

10

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ
του καρκίνου
του προστάτη
για άτομα
ΛΟΑΤΚΙ+

Ένας οδηγός για την εμπειρία με καρκίνο του προστάτη για άτομα που είναι λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς, διαφυλικοί, κουήαρ, άφυλοι και αμφισβητούμενοι (ΛΟΑΤΚΙ+) και έχουν προστάτη.



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

1. Εισαγωγή

Οι εκτιμήσεις δείχνουν ότι περίπου 3 έως 5% του συνολικού πληθυσμού που έχει δηλωθεί ως άρρενες κατά τη γέννηση είναι ΛΟΑΤΚΙ+. Αυτό σημαίνει ότι από τους 17.000 Αυστραλούς που πιθανόν να διαγνωστούν με καρκίνο του προστάτη κάθε χρόνο, περίπου 800 θα είναι ΛΟΑΤΚΙ+.

Κλινικά, η διάγνωση και η θεραπεία του καρκίνου του προστάτη είναι η ίδια για όλους όσους γεννιούνται με προστάτη. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις ότι η εμπειρία του καρκίνου του προστάτη μπορεί να είναι αρκετά διαφορετική για άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι αυτά τα άτομα μπορεί να βιώσουν χειρότερη ποιότητα ζωής μετά τη θεραπεία.

Παρά τον τεράστιο όγκο ερευνών που έχουν γίνει για τον καρκίνο, δεν γνωρίζουμε και πολλά πράγματα για τις εμπειρίες και τις ανάγκες των καρκινοπαθών ατόμων ΛΟΑΤΚΙ+. Αυτό συμβαίνει επειδή τα μητρώα καρκίνου και οι ερευνητικές μελέτες δεν ρωτούν συστηματικά τους συμμετέχοντες για τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό.

Τα συγκεκριμένα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζετε περιλαμβάνουν:

- μια ετεροφυλοφιλική προκατάληψη στο σύστημα υγείας, η οποία μπορεί να κάνει τους μη ετεροφυλοφίλους ανθρώπους να αισθάνονται αόρατοι και ανεπιθύμητοι
- δυσκολίες για να αναγνωρίζονται τα αγαπημένα πρόσωπα και η οικογένειά σας από το σύστημα υγείας
- δύσκολη πρόσβασης σε εξατομικευμένες πληροφορίες σχετικά με την επίδραση της θεραπείας στη σεξουαλικότητα, τις σχέσεις και τη γονιμότητά σας
- έλλειψη τεκμηριωμένων πληροφοριών σχετικά με τις συνέπειες της θεραπείας στο πρωκτικό σεξ και τη σεξουαλική ευχαρίστηση μετά την εγχείρηση.

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε τα είδη των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσετε, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, ψυχολογικών και συναισθηματικών δυσκολιών της διαβίωσης με καρκίνο του προστάτη. Οι πληροφορίες σ' αυτό το φυλλάδιο μπορεί επίσης να βοηθήσουν τον σύντροφό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας να καταλάβουν τις δυσκολίες σας.

Αυτό το φυλλάδιο δεν καλύπτει τη διάγνωση και τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη. Μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες στο φυλλάδιο Καρκίνος του προστάτη – ένας οδηγός για άντρες που έχουν διαγνωσθεί πρόσφατα που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcta.org.au

Εμπειρία σας με τον καρκίνο του προστάτη

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. Καταπιαστείτε 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.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

2. Θεραπεία και παρενέργειες

Το είδος της θεραπείας που είναι καλύτερη για εσάς εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως ηλικία, γενική κατάσταση της υγείας και η φύση του καρκίνου του προστάτη σας. Διατίθενται διάφορες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη:

- **Ενεργής Παρακολούθηση:** περιλαμβάνει τακτική παρακολούθηση του καρκίνου. Μπορεί να προσφερθούν άλλες θεραπείες αν ο καρκίνος αρχίσει να αναπτύσσεται ή να εξαπλώνεται.
- **Εγχείρηση:** αν ο καρκίνος είναι τοπικός ή τοπικά προχωρημένος, μπορεί να προσφερθεί εγχείρηση (που λέγεται ριζική προστατεκτομή) για την αφαίρεση του αδένα του προστάτη και του καρκίνου.
- **Ακτινοθεραπεία:** η ακτινοθεραπεία μπορεί να προσφερθεί για τοπικό ή τοπικά προχωρημένο καρκίνο του προστάτη καθώς και για πιο προχωρημένη/μεταστατική νόσο.
- **Ορμονοθεραπεία (ή θεραπεία στέρησης ανδρογόνων):** ο καρκίνος του προστάτη βασίζεται σε ανδρογόνα όπως η τεστοστερόνη για να αναπτυχθεί. Η ορμονοθεραπεία σταματάει τις επιδράσεις της τεστοστερόνης στον καρκίνο.
- **Χημειοθεραπεία:** για πιο προχωρημένα στάδια του καρκίνου του προστάτη μπορεί να προσφερθεί χημειοθεραπεία. Χρησιμοποιούνται φάρμακα για να σταματήσει την ανάπτυξη του καρκίνου.

