



nadační fond
muži proti rakovině



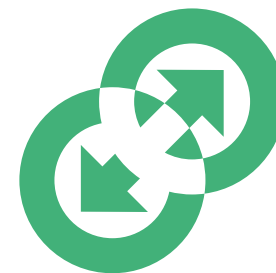
Život v průběhu léčby a po léčbě rakoviny prostaty. Tělesné, duševní a praktické následky léčby rakoviny prostaty.

Online poradna

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



nadační fond
muži proti rakovině



Život v průběhu léčby a po léčbě rakoviny prostaty. Tělesné, duševní a praktické následky léčby rakoviny prostaty.

Obsah

- Život s rakovinou prostaty a po její léčbě
- Dopady léčby rakoviny prostaty
- Strava a fyzická aktivita pro pacienty s rakovinou prostaty
- Rakovina prostaty a Vaše psychika

Život v průběhu léčby a po léčbě rakoviny prostaty. Tělesné, duševní a praktické následky léčby rakoviny prostaty.

Vysvětlení termínů rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty:

V následujícím textu jsou použity termíny rakovina prostaty, karcinom prostaty a nádor prostaty. V tomto textu se jedná o synonyma, tedy termíny, které vyjadřují stejný význam. Lze to vysvětlit skutečností, že zhoubné nádory obecně dělíme do několika skupin, jednou z nich jsou rakovinné nádory (latinsky karcinomy). V případě prostaty se zhoubný nádor vyskytuje téměř pouze v podobě rakovinného nádoru (karcinomu). Proto tedy v případě zhoubného nádoru prostaty často používáme i synonyma: rakovina prostaty nebo karcinom prostaty.

Brožura je určena mužům, kterým byla diagnostikována rakovina prostaty, pojednává o období před, během a po její léčbě. Může přijít vhod i jejich blízkým. Najdete zde informace o tělesných i duševních dopadech rakoviny prostaty dále o tom, jak toto onemocnění ovlivňuje každodenní život. Jedná se o obecný přehled, průběh onemocnění bývá individuální, ale obsažené informace Vám mohou být užitečné. Na detailnější informace se můžete zeptat svého ošetřujícího lékaře.

Život s rakovinou prostaty a po její léčbě

Rakovina prostaty může mít vliv na Vaše tělo, mysl i každodenní život. Často ovlivňuje i životy Vašich blízkých. I po ukončení jeho léčby se můžete potýkat s dopady rakoviny a vedlejšími účinky její léčby.

Péče zdravotníků

Zdravotničtí pracovníci Vám poskytnou pomoc v průběhu diagnostiky a léčby rakoviny prostaty i po ní. Budete docházet na pravidelné návštěvy a zdravotnická zařízení Vám samozřejmě budou k dispozici i v případě akutních obtíží. Četnost návštěv bude záviset na pokročilosti Vašeho onemocnění a případných zdravotních problémů či komplikací léčby.

V případě výskytu obtíží (tělesných, duševních, komplikací léčby...) včas konzultujte svého ošetřujícího lékaře, který následně naplánuje další vyšetření a doporučí léčebný postup. Neostýchejte se ani v případě, že obtíže mají intimní charakter. Své zdravotní problémy či otázky si klidně запиšte, abyste při návštěvě lékaře na nic nezapomněl, nebo si s sebou vezměte někoho ze svých blízkých.

Jak si mohu pomoci sám?

Sám pro sebe můžete udělat mnoho. Například se aktivně zajímat o své zdraví, mít dostatek tělesného pohybu či cvičení, přiměřeně se stravovat. Koníčky mohou pomoci udržet si správný náhled na život a aktivní mysl. Se zdravotními obtížemi se ale vždy nejprve obraťte na lékaře. Vy i Vaši blízcí můžete najít informace o Vašem onemocnění v tištěných a elektronických materiálech publikovaných lékařskými společnostmi nebo naším nadačním fondem, případně se obrátit na internetovou poradnu na www.rakovinaprostaty.cz

Dopady léčby rakoviny prostaty

V této kapitole se dozvíte, jak běžně používané metody léčby karcinomu prostaty ovlivňují Vaše tělo. Terapie může mít různé krátkodobé i dlouhodobé vedlejší účinky, nicméně tyto jsou často léčitelné. V případě problémů při léčbě nebo po ní proto vždy kontaktujte svého lékaře.

