcích, společenských aktivitách i setkávání s rodinou a přáteli.

Praktická pomoc

Podpora změn životního stylu

Je přirozené, že pokud na tom někdo ve vašem okolí není dobře, budete se snažit ho chránit a pomoci mu. Pamatujte ale, že mnoho mužů chce být i v takových situacích aktivními a samostatnými a chtějí vést co nejobyčejnější život.

Pravděpodobně budou chtít sami zvládnout vše, co je čeká, včetně vedlejších účinků léčby a změn, které s sebou nemoc a léčba nese. Můžete jim pomoci například výběrem vhodného jídelníčku a úpravami v denním rytmu. Tato pomoc Vám dodá pocit užitečnosti. Nesnažte se ale udělat mnoho, vždy pamatujte na to, že on je ten, kdo musí chtít změny udělat a musí posoudit, na kolik mu to jeho zdravotní stav dovoluje.

Návštěvy lékaře

Pokud bude Váš přítel, partner či příbuzný chtít, jděte na prohlídku lékaře s ním. Než půjdete, popovídejte si o otázkách, které chcete urologovi položit. Můžete si je sepsat a před začátkem prohlídky se optejte sestřičky nebo lékaře, kdy bude vhodná doba na to je probrat.

Pro část mužů je lehčí, když za ně u lékaře mluví někdo jiný. To ale dělejte, pouze pokud to Váš blízký opravdu chce. Můžete se také pokusit ukrátit mu čekání

na vyšetření, a pokud má absolvovat několik vyšetření najedenou, klidně si vezměte karty, knížku, časopis nebo cestovní hru.



Když jdeme k lékaři, píšu si poznámky a přemýšlím nad nejlepšími otázkami. Víím totiž, že on občas nepojme úplně vše, co bylo řečeno.

Osobní zkušenost



Můj manžel šel na schůzku kvůli chemoterapii s přítelem. Koupili si noviny, koblihy a na rakovinu během čekání vůbec nemysleli. Asi jsem se stresovala příliš.

Osobní zkušenost

Pomoc v domácnosti a péče o sebe

Muži s rakovinou prostaty mohou mít problém s výkonem domácích prací. Může to být kvůli vedlejším účinkům léčby, bolesti, nebo proto, že je pro ně pohyb těžší, než býval. Počítejte proto s možností, že některé z jeho povinností budete muset převzít. Neberte toho na sebe ale příliš mnoho. Přepřacovaní a unavení mu nebudete moci pomoci. Péče o druhého dokáže být velmi vyčerpávající a je důležité nepamínat sám sebe. Pokud dojdete k závěru, že na práci doma

nestačíte, promluvte si s Vaším praktickým lékařem nebo se obraťte na obvodní úřad a zeptejte se sociálních pracovníků na možné sociální služby.

Běžné pocity

Každý člověk se v blízkosti muže s rakovinou prostaty chová jinak. Lidé nejčastěji reagují pocity, jako je šok, bezmoc, ztráta, smutek, frustrace, nejistota, obavy, strach, vztek nebo stres. Tyto pocity mohou s časem odeznít, občas ale přetrvávají i po vyléčení rakoviny.

Část lidí si může v blízkosti muže s rakovinou vypěstovat úzkost nebo deprese. Pokud se cítíte opravdu špatně nebo se s nemocí blízkého nemůžete srovnat, určitě si promluvte s Vaším praktickým lékařem, který pro Vás může najít řešení.



**Není lehké být hlavní oporou.
Často utěšujete ostatní příbuzné
a cítíte se osamělá. Je důležité zůstat
v pořádku a nebýt na sebe tvrdá.**

Osobní zkušenost

Nejistota budoucnosti

Je přirozené, že Vám bude nepříjemné myslet na budoucnost, obzvlášť pokud má Váš blízký rakovinu prostaty pokročilého stádia. Nicméně v dnešní době je v mnoha případech léčba účinná a Váš blízký může žít ještě mnoho dalších let, i když jeho výhledy nebudou tak dobré jako dříve. Plánování budoucnosti Vám pomůže cítit se připravenější a jistější. Nebojte se toho tedy.

Co pomáhá?

Snažte se na sebe nebýt tvrdí. Neočekávejte, že budete vše zvládat na výbornou. Neexistuje žádný správný způsob jak se vypořádat s emocemi a každý si musí najít svůj vlastní způsob, jak se vyrovnat s problémy. Možná bude těžké říci svému blízkému, jak se cítíte, obzvlášť pokud se teprve vyrovnává sám se sebou. Pomoci Vám může například rozhovor s přítelkyní či společným známým.