Όλες οι θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη έχουν παρενέργειες. Μερικές φορές οι παρενέργειες είναι μόνιμες και επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή ζωή.

Μια συνήθης παρενέργεια των θεραπειών για τον καρκίνο του προστάτη είναι οι συνέπειες στη σεξουαλική λειτουργία. Αυτό περιλαμβάνει αλλαγές στην εκσπερμάτωση, τον οργασμό και τη στυτική λειτουργία (πόσο καλά έχετε ή διατηρείτε μια στύση αρκετά σταθερή για διείσδυση). Το πώς αυτό επηρεάζει κάποιον εξαρτάται από τις σεξουαλικές του πρακτικές. Για παράδειγμα, μετά τη θεραπεία, μια στύση που είναι αρκετά ισχυρή για κολπικό σεξ μπορεί να μην είναι αρκετά ισχυρή για πρωκτικό σεξ. Ή, αν κάνετε πρωκτικό σεξ, μπορεί να μην αισθάνεστε το ίδιο μετά την αφαίρεση του προστάτη σας.

Είναι σημαντικό να βρείτε όσο το δυνατόν περισσότερες αξιόπιστες πληροφορίες για τις διαφορετικές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη και πώς αυτές μπορεί να σας επηρεάσουν. Αφιερώστε χρόνο για να εξετάσετε τις επιλογές σας. Μιλήστε με αρκετούς επαγγελματίες υγείας, συμπεριλαμβανομένων του οικογενειακού σας γιατρού, ουρολόγου, ακτινοθεραπευτή ογκολόγου ή και Εξειδικευμένου Νοσηλεύτη για τον Καρκίνο του Προστάτη.

Η συζήτηση των επιλογών με τον σύντροφό σας, στενούς φίλους, συγγενείς και άλλα άτομα με καρκίνο του προστάτη μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Μπορείτε να βρείτε ομάδες υποστήριξης για άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+ στο www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups ή καλέστε το PCFA στο **1800 22 00 99** για περισσότερες πληροφορίες.

Πληροφορίες για τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, τον τρόπο αντιμετώπισής του, τις παρενέργειες της θεραπείας και τον τρόπο αντιμετώπισής τους και πώς να ζήσετε μια υγιή ισορροπημένη ζωή με καρκίνο του προστάτη μπορείτε να βρείτε σε μια σειρά φυλλαδίων που δημοσιεύονται από το PCFA. Αυτά αναφέρονται στο οπισθόφυλλο αυτού του φυλλαδίου.

Επαγγελματικές συμβουλές και σεξουαλικότητα

Πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη, είναι καλή ιδέα να εξετάσετε πώς μπορεί να επηρεάσει την εμπειρία σας για τη σεξουαλικότητα και την οικειότητα.

Αν αισθάνεστε άνετα ζητήστε συμβουλές από την ιατρική σας ομάδα για το πώς θα μπορούσε να επηρεάσει η θεραπεία τη σεξουαλικότητά σας. Ρωτήστε αν έχουν κάποιες συγκεκριμένες συμβουλές για την περίπτωσή σας και ζητήστε πληροφορίες για οτιδήποτε σας ανησυχεί.

Ανάλογα τις προηγούμενες εμπειρίες σας, μπορεί να ανησυχείτε για τις διακρίσεις στο σύστημα υγείας. Σας διαβεβαιώνουμε ότι τα δικαιώματά σας προστατεύονται από το νόμο. Αν αντιμετωπίζετε διακρίσεις, ζητήστε συμβουλές από το National LGBTI Health Alliance (Εθνικός Σύνδεσμος Υγείας για άτομα ΛΟΑΤΚΙ) στο www.lgbtihealth.org.au

Αν ανησυχείτε για το πώς θα σας συμπεριφερθούν λόγω της σεξουαλικής ταυτότητας και προσανατολισμού σας, βεβαιωθείτε ότι έχετε τη στήριξη ενός αγαπημένου προσώπου ή φίλου όταν πηγαίνετε στα ραντεβού.