Základní metody léčby rakoviny prostaty

- Aktivní sledování, Pozorné vyčkávání - V případě že nádor není příliš pokročilý lze zvolit pouze sledování nádoru, které zahrnuje pravidelné kontroly (odběr PSA, opakování biopsie prostaty).
- Radikální prostatektomie - Operační léčba spočívající v kompletním odstranění prostaty.
- Externí radioterapie - Léčebné ozáření oblasti prostaty ze zdroje mimo tělo pacienta.
- Permanentní brachyterapie - Zavedení zrn radioaktivního materiálu do prostaty.
- Hormonální terapie - Použití léků či chirurgického zákroku (odstranění varlat) k zamezení přístupu mužského pohlavního hormonu k nádoru prostaty, který je na něm závislý.

Únava

Nádorové onemocnění či jeho léčba mohou vyvolat různě závažnou únavu. Od lehké únavy až po stavy tělesného vyčerpání, které mohou znemožňovat běžné denní činnosti. Pacienti se cítí unavení, objevuje se letargie, spavost a vyčerpání, které neustupuje ani po odpočinku. Ovlivněna bývá psychika pacienta, jeho motivace, schopnost se koncentrovat, či libido (sexuální touha). Je-li únava způsobena terapií rakoviny prostaty, většinou po jejím ukončení ustoupí, může to ale trvat i déle. Častou příčinou této únavy může být například hormonální terapie, nebo pokročilá stadia onemocnění (rozšíření nádoru mimo prostatu).

Necítíte-li se v průběhu onemocnění nebo léčby v pořádku, kontaktujte svého lékaře.

Co může od únavy pomoci?

Pomoci může například lepší naplánování denních aktivit. Nebudte na sebe příliš tvrdí a zaměřte se na to, co je pro Vás důležité. Věnujte se činnostem, které Vás baví a nezapomínejte na odpočinek. Mnoho pacientů v průběhu onemocnění pokračuje v práci, ale pokud Vás tato příliš zmáhá, zvažte její dočasné přerušení.

Fyzická aktivita a stravování

Vedle pravidelného odpočinku může v překonání únavy pomoci i lehká fyzická aktivita, jako například procházky nebo plavání. Zeptejte se svého lékaře, zda je pro Vás některá z těchto aktivit vhodná.

Stravujte se zdravě. Nepřejídejte se, ale ani nedržte přílišné diety, protože nádorové onemocnění i jeho léčba mohou vést ke zvýšeným nárokům na stravu a nedostatek živin může vyvolávat či zhoršovat Vaši únavu.

Kvalitní spánek

Problémy se spánkem mohou zhoršovat únavu během dne. S usínáním může pomoci dostatečná relaxace, snížení stresu nebo úprava Vašich návyků (stravování, ponocování...).

Máte-li spánkové obtíže, kontaktujte svého praktického lékaře. Budí-li Vás často nucení na močení nebo bolesti, kontaktujte svého urologa.

Zbavení se depresí či úzkosti

Deprese či úzkost Vám může ubírat mnoho sil a rušit Váš spánek. V těchto případech se obraťte na svého praktického lékaře.

Co dalšího může pomoci zbavit se únavy

- Úleva od bolestí může zlepšit Váš spánek nebo Vám přímo dodat energii a zlepšit náladu.
- Konsultujte své lékaře s otázkou, zdali některé léky nebo jejich kombinace nemohou způsobovat zvýšenou únavnost.
- Nezapomeňte se věnovat i případným jiným zdravotním obtížím, jako například onemocnění srdce či plic.

Obtíže při močení

Rakovina prostaty i její léčba může způsobovat obtíže s močením (časté nucení na močení či slabý proud moči a z toho plynoucí delší trvání močení) nebo udržení moči (močová inkontinence). Tyto obtíže mohou po léčbě ustoupit, nebo v různé míře přetrvávat dlouhodobě.