Získání podpory

Zdravotníci

O Vašich pocitech si můžete promluvit i se svým praktickým lékařem nebo zdravotní sestrou. Jako partnerka nebo příbuzný/á muže s rakovinou prostaty máte právo na rozhovor o Vašich potřebách s lékařem či zdravotní sestrou, kteří se starají o Vašeho blízkého.

Přátelé a rodina

Přátelé a rodina jsou většinou velmi dobrým zdrojem podpory. A to jak kvůli praktické pomoci, tak i díky možnosti si s někým otevřeně popovídat. Buďte ale připraveni na to, že ne všichni Vaši přátelé a příbuzní budou zcela chápat, čím procházíte, ale možná Vám pomůže si povídat i o jiných věcech, které Vás rozptýlí a dodají Vám pocit podpory.

Nemyslete si, že musíte vše řešit sami. Snažte si přijímat pomoc od těch, kdo ji nabízejí. Lidé se často snaží pomáhat a je možné, že někdo by třeba rád pomohl s některými úkoly, které Vy udělat nemůžete – třeba zajistit odvoz na prohlídky, objíždění lékáren, uklízení, nakupování, nebo chvilkovou péči o děti.



**Povídání si s přáteli pomohlo.
Jedna z přítelkyň opravdu pochopila
složitost situace, protože její otec měl
rakovinu prostaty ve stejném věku,
jako můj.**

Osobní zkušenost

Naše poradna na internetu

Naše internetová poradna je místo, kde můžete s urologem probrat cokoli, ať již formou veřejného dotazu, či anonymně tak, že dotaz a odpověď vidíte jen vy. Kdokoli se zde může ptát nebo popisovat své zkušenosti. Poradnu najdete na stránkách www.rakovinaprostaty.cz.

Co pomáhá?

Nejméně jednou týdně udělejte sami sobě radost. Můžete si dát oběd s přáteli, jít do knihovny nebo nakupovat. Je jedno co uděláte, důležité ale je se na chvíli soustředit jen a jen na sebe.

Můžete také začít sepisovat své pocity, a třeba i začít psát deník. Napište si, čeho se obáváte, nebo přemýšlejte nad pocity, které ve Vás situace vyvolává. Zkuste to tři dny za sebou, 15 minut denně a uvidíte, zda Vám to pomůže srovnat se se situací.

Některým lidem pomáhá vyplnit čas nějakou činností. Nemusí to být nic náročného, stačí třeba procházka, plavání, nebo zahradničení. Určitě Vám to zlepší náladu a pomůže odbourat stres.

Vzpomeňte si na situace, které nebyly lehké a kdy jste byli silní. Přemýšlejte nad tím, co pomohlo tehdy a jak toho využít teď.



**Myslím, že psaní deníku je pro mne
a mého manžela užitečné. Když přijdou
špatné časy, soustředíte se na to.
Pak zas odejdou a Vy si řeknete,
že je to za Vámi a že jste to zvládli.**

Osobní zkušenost

Vaše zdraví

Pokud pečujete o muže s rakovinou prostaty, může se zhoršit i Vaše vlastní zdraví. Příčinou může být stres z neustálé péče o druhého nebo to, že si na sebe neuděláte dostatek času. Proto se snažte pečovat i o své zdraví, a pokud se necítíte dobře nebo jste přepracovaní, promluvte si s lékařem.

Únava

Situace, do které jste se dostal/dostala, Vás bude více či méně vyčerpávat.

Vaše únava může pramenit jak z fyzického vyčerpání, tak z úzkosti, kterou zažíváte.

Úzkost omezuje Váš spánek a má vliv na vše co děláte. Abyste si zachovali více energie, můžete provést některé z následujících změn Vašeho životního stylu:

- Zdravě a pravidelně jezte, budete mít více zdrojů energie.
- Pravidelně cvičte, to pomáhá ke snížení únavy.
- Pokuste se dobře spát v noci a snažte se nespát ve dne. Pravidelnost spánkového režimu Vám dodá více energie.
- Stres Vám bere hodně energie, tak si každý den trochu oddechněte a zrelaxujte.

Co dalšího pomáhá?

Sežeňte si informace o vyrovnávání se s vedlejšími účinky léčby, ty totiž mohou mít dopad i na Váš život. Pokud jste například partnerkou muže s rakovinou prostaty a ten v noci často chodí na toaletu, je pravděpodobné že Vás to bude budit. Nedostatek spánku Vám pak může sebrat energii pro potřebné denní aktivity. Neváhejte proto o problému s partnerem mluvit a přijmout příslušná opatření.