Τα αγαπημένα σας πρόσωπα και ιατρική συγκατάθεση

Ενώ η Αυστραλία δεν έχει ομοσπονδιακούς νόμους που καλύπτουν την ιατρική συναίνεση, όλες οι πολιτείες και επικράτειες αναγνωρίζουν τα δικαιώματά σας όταν πρόκειται για λήψη αποφάσεων που αφορούν την περιθαλψή σας. Αυτό σημαίνει ότι όλα τα άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+ μπορούν να δώσουν ιατρική συγκατάθεση και πληρεξούσιο στους συντρόφους τους.

Αν αντιμετωπίζετε διακρίσεις με βάση τον σεξουαλικό σας προσανατολισμό, επικοινωνήστε με την ομάδα στήριξης δικαιωμάτων του οργανισμού μας. Για παραπομπές και υποστήριξη, καλέστε το PCFA στο **1800 22 00 99**.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

Διαχείριση των παρενεργειών

Αν έχετε καρκίνο του προστάτη και κάνετε θεραπεία μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αισθάνεστε όσον αφορά την οικειότητα, τη σεξουαλικότητα και την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας. Οι παρακάτω συμβουλές έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να βοηθήσουν άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ να καταλάβουν τις παρενέργειες της θεραπείας για τον καρκίνο του προστάτη. Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις παρενέργειες μπορείτε να βρείτε στο ενημερωτικό υλικό PCFA που αναφέρονται στο οπισθόφυλλο αυτού του φυλλαδίου.

Δυσκολίες στύσης

Μετά την εγχείριση, είναι πιθανό να έχετε κάποιες δυσκολίες να έχετε και να διατηρήσετε μια στύση. Το πόσο θα διαρκέσει αυτό θα εξαρτηθεί από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία σας, το πόσο εύκολα μπορούσατε να έχετε στύση πριν την εγχείριση κι αν προφυλάχθηκαν τα στυτικά νεύρα. Μερικοί άνθρωποι δεν θα μπορέσουν ποτέ να έχουν ξανά φυσική/αυθόρμητη στύση μετά την εγχείριση. Προβλήματα στύσης μπορεί επίσης να εμφανιστούν μετά από ακτινοθεραπεία. Μπορεί να αρχίσουν σταδιακά και να αναπτυχθούν με την πάροδο του χρόνου και όχι αμέσως όπως γίνεται με την εγχείριση.

Αν είστε ο διεισδυτικός σύντροφος κατά τη διάρκεια του πρωκτικού ή στοματικού σεξ, οι στυτικές δυσκολίες από τη εγχείριση μπορεί να σας εμποδίσουν να κάνετε αυτό το είδος σεξ, τουλάχιστον για λίγο. Είναι επίσης πιθανό, ακόμα κι αν καταφέρατε να έχετε στύση, η στύση να μην είναι αρκετά ισχυρή για πρωκτικό σεξ. Διατίθενται θεραπείες για να σας βοηθήσουν. Ζητήστε συμβουλές από τα μέλη της ιατρικής ομάδας που είναι κατάλληλες για τις ανάγκες σας.

Η εμπειρία σας με το σεξ

Η θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να αλλάξει την εμπειρία σας για το σεξ. Μετά από εγχείριση και μερικές φορές μετά από ακτινοθεραπεία, θα έχετε «ξηρό» οργασμό επειδή δεν παράγεται πλέον σπέρμα. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα υπάρχει εκσπερμάτωση κατά τον οργασμό.

Ωστόσο, πάλι μπορεί να έχετε τις ευχάριστες αισθήσεις του οργασμού. Μεγάλο μέρος της ευχαρίστησης του πρωκτικού σεξ οφείλεται στη διέγερση του προστάτη. Αν ο προστάτης σας αφαιρεθεί χειρουργικά ή αντιμετωπιστεί με ακτινοθεραπεία, θα αλλάξει η εμπειρία σας που έχετε από το πρωκτικό σεξ.