Co může pomoci?

V případě obtíží s udržením či vyprazdňováním moči se obraťte na svého ošetřujícího lékaře, zejména, dojde-li k nim náhle. V jejich řešení je užíváno mnoho metod. Nejčastěji se jedná o cvičení, léky či operace. Pokud se najednou nemůžete vymočit (močová retence), vyhledejte lékařskou pohotovost, může být nutné dočasně zavést močový katetr.

Jak si mohu pomoci sám?

Obtíže s močením mohou být častou příčinou studu. I přesto, že si je pacient mnohdy neustále uvědomuje a připomíná, lidé kolem něj si jich většinou vůbec nevšimnou. Často pomáhá používání inkontinenčních pomůcek nebo zmapování veřejných záchodů ve Vašem okolí.

Pomoci může i změna životosprávy

- Udržujte se v kondici a hlídejte si svoji váhu.
 - Přestaňte kouřit, protože kašel způsobený kouřením může zhoršovat úniky moči.
 - Snažte se předcházet zácpě, ta může zvyšovat tlak na močový měchýř.
 - Udržujte pitný režim, ale snižte příjem sycených nápojů, alkoholu a kofeinu (mohou dráždit močový měchýř)
 - Cvičení pánevního dna může zlepšovat kontinenci (udržení) moči.
- Více informací naleznete v naší specializované brožuře.

Zažívací obtíže

Radioterapie může způsobovat zažívací obtíže, protože záření může vyvolávat zánět ve stěně střeva, který vede k průjmům a bolestem břicha či konečníku. Vzácně může způsobit i krvácení z konečníku. Zažívací obtíže po radioterapii většinou rychle ustoupí, může to ale trvat i déle, nebo se mohou zažívací obtíže objevit až měsíce nebo roky po ukončení ozařování.

Co může pomoci?

O obtížích se zažíváním se poradte se svým praktickým lékařem nebo onkologem. Poradí vám, navrhnou léčbu, nebo doporučí specializované pracoviště.

Jak si mohu pomoci sám?

Pokud Vás trápí zažívací obtíže, nestyďte se o nich mluvit se svými lékaři. Toto téma Vám může připadat příliš osobní, ale nezapomínejte, že lékaři jsou na řešení podobných situací zvyklí.

Snížit Vaši úzkost ze střevních potíží může například i znalost dostupných veřejných WC ve vašem okolí, nebo kolem Vaší cesty do práce. Může se Vám hodit nosit s sebou toaletní potřeby nebo inkontinenční pomůcky. Průjem může zmírnit snížení zastoupení vlákniny ve stravě. Vlákninu obsahují například brambory (bez slupek),

těstoviny či rýže. Pijte dostatek tekutin, ale omezte kávu a sycené nápoje.

Sexuální obtíže

Léčba rakoviny prostaty může ovlivnit Váš sexuální život více způsoby. Pro mnoho mužů toto představuje jednu z největších obtíží spojených s rakovinou prostaty. Léčba rakoviny prostaty může ovlivnit následující věci:

- Jak vnímáte svoji sexualitu
- Vaše libido
- Vaši schopnost dosáhnout a udržet erekci
- Vaši schopnost dosáhnout orgasmu a ejakulovat
- Uspokojení plynoucí ze sexu
- Vaši plodnost
- Váš fyzický vzhled
- Vaše nálady
- Vztahy s Vaším okolím

Často ale existují možnosti řešení těchto obtíží. Neostýchejte se proto zeptat se svého ošetřujícího lékaře i na problémy v intimním životě, případně si přečtěte naši brožuru Rakovina prostaty a sexuální život.

Odpovědi na některé časté otázky:

- Nádorová onemocnění nejsou sexuálně přenosná.
- Pohlavní styk či masturbace neovlivní výsledky terapie.
- Erektce při zavedeném močovém katetru nejsou nebezpečné.

Co může pomoci?

Váš ošetřující lékař Vám může doporučit různé metody řešení těchto obtíží, nebo Vás může odeslat na specializované pracoviště.