Když pečujete o muže s rakovinou prostaty, snažte se nebrat toho na sebe příliš mnoho. Naučte se relaxovat a zvládat stres, třeba jógou nebo meditací. Zlepší Vám to náladu i spánek.



Zdráhavě jsem dovolila, aby za mne nakoupila kamarádka. Sehnala vše, co bylo potřeba. Často jsem po obchodě jezdila strašně dlouho sama a vracela se s věcmi, které nebylo potřeba. Nakupování je pro mě velká pomoc.

Osobní zkušenost

Praktické problémy

Váš blízký se může rozhodnout snížit si pracovní úvazek nebo přestat pracovat, pokud mu to následky léčby znemožňují. Pokud budete o svého příbuzného pečovat plně, máte nárok i na sociální dávku a proto se na ni neváhejte zeptat.

Vztahy a rodinný život

Rakovina prostaty nejspíš změní styl Vašeho života, ovlivní vztahy a přátelství i role v rodině. Přináší výzvy, které spolu musíte překonat, nicméně také dokáže rodinu nebo pár pevně stmelit.

Může se stát, že Vám rakovina prostaty zkazí plány nebo změní životní priority. Mnoho lidí tvrdí, že když procházeli rakovinou prostaty, měnil a vyvíjel se jejich náhled na svět a mezilidské vztahy. Určitě Vám pomůže a ulehčí společné zjišťování informací o rakovině prostaty, povídání si o libovolném tématu i zajištění společných aktivit Vaší rodiny jako celku. Proto se snažte udělat si čas na rodinné aktivity jako je dovolená či výlety a společně si užívat. Váš blízký možná nebude

chtít opakovat některé činnosti, ale vždy je tu prostor pro něco nového. Buďte kreativní.

Jak to říct dětem?

Říci dětem nebo vnoučatům o rakovině není lehké a může to pro Vás být nepříjemné. Nejlepší však je být upřímný/á. Děti obvykle cítí, že něco není v pořádku, i když tomu nerozumí. To, že jim nevysvětlíte co se děje, je jenom přiměje přemýšlet, co skrýváte, a budou se víc bát. Mladší děti lépe porozumí, když použijete pár obrázků nebo knížek, zatímco mladistvé budete možná muset postrkovat ke kladení otázek.

Pokud jste partnerka

Měla byste vědět, že rakovina prostaty může ovlivnit mužův sexuální život. Proto se můžete cítit frustrovaně, úzkostlivě nebo depresivně a může to ovlivnit Váš pohled na sex. Můžete projít:

- změnami náhledu na sebe – můžete si připadat méně atraktivní a chtěná.
- pocitem frustrace, že máte méně intimního kontaktu.
- vztekem nebo smutkem ze změny.
- pocitem viny za touhu po sexu.

Vaše vlastní libido se může měnit po partnerově diagnóze a během léčby. Pokud například cítíte úzkost, nemusíte mít takový zájem o sex jako obvykle. Změny ve vztahu, jako třeba změny rolí, mají také vliv na to, co si myslíte o sexu. Možná se budete sami potýkat se zdravotními nebo sexuálními problémy.

Mnoho partnerů nechce o svých problémech mluvit, protože toho chtějí svůj protějšek ušetřit. Je ale důležité zajistit pro sebe podporu a to lze udělat i bez partnera. Pomoci mohou rozhovory s jinými partnerkami, jejichž vztah také postihla rakovina, nebo s psychologem či koučem.

Někteří muži se budou vyhýbat blízkým vztahům kvůli tomu, že se ještě nesmířili se změnami v jejich těle a dopadem rakoviny prostaty na jejich sexuální život. To ale neznamená, že už je nezajímáte.

Přečtěte si příručku **Rakovina prostaty a sexuální život**. Může Vám pomoci najít řešení.



Získali jsme opravdu upřímný, otevřený vztah, kde můžeme mluvit o čemkoliv. Také si nyní více vážíme jeden druhého.

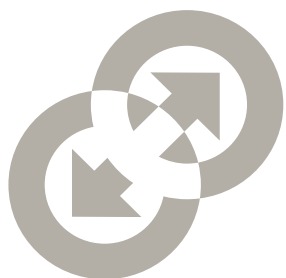
Osobní zkušenost

Témata publikací

Seznam všech publikací, které jsme pro vás připravili.