Οι άλλες αλλαγές όταν κάνετε σεξ μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Επώδυνος οργασμός – μπορεί να νιώσετε κάποιο πόνο μετά τον οργασμό. Αυτό συνήθως υποχωρεί μετά από μερικούς οργασμούς.
- Πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή – αν κάνετε ακτινοθεραπεία, ο προστάτης και ο πρωκτός σας μπορεί να πονάνε ενώ κάνετε τη θεραπεία. Το πρωκτικό σεξ μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο και μπορεί να βλάψει το ευαίσθητο τοίχωμα του πρωκτού και του ορθού. Αυτό συνήθως υποχωρεί σε 1 έως 2 μήνες μετά το πέρας της θεραπείας.
- Διαρροή ούρων κατά τον οργασμό (κλιματουρία) – μετά την εγχείριση, μπορεί να έχετε κάποια ακούσια διαρροή ούρων κατά τη διάρκεια του οργασμού, αλλά αυτή η διαρροή είναι συνήθως μικρής ποσότητας.
- Η έκθεση του συντρόφου σας στην ακτινοβολία - αν σας έκαναν εμφύτευση κόκκων βραχυθεραπείας και κάνετε πρωκτικό σεξ, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε προφυλακτικό ως προφύλαξη. Ζητήστε συμβουλές από το γιατρό σας ή από μέλος της ιατρικής ομάδας για το τι είναι ασφαλές τόσο για εσάς όσο και για τον σύντρόφό σας.

Πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε

- Ουρήστε πριν τη σεξουαλική επαφή ή χρησιμοποιήστε προφυλακτικό αν ανησυχείτε για την πιθανότητα διαρροής ούρων κατά τη διάρκεια του οργασμού. Ζητήστε τη συμβουλή νοσηλεύτη ή φυσιοθεραπευτή για την ακράτεια.
- Μιλήστε με επαγγελματία υγείας, όπως ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή/σύμβουλο που μπορεί να σας δώσει στρατηγικές για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας που αφορούν τις τυχόν αλλαγές στην εμπειρία σας με το σεξ. Ρωτήστε την ιατρική ομάδα για το πότε μπορείτε να ξανακάνετε πρωκτικό σεξ με ασφάλεια και πώς μπορείτε να μειώσετε τις ενοχλήσεις.
- Γραφτείτε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης PCFA LGBTQIA+. Ίσως σας φανεί χρήσιμο να συζητήσετε τις ανησυχίες σας με άτομα που είχαν παρόμοιες εμπειρίες. Επισκεφθείτε το www.prostate.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups

Απώλεια σεξουαλικής ορμής (λίμπιντο)

Η σεξουαλική σας ορμή (λίμπιντο) είναι η επιθυμία σας για σεξ. Ο καρκίνος του προστάτη και οι παρενέργειες της θεραπείας μπορεί να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Μπορεί να αισθάνεστε μεγάλη κόυραση, αδιαθεσία, άγχος, φόβο ή κατάθλιψη. Όλα αυτά μπορούν να μειώσουν το ενδιαφέρον σας για το σεξ.

Αν κάνετε ορμονοθεραπεία, θα έχετε χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης. Αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει πτώση στη σεξουαλική σας ορμή.

Αν φροντίζετε τον εαυτό σας σωματικά κάνοντας τακτική άσκηση και ακολουθείτε μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα για τον εαυτό σας και μπορεί να βοηθήσει τη σεξουαλική σας ορμή. Αν χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, ζητήστε από το γιατρό σας ή από μέλος της ιατρικής ομάδας να σας παραπέμψει σε ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή.

Υποδείξεις

Πάλι μπορείτε να έχετε οικειότητα και τρυφερότητα μιλώντας με τον σύντρόφό σας. Δεν είναι μόνο να είσαι σωματικός - μπορείς ακόμα να είσαι συναισθηματικά κοντά σε κάποιον. Μπορείτε να εκφράσετε τα συναισθήματά σας γι' αυτόν με άλλους τρόπους, όπως να έχετε ευχάριστο χρόνο μαζί, να δείχνετε στοργή και να δίνετε και να παίρνετε ανακούφιση και παρηγοριά.

Προβλήματα ούρησης

Η χειρουργική αφαίρεση του αδένου του προστάτη μπορεί να προκαλέσει διαρροή ούρων, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Αυτό λέγεται ακράτεια ούρων.

Η εξάσκηση των μυών του πυελικού εδάφους είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί ο κίνδυνος προβλημάτων στην ούρηση. Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις πριν τη θεραπεία και να συνεχίσετε να τις κάνετε τακτικά μετά τη θεραπεία. Ένας φυσιοθεραπευτής ακράτειας μπορεί να σας δείξει τον σωστό τρόπο να κάνετε τις ασκήσεις πυελικού εδάφους. Ζητήστε από τον ουρολόγο ή ακτινοθεραπευτή ογκολογίας να σας δώσει παραπεμπτικό. Μπορείτε να διαθέσετε περισσότερες πληροφορίες για τις ασκήσεις πυελικού εδάφους και την ακράτεια ούρων στο φυλλάδιο Κατανόηση της εγχείρισης για τον καρκίνο του προστάτη που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

Προβλήματα με το έντερο

Επειδή το παχύ έντερο βρίσκεται κοντά στον προστάτη, η ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει χαλαρές ή συχνές κενώσεις του εντέρου κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μερικές φορές μετά τη θεραπεία. Περιστασιακά, μπορεί να συμβεί κάποια αιμορραγία από το ορθό.