I přes možné změny ve Vašem sexuálním životě není nutné vzdát se intimity. Vyzkoušejte nové věci, které mohou vést k příjemným prožitkům a vzájemné blízkosti. Promluvte si o svých obtížích se svojí partnerkou či partnerem, pomoci může i návštěva partnerské poradny nebo sexuologa. Trpíte-li Vy, nebo Vaše partnerka depresi či úzkostí, jejich překonání může prospět Vašemu sexuálnímu životu.

Jak si mohu pomoci sám?

Prospět může změna životosprávy. Snažte se udržet v kondici a hlídat si váhu. Přestaňte kouřit (kouření může zhoršovat erekci). Nebudte na sebe příliš přísní, zlepšení může zabrat více času.

Plodnost

Terapie nádoru prostaty může ovlivnit ejakulaci a kvalitu spermatu, takže možnost početí přirozenou cestou může být ohrožena. Řešením je zamrazení spermatu před léčbou k eventuálnímu pozdějšímu použití. Máte-li o tuto možnost zájem, oslovte svého lékaře.

Vedlejší účinky hormonální terapie

Hormonální terapie karcinomu prostaty může mít několik nežádoucích vedlejších účinků. Mohou zahrnovat:

- návaly horka
- změny v sexuálním životě
- přibývání na váze
- úbytek svalové hmoty
- otok prsou či jejich zvětšení (gynekomastii)
- úbytek vlasů
- řídnutí kostí
- zvýšení rizika onemocnění srdce a cukrovky
- změny schopnosti koncentrace

Bolest

Nádor prostaty, který nepřekročil její okraje, většinou není bolestivý. Bolesti se ale mohou vyskytnout po terapii. Po radikální prostatektomii můžete mít bolesti v průběhu hojení po operaci, úlevu mohou přinést léky proti bolesti. Nádor, který se rozšířil, mimo prostatu může způsobovat bolesti. Zejména při rozšíření nádoru do kostí.

Co může pomoci?

Při výskytu bolestí uvědomte svého lékaře, protože existují metody jejich léčby. Čím dříve jsou bolesti léčeny, tím lepší může být léčba výsledky.

Možnosti léčby bolestí:

- Vlastní léčba nádoru jako radioterapie či hormonální terapie
- Léky proti bolesti (analgetika)
- Ozáření zdrojů bolesti (s cílem úlevy od bolesti, ne léčby)
- Doprovodná terapie

Ostatní rizika spojená s rakovinou prostaty

Rakovina prostaty může zvyšovat riziko výskytu jiných zdravotních obtíží. Existují však možnosti jejich předcházení.

Úbytek kostní hmoty

Dlouhodobá hormonální terapie může způsobovat řídnutí (osteoporosu), které zvyšuje riziko zlomenin. Proto dbejte na dostatečný přísun vápníku a vitamínu D.

Riziko onemocnění srdce a cukrovky

Při hormonální terapii můžete být ohroženi zvýšeným rizikem srdečních obtíží a cukrovky. Zdravá životospráva, strava a pohyb mohou výše uvedená rizika snižovat. Nezapomeňte ani na pravidelné preventivní prohlídky u vašeho praktického lékaře.

Utlačení míchy metastázami rakoviny prostaty

Rakovina prostaty může vytvářet vzdálená ložiska (metastázy) v jiných orgánech, například kostech. Jedná-li se o páteř, mohou tato ložiska utiskovat míchu a způsobovat neurologické obtíže. Nedochozí k tomu často, ale pokud ano, je důležité časné řešení. Vyskytne-li se například brnění či necitlivost končetin, kontaktujte lékaře.

Strava a fyzická aktivita pro pacienty s rakovinou prostaty

Vhodným stravováním a fyzickou aktivitou můžete zlepšit svůj zdravotní a duševní stav a zmírnit některé komplikace léčby rakoviny prostaty.

Strava

Zdravé stravování zlepšuje celkový zdravotní stav a pomáhá snížit riziko výskytu srdečních onemocnění, cukrovky a výskyt jiných nádorových onemocnění. Dle některých výzkumů může vhodné stravování zpomalit postup rakoviny prostaty, nebo její návrat (recidivu). Jednoznačné důkazy ale zatím chybí.