- Aktivní sledování
- Externí radioterapie
- Permanentní brachyterapie
- Radikální prostatektomie
- Pozorné vyčkávání
- Dočasná brachyterapie
- Život v průběhu léčby
- Hormonální léčba
- Informace o nádorech močového měchýře
- Nádory varlat
- Příručka pro partnery
- Rakovina prostaty a sexuální život
- Kontroly po léčbě rakoviny prostaty
- Rakovina prostaty a životospráva
- Průvodce pro muže

Všechny materiály naleznete ke stažení na www.muziprotirakovine.cz, případně se zeptejte svého urologa, nebo nám napište.



nadační fond
muži proti rakovině

Vydal Nadační fond **MUŽI PROTI RAKOVINĚ**

www.muziprotirakovine.cz

www.rakovinaprostaty.cz

Pilíře naší činnosti

Předejdi

zvyšujeme informovanost
o všech aspektech prevence
a léčby

vydáváme specializované publikace
a populárně naučné texty

přispíváme na pořádání
kongresů a odborných
setkání

Pomož

poskytujeme příspěvky
na pořízení přístrojové techniky

podporujeme spolupráce s dalšími
organizacemi obdobného zaměření

zajišťujeme psychosociální
podporu pacientů
a jejich rodin

Poznej

zkvalitňujeme a rozšiřujeme
léčebné možnosti

podporujeme rozvoj všech
metod léčby

podporujeme vzdělávání
a výzkum

poskytujeme stipendia

Pomozte nám pomáhat

svým finančním darem

přispějte na naši veřejnou
sbírku **2600575376/2010**

Co děláme...

- šíříme osvětu na desítkách akcí pro muže
- organizujeme preventivní prohlídky a vyšetření
- zajišťujeme online poradenství a pomoc pacientům
- provozujeme edukační portál www.muziprotirakovine.cz
- organizujeme každoroční velkou osvětovou kampaň **MOVEMBER**
- zajišťujeme stipendia mladým lékařům a vědcům v oblasti onkologie
- vydáváme a distribuujeme tištěné edukační materiály cílovým skupinám
- nakupujeme nemocnicím diagnostické přístroje pro léčbu mužských nádorů

ZMĚŇ POHLED NA MUŽSKÉ ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



VŠICHNI BOJUJÍ
PROTI RAKOVINĚ
PROSTATY, VARLAT
A ZA MUŽSKÉ
ZDRAVÍ.


MOVEMBER.COM



ZAPOJ SE!



nadační fond
muži proti rakovině


MOVEMBER.COM



Co je Movember?

Movember je každoroční osvětová akce, jejímž cílem je důrazně upozornit na problematiku mužského zdraví, zejména rakovinu prostaty, varlat a v neposlední řadě i psychické problémy s tím spojené.

Proč Movember?

Muži z celého světa, kterým není lhostejné mužské zdraví, si po celý listopad pěstují knír. Název Movember je složeninou anglického slova Moustache a November.

Proč si nechat narůst knír?

Muži čelí zdravotní krizi, o které se ale nemluví. Umírají zbytečně mladí. Chceme s tím něco udělat a k tomu potřebujeme Vaši pomoc. Každý muž, který si nechá během listopadu narůst knír, vyjadřuje solidaritu s ostatními muži a zároveň pomáhá ve svém okolí šířit důležitou osvětu. Každý bez ohledu na pohlaví se může zapojit i do netradičního fundraisingu, a to registrací na www.movember.com. Vybrané prostředky v České republice jsou využívány na výzkum, osvětové kampaně a nákup zdravotnického vybavení pro urologická oddělení prostřednictvím **Nadačního fondu Muži proti rakovině**.

Jak se můžete do Movemberu zapojit?

1. Registrujte se na www.movember.com a připravte se na kníratý měsíc.
2. Nechte si narůst knír a pečujte o něj po celých 30 listopadových dní.
3. Řekněte svým přátelům, co je Movember a proč jste se do něj zapojili.
4. Pokuste se netradiční a zábavnou formou získat finanční prostředky na podporu mužského zdraví.

Návod a tipy na www.movember.com.

**Zapojte se do Movemberu
a nechte si letos v listopadu narůst knír
na podporu mužského zdraví!**

Držitelem licence Movember na území České republiky je
Nadační fond Muži proti rakovině. www.muziprotirakovine.cz



nadační fond
muži proti rakovině

Nezůstávejte
v tom **sami!**



nadační fond
muži proti rakovině

Online poradna pro muže
s diagnostikovanou
rakovinou prostaty a varlat
www.muziprotirakovine.cz