Αν κάνετε πρωκτικό σεξ, μπορεί να διαπιστώσετε ότι ο πρωκτός σας είναι ευαίσθητος μετά την ακτινοθεραπεία. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλευτεί να αποφύγετε το πρωκτικό σεξ κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας και για λίγο διάστημα μετά μέχρι να υποχωρήσει η ευαισθησία.

Πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε

- Μπορεί να αποφασίσετε να προσαρμόσετε τον τρόπο που κάνετε σεξ αν είστε ο δεκτικός σύντροφος στο πρωκτικό σεξ. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ζητήσετε από τον σύντρόφο σας να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό ή δονητή με λιπαντικό μέχρι να γίνει πιο άνετο το σεξ. Θα μπορούσατε επίσης να δοκιμάσετε πιο αργές κινήσεις και να αλλάξετε το βάθος της διείσδυσης.
- Μιλήστε με τον ακτινοθεραπευτή ογκολόγο σας ή νοσηλεύτη ακράτειας αν έχετε αιμορραγία από τον πρωκτό σας.
- Αν έχετε δυσκοιλιότητα ή διάρροια, μιλήστε με μέλη της ιατρικής ομάδας (π.χ. διαιτολόγο) για μια δίαιτα που θα μπορούσε να βελτιώσει τη λειτουργία του εντέρου σας.

Αλλαγή στο μέγεθος του πέους

Μια πιθανή παρενέργεια της εγχείρησης είναι η σμίκρυνση ή συρρίκνωση του πέους. Κατά μέσο όρο, το μήκος του πέους μπορεί να συρρικνωθεί περίπου 1,2 εκ. Αυτό μπορεί να οφείλεται από ουλή στον ιστό ή και κακή λειτουργία των νεύρων ή στην κυκλοφορία του αίματος.

Αν αυτό συμβεί σε εσάς, μπορείτε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας, όπως ψυχολόγο ή σεξοθεραπευτή/σύμβουλο, που μπορεί να σας δώσει στρατηγικές για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας σχετικά με τις αλλαγές στο πέος σας.

Στειρότητα

Πολλές θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να προκαλέσουν στειρότητα. Μιλήστε με την ιατρική ομάδα για το θέμα της γονιμότητας πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία, ώστε να μπορέσετε να εξετάσετε επιλογές όπως αποθήκευση σπέρματος (αποθήκευση μέρους του σπέρματός σας σε κλινική). Μπορείτε επίσης να ζητήσετε να σας παραπέμψουν σε σύμβουλο γονιμότητας που μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες και τα προβλήματα που ίσως έχετε και να σας συμβουλευτεί για επιλογές πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία.

3. Πληροφορίες για τρανς γυναίκες

Αν είστε τρανς γυναίκα που ταυτιζόσασταν ως γυναίκα, αλλά κατά τη γέννηση σας είχαν δηλώσει άρρεν, πάλι έχετε αδένες του προστάτη. Ο αδένας του προστάτη δεν αφαιρείται κατά την εγχείρηση αλλαγής φύλου.

Είναι συνηθισμένο ο αδένας του προστάτη να διογκώνεται με την ηλικία. Αυτό είναι λιγότερο πιθανό να συμβεί αν παίρνετε γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα) και έχετε μειωμένα επίπεδα ανδρικών ορμονών (τεστοστερόνη) είτε από την αφαίρεση των όρχεων είτε με τη χρήση ορμονοθεραπείας για τον αποκλεισμό της τεστοστερόνης.

Η αλλαγή στα επίπεδα ορμονών στις τρανς γυναίκες μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη. Ωστόσο, αν και είναι σπάνιος, πάλι εμφανίζεται καρκίνος του προστάτη σε τρανς γυναίκες. Ορισμένες τρανς γυναίκες διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο επειδή έχουν οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του προστάτη ή άρχισαν ορμονοθεραπεία για αλλαγή φύλου αργότερα στη ζωή τους και είχαν ήδη κάποιο καρκίνο στον προστάτη τους.