Jak můžu zlepšit svoje stravování?

Změnu jídelníčku začněte pomalu, jezte více ovoce a zeleniny. Stanovte si realistické cíle a změny v jídelníčku dělejte umírněně. Většina lidí získává dostatek živin i bez užívání potravinových doplňků.

- Jezte několik porcí ovoce a zeleniny denně.
- Škroby (brambory, rýže, těstoviny) by měly tvořit jednu třetinu vaší stravy.
- Vyzkoušejte celozrnné varianty pečiva a těstovin. Vyšší obsah vlákniny zajistí delší pocit nasycení.

- Zařadte do jídelníčku mléčné či sójové výrobky.
- Upřednostňujte nenasycené tuky obsažené například v rybím tuku nebo rostlinných olejích.
- Méně sladte a pijte méně slazených nápojů.
- Omezte příjem soli, zkuste ji například nahradit kořením.
- Dbejte na dostatek tekutin.
- Omezte kávu a alkohol.
- Nedaří-li se Vám upravit svoje stravovací návyky nebo máte-li na stravování zvláštní nároky (například kvůli jiným onemocněním), obraťte se na svého praktického lékaře či dietologa.

Fyzická aktivita

Vašemu zdraví prospívá, udržujete-li se v kondici. Není známo, jestli fyzická aktivita zpomaluje postup rakoviny prostaty, ale pohyb může příznivě ovlivnit vedlejší účinky terapie a pomoci Vaší psychice.

Jakou fyzickou aktivitu volit?

Není vždy nutné věnovat se nějakému sportu. Stačí najít činnosti, které Vás baví a nepůsobí Vám přílišnou námahu. Nenáročné cvičení může pomoci udržet svalovou a kostní hmotu, zejména při hormonální terapii. Vhodné jsou například:

- Chůze, cyklistika, plavání
- Zahrádkaření
- Pěší chůze, chůze do schodů
- Protahování se
- Cvičení na židli či posteli
- Cvičení pánevního dna

Trpíte-li osteoporosou, o vhodné aktivitě se nejprve poraďte se svými lékaři, abyste předešli úrazům.

Jaké množství fyzické aktivity je vhodné?

To záleží na průběhu Vašeho onemocnění, způsobu léčby a na Vašem celkovém stavu. Nejste-li v dobré kondici, postačí i nenáročná fyzická aktivita.

Vyzkoušejte následující tipy:

- Najděte si aktivity, které Vás baví.
- Nezapomeňte pravidelně odpočívat.
- Nepřetěžujte se.
- Věnujte se aktivitám s rodinou nebo přáteli.
- Před zahájením aktivit se poradte se svým lékařem
- Aktivitám se věnujte pravidelně, několikrát týdně.
- Začněte pozvolna, přidávejte, pokud se Vaše kondice zlepšuje.
- Využít můžete i služeb fyzioterapeuta.

Cvičte bezpečně:

- Vyvarujte se nárazů a pádů, zejména pokud podstupujete hormonální terapii.
- Noste vhodné oblečení a obuv.
- Necvičte na nerovných površích.
- Pijte dostatek tekutin.
- Pokud se necítíte dobře, aktivity vynechte.
- V průběhu radioterapie se vyvarujte podráždění kůže, neplavte v chlorované vodě, protože ta zhoršuje podráždění kůže.

Doprovodné terapie

Tyto terapie mohou doplňovat základní léčbu karcinomu prostaty. Zahrnují množství možností, například akupunkturu, řízené dýchání, svalovou relaxaci, masáže, jógu, meditaci nebo speciální dietu. Někteří pacienti udávají, že jim doprovodné terapie pomáhají zvládat stres, běžné denní aktivity a vedlejší účinky terapie. Dle některých výzkumů mohou zlepšovat Vaši náladu a snižovat únavnost, bolesti či návaly horka. Jednoznačná data ale zatím chybí.

Jak používat doprovodné terapie?