Παρόλο που ο κίνδυνος καρκίνου του προστάτη είναι χαμηλός, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη αν είστε τρανς γυναίκα.

- Αν είστε δηλωμένη ως γυναίκα στα ιατρικά αρχεία, ο γιατρός σας μπορεί να μην γνωρίζει αν έχετε τυχόν προβλήματα στον προστάτη.
- Τα αποτελέσματα της εξέτασης αίματος για το PSA μπορεί να μην είναι αξιόπιστα αν παίρνετε ορμόνες όπως οιστρογόνα.
- Μπορεί να μην έχετε συμπτώματα καρκίνου του προστάτη ή συμπτώματα όπως προβλήματα στην ούρηση τα οποία μπορεί να συγχέονται με συμπτώματα της εγχείρησης για την αλλαγή του φύλου.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

4. Άτομα με HIV

Αν είστε θετικοί στον ιό HIV, είναι σημαντικό να ενημερώσετε την ιατρική ομάδα, επειδή μπορεί να χρειαστεί να δείτε γιατρό που ειδικεύεται στο HIV και τον καρκίνο. Βεβαιωθείτε να πείτε στο γιατρό για όλα τα φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων τυχόν συμπληρωματικών ή φυτικών θεραπειών. Τα φάρμακα για τον HIV μπορεί να αντιδράσουν με άλλα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων των χαπιών που μπορεί να σας δώσουν για να βοηθήσουν στα προβλήματα στύσης.

Αν κάνετε βιοψία ή εγχείρηση μπορεί κατόπιν να έχετε κάποια αιμορραγία. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε προφυλακτικό αν κάνετε σεξ.

5. Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Οι παρενέργειες της θεραπείας για καρκίνο του προστάτη μπορεί να είναι εξουθενωτικές και δύσκολες. Μπορεί να επηρεάσουν τη γενική κατάσταση της ζωής σας, το πώς αισθάνεστε, πώς ζείτε την καθημερινή σας ζωή, τις σχέσεις σας με τους άλλους, την εικόνα που έχετε για το σώμα σας, την κοινωνική σας ζωή και τη σεξουαλικότητά σας. Οι παρενέργειες μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε κατήφεια και να αναρωτιέστε αν πήρατε τη σωστή απόφαση για τη θεραπεία.

Αν φροντίζετε τον εαυτό σας θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα τον καρκίνο, τη θεραπεία και τις παρενέργειές του.

Ψυχολογική ευεξία

Αν έχετε καρκίνο του προστάτη, είναι φυσιολογικό να έχετε πολλά και διάφορα συναισθήματα και σκέψεις όπως σοκ, βαθιά θλίψη, άγχος, θυμό, φόβο και απογοήτευση. Μπορεί επίσης να έχετε σωματικές επιπτώσεις από το στρες, όπως ναυτία, στομαχικές διαταραχές, αίσθημα ευερεθιστότητας ή άγχους και δυσκολία στον ύπνο. Μερικές μέρες θα είναι χειρότερες από άλλες.

Μπορεί να σας βοηθήσει να συζητήσετε τα προβλήματά σας με το σύντροφο ή έναν καλό φίλο, να συλλέξετε πληροφορίες και συμβουλές από αξιόπιστες πηγές και να φροντίσετε να παραμείνετε καλά.

Αν είστε πολύ στενοχωρημένος, αγχωμένος και δυσκολεύεστε σε τέτοιο σημείο που επηρεάζει τη ζωή σας, μιλήστε με το γιατρό σας ή με μέλος της ιατρικής σας ομάδας. Αν θέλετε μπορείτε να γραφτείτε μέλος μιας από τις ομάδες υποστήριξης μας, να συμμετέχετε στη διαδικτυακή μας κοινότητα ή να διαβάσετε τα ενημερωτικά μας φυλλάδια στο pcfa.org.au

Σωματική δραστηριότητα και άσκηση

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

Οι στοχευμένες ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξέλιξης του καρκίνου του προστάτη και στη μείωση των παρενεργειών των θεραπειών και να επιταχύνει την ανάρρωσή σας. Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας και να σας βοηθήσει με το άγχος και την κατάθλιψη.

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης είναι:

- καρδιοαναπνευστική άσκηση όπως γρήγορο περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία και κολύμπι
- ασκήσεις αντίστασης όπως άρση βαρών, περπάτημα σε σκάλες και ασκήσεις αντίστασης υψηλής έντασης.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

Φαγητά και διατροφή

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη, τη ζωτικότητα και την ευεξία σας, να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την εμπειρία σας με τον καρκίνο και να βελτιώσετε τα αποτελέσματα της θεραπείας σας.

Για καλύτερη διατροφή:

- να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά, τροφές ολικής άλεσης και άπαχο κρέας, ψάρια, πουλερικά και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά
- να αποφεύγετε τα ζωικά λίπη, τα επεξεργασμένα φαγητά, μπισκότα, κέικ και πίτες, το αλάτι και την πρόσθετη ζάχαρη
- να πίνετε άφθονο νερό
- περιορίστε το αλκοόλ
- σταματήστε το κάπνισμα

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την ευεξία, τη διατροφή και την άσκηση στο φυλλάδιο Κατανόηση της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη, που μπορείτε να κατεβάσετε από το pcfa.org.au

6. Σχέσεις, οικειότητα και σεξουαλικότητα

Ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις σας με άλλους, όπως ο σύντροφός σας, μέλη της οικογένειας και φίλους σας. Μερικοί άνθρωποι λένε ότι ο καρκίνος τους κάνει να νιώσουν πιο κοντά στον σύντροφό τους επειδή τους δίνει έναν διαφορετικό τρόπο να βλέπουν τα πράγματα. Αλλά μπορεί επίσης να επιβαρύνει μια σχέση επειδή μπορεί να αλλάξει ορισμένους από τους ρόλους και τις ευθύνες. Εξαρτάται πραγματικά από το πώς ήταν η σχέση σας πριν τη διάγνωση και πώς αντιμετωπίζετε οι δυο σας τις αλλαγές που ακολουθούν.

Αν μοιράζεστε τις εμπειρίες, ανησυχίες, συναισθήματα και τις σκέψεις σας με τον σύντροφο, την οικογένεια και τους φίλους σας μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις σας. Βοηθάει τους ανθρώπους να είναι στοργικοί με τρόπους που είναι κατάλληλοι για εσάς και πιθανόν θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια θετική σχέση μαζί τους.

Μελλοντικοί σύντροφοι

Αν είστε ελεύθεροι, είναι κατανοητό ότι μπορεί να δυσκολευτείτε να μιλήσετε μ' έναν περιστασιακό σεξουαλικό σύντροφο ή πιθανό σύντροφο ζωής για παρενέργειες όπως η στυτική δυσλειτουργία.

Το σεξ και η σεξουαλικότητα είναι σημαντικά στη ζωή των ατόμων ΛΟΑΤΚΙ+. Αυτό που θέλετε να πείτε σ' έναν περιστασιακό σεξουαλικό σύντροφο κι αυτό που θέλετε να πείτε σ' έναν πιθανό σύντροφο ζωής μπορεί να είναι δύο πολύ διαφορετικά πράγματα. Εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς για το πόσα θα πείτε.

Ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτών των ανησυχιών είναι να μιλήσετε με άλλους που είχαν παρόμοιες εμπειρίες, όπως για παράδειγμα να γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης PCFA ειδικά για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+.

Ένας άλλος τρόπος είναι να δείτε την εμπειρία σας με τον καρκίνο ως κάτι που μπορείτε να μοιραστείτε μ' έναν πιθανό σύντροφο για να γνωριστείτε. Αν είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς για την εμπειρία σας με τον καρκίνο και το πώς σας έχει επηρεάσει, μπορεί να αποτρέψει την παρεξήγηση αργότερα και να σας βοηθήσει να αναπτύξετε μια αίσθηση οικειότητας μαζί του.

Όσον αφορά το πότε και πώς να το πείτε, δεν υπάρχει «σωστός» χρόνος ή τρόπος για να γεμίσετε το θέμα αυτό, απλά ο «σωστός» χρόνος και τρόπος που είναι άνετο για εσάς. Μπορεί να είναι χρήσιμο να εξασκηθείτε σ' αυτό που θέλετε να πείτε και με τον τρόπο που θέλετε να το πείτε, ώστε να αισθάνεστε ότι είναι οικείο. Αν αποφασίσετε να μιλήσετε δεν σημαίνει ότι πρέπει να πείτε όλα όσα θέλετε να πείτε μόνο σε μια συζήτηση. Μπορεί να είναι πολλές συζητήσεις.