Tyto metody nemají za cíl ji nahradit základní terapií, jen ji doplňují. Některé mohou dokonce základní terapii nepříznivě ovlivnit, proto je třeba se o nich předem domluvit se svým lékařem. Vedoucí Vaší doprovodné terapie by naopak měl vědět, jakou metodu základní terapie podstupujete.

Vždy si ověřte, že osoba či instituce provozující doprovodnou terapii má řádnou kvalifikaci.

Před užíváním rostlinných přípravků se informujte o jejich složení a účincích. Rovněž konzultujte svého lékaře, neboť mohou ovlivňovat základní terapii. Zvláštní opatrnosti dbejte při nákupu mimo lékárnu či přes internet.

Rakovina prostaty a Vaše psychika

Život s rakovinou prostaty může být náročný a může ovlivňovat Vaše pocity a nálady. Mnoho mužů udává, že jim pomohlo najít si způsoby jak o sebe pečovat v průběhu terapie i po jejím skončení. Podporu potřebují i pacienti blízcí. Každý člověk může prožívat svoje onemocnění či onemocnění svého blízkého jinak. Není neobvyklé, že se se svým onemocněním hůře vyrovnáváte a necítíte se být šťastný. V těchto případech se můžete obrátit na svého praktického lékaře urologa či onkologa.

Časté pocity pacientů:

- Šok či hněv
- Popírání či odmítnutí přijetí diagnózy
- Frustrace či zklamání
- Stres
- Obavy z projevů onemocnění či vedlejších účinků jeho léčby

- Pocit strádání (například při tělesných změnách)
- Pocit změny identity (například při erektilní dysfunkci, delší pracovní neschopnosti či časté únavě)
- Změny nálad (střídání smutku a hněvu...)
- Úzkost (obavy z výsledků vyšetření nebo recidivy onemocnění...)
- Pocit osamělosti či izolace

Tyto pocity či obavy jsou časté a mohou se v průběhu onemocnění či léčby měnit nebo postupně ustupovat.

Deprese a obavy z budoucnosti

Muži s rakovinou prostaty jsou více ohroženi depresemi. Tyto nemusí znamenat jen smutek, mohou se projevit například i vznětlivostí, sklony k pití alkoholu či zanedbávání péče o sebe sama. Pozorujete-li na sobě či svém blízkém tyto znaky, kontaktujte své lékaře.

Je běžné, že pacienti s rakovinou prostaty cítí nejistotu z budoucnosti, zejména v pokročilých stádiích onemocnění. Některým pacientům pomáhá plánování do budoucna, protože může přinášet pocit větší kontroly.

Co může pomoci?

Nebudte na sebe příliš přísní, pocity nejistoty jsou mezi pacienty časté. Zamyslete se nad svými obtížemi a zkuste přijít na to, co by Vám mohlo pomoci.

Vyrovňávání se s obtížemi

Každý pacient se s obtížemi vyrovnává jinak, po svém. Někdo nestojí o pomoc svého okolí či lékařů, jiný ji očekává. Někomu prospěje na své obtíže nemyslet a věnovat se raději koníčkům či fyzické aktivitě. Část pacientů se obává, že bude pro své okolí přítěží, nebo se za své onemocnění stydí a bojí se dát najevo negativní pocity či nejistotu z obavy ze ztráty mužnosti.

Někdy může pacientovi nějakou dobu trvat, než se o svých obtížích a pocitech odhodlá se svým okolím mluvit.

Nemáte-li rodinu či blízké, nebojte se se svými obtížemi obrátit například na svého lékaře. Promluvit si o svých obavách může být prvním krokem k jejich překonání.

Jak zvýšit svoji pohodu?

- Informujte se o svém onemocnění a možnostech jeho léčby či řešení vedlejších účinků jeho terapie. Porozumění onemocnění může snižovat úzkost a nejistotu.
- Dbejte správné životosprávy a starejte se o sebe, můžete tím zlepšit svoje nálady.
- Najděte si vhodný způsob snížení stresu (sport, koníčky, jóga...).
- Je-li to možné, nevzdávejte se oblíbených činností či pokračujte v práci.
- Vaši blízcí Vám mohou pomoci nemoc překonat, jejich podpora a komunikace s nimi může být velkým přínosem.
- Pro někoho může být snazší promluvit si s profesionálem (lékař, terapeut).
- Můžete využít internetovou poradnu na www.rakovinaprostaty.cz

Vztahy a rodinný život

Rakovina prostaty může změnit Váš život a mezilidské vztahy, zejména vztah s Vaší partnerkou či partnerem. Do vztahů toto onemocnění často přináší nelehké situace, ale v některých případech může mezilidské vztahy upevnit. Diagnóza rakoviny prostaty ovlivní nejspíše i Vaše blízké. Budou se potýkat s podobnými obavami jako Vy a zároveň se Vás snažit podporovat. Často prožívané situace v okolí pacienta zahrnují změny priorit, přerušení dosavadních plánů nebo změny v rolích v mezilidských vztazích.

Mnoho párů a rodin se ale s těmito obtížemi dokáže vyrovnat. Pomoci mohou různé přístupy:

- Není nutné se s onemocněním potýkat v úzkém kruhu, pomoci mohou i přátelé či zdravotníci.
- Nechte si poradit v praktických otázkách jako je živobytí či domácí práce.
- Řešte problémy v komunikaci

Partnerské vztahy

Stejně jako na Vaši psychiku a mezilidské vztahy může mít nádorové onemocnění vliv na intimní život. Máte-li déle trvající vztah nebo začínáte-li nový, nejděte si způsob, jak o svých zdravotních obtížích s partnerkou mluvit. Můžete tak snížit pocit nejistoty a vzájemně se více sblížit. V případě, že je pro Vás obtížné o těchto věcech mluvit, můžete vyzkoušet pomoc profesionálů v poradnách.

Podpora pro rodinu a přátele

Tato sekce je určena blízkým pacientů s rakovinou prostaty. Diagnóza karcinomu prostaty může znamenat velkou změnu a psychickou i fyzickou zátěž. Můžete se potýkat s vlastními obtížemi či nejistotou a zároveň se snažit podporovat partnera s rakovinou prostaty, což může být náročné.

Pomoci může dostatečná informovanost o onemocnění, jeho průběhu, léčbě či jejích vedlejších účincích. Toto Vám pomůže lépe se na možné obtíže připravit. Zlepšit Vaše nálady a dodat Vám pocit kontroly může rovněž podpora nemocného v jeho denních činnostech, koníčcích a sportu, nebo jeho motivace k lepší životosprávě. Nezapomeňte si ale vyhradit čas sami pro sebe a odpočívat a starat se i o své vlastní zdraví.

Rakovina prostaty a běžný život.

Vaše onemocnění ovlivňuje i praktický život. Může změnit vaši pracovní schopnost a finanční situaci. Nádorové onemocnění a jeho léčba může zabrat delší dobu a v průběhu můžete být často v pracovní neschopnosti. Časté návštěvy lékaře mohou znamenat absence v práci. Po radikální prostatektomii budete nejspíše

potřebovat několik týdnů, než se budete moci vrátit k větší fyzické aktivitě. Vedlejší účinky léčby, jako jsou úniky moči, mohou práci dále znesnadňovat. Před léčbou se vždy lékaře zeptejte, jako dlouho asi budete v pracovní neschopnosti. Radioterapie bývá méně fyzicky zatěžující, ale někdy si vyžádá častý odpočinek či pracovní neschopnost.

Návrat do práce po ukončení terapie závisí na jejím výsledku, délce nutné rekonvalescence a následcích léčby. Někdy je vhodné zaměstnání změnit či zkrátit úvazek.

Poznámky:

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

Poznej

zkvalitňujeme a rozšiřujeme léčebné možnosti

podporujeme rozvoj všech metod léčby

podporujeme vzdělávání a výzkum

poskytujeme stipendia

Pomož

poskytujeme příspěvky na pořízení přístrojové techniky

podporujeme spolupráce s dalšími organizacemi obdobného zaměření

zajišťujeme psychosociální podporu pacientů a jejich rodin

Pomozte nám pomáhat

svým finančním darem

příspějte 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