Μερικοί άνθρωποι δεν θέλουν να ξεκινήσουν μια σχέση μετά από όλα όσα έχουν περάσει. Παρόλο που αυτό ακούγεται προφανές - είναι δική σας απόφαση αν θέλετε να έχετε μια σχέση.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

Σεξουαλικότητα και οικειότητα

Η σεξουαλικότητα και η οικειότητα είναι διαφορετικές, αλλά συχνά αλληλένδετες. Όταν οι άνθρωποι μιλάνε για οικειότητα, αναφέρονται στο να δίνουν και να λαβαίνουν αγάπη και στοργή, άνεση και ασφάλεια, κατανόηση και ζεστασιά. Η σεξουαλικότητα αναφέρεται σε συναισθήματα σεξουαλικής επιθυμίας και σεξουαλικής δραστηριότητας. Αλλά η σεξουαλικότητα δεν αφορά μόνο το φυσικό σεξ. Αφορά επίσης το πώς νιώθετε για τον εαυτό σας και πώς εκφράζετε σεξουαλικά.

Ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του προστάτη επηρεάζουν τη σεξουαλικότητά σας και μπορεί να έχουν επίδραση στις τωρινές ή τις μελλοντικές σας σχέσεις. Αν αισθάνεστε εξάντληση και αδιαθεσία, το σεξ και η οικειότητα μπορεί να έρχονται δεύτερα. Όλα αυτά είναι πραγματικές ανησυχίες και διατίθεται υποστήριξη.

Παρόλο που το σεξ και η σεξουαλικότητα είναι πολύ σημαντικά για πολλά άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ ως προς τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους και την κοινωνική ζωή τους, αν μιλάνε ανοιχτά γι' αυτά τα θέματα μπορεί να είναι άβολο και δύσκολο.

Μερικοί άνθρωποι δεν μιλάνε σε κανέναν για το πώς ο καρκίνος του προστάτη και οι θεραπείες έχουν επηρεάσει τον τρόπο που αισθάνονται για τον εαυτό τους σεξουαλικά ή προσπαθούν να μαντέψουν τι συμβαίνει με τον σύντροφό τους.

Αν έχετε σύντροφο, μιλώντας μαζί του για τις ανησυχίες σας, τις αλλαγές στο σώμα σας, τους φόβους, τις προσδοκίες και τις επιδόσεις σας μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της σχέσης και της σεξουαλικής σας εμπειρίας.

Μια άβολη στιγμή μπορεί να μην είναι τίποτα σε σύγκριση με αυτό που μπορείτε να κερδίσετε παίρνοντας το ρίσκο να ανοίξετε τη συζήτηση.

7. Ομάδες υποστήριξης για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

Ένα στοργικό και υποστηρικτικό δίκτυο είναι σημαντικό αν έχετε καρκίνο του προστάτη. Υπάρχει διάφορα δίκτυα υποστήριξης για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ σε ολόκληρη την Αυστραλία και στο διαδίκτυο.

Για να μην αισθάνεστε απομόνωση μετά τη διάγνωση καρκίνου του προστάτη, ζητήστε υποστήριξη. Θα βοηθήσει τη σωματική και την ψυχική σας υγεία, καθώς και την ανάρρωση μετά τη θεραπεία.

Οι έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε μια ομάδα υποστήριξης αισθάνονται:

- την αίσθηση ότι ανήκουν κάπου
- την αίσθηση αυτροφικότητας
- σαν να μην είναι μόνοι τους
- αποδοχή και υποστήριξη
- συμπόνοια
- κατανόηση
- σαν να τους νοιάζονται οι άλλοι
- ασφάλεια να εκφράσουν τα συναισθήματα και τους φόβους τους.

Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης ειδικά για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+ με καρκίνο του προστάτη. Επισκεφθείτε το www.pcfa.org.au/support/list-of-support-groups/special-purpose-support-groups. Εκτός από τις αυτοπροσώπως ομάδες υποστήριξης, διατίθεται επίσης τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη. Καλέστε το **1800 22 00 99** για υποστήριξη και συμβουλές.

Η ιατρική σας ομάδα

Μετά τη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, είναι συνηθισμένο να δείτε διάφορους επαγγελματίες υγείας με διαφορετική ειδικότητα που εργάζονται μαζί σε μια ιατρική ομάδα (μερικές φορές λέγεται και διεπιστημονική ομάδα). Αυτή η ομάδα περιλαμβάνει επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη διάγνωση του καρκίνου, τη θεραπεία του καρκίνου, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τις παρενέργειες που έχετε και σας βοηθάει με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο.

Είναι σημαντικό να αισθάνεστε ότι η ιατρική ομάδα σέβεται τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις σας. Αυτό σημαίνει να βρείτε ικανούς επαγγελματίες υγείας με τους οποίους αισθάνεστε άνετα. Θα σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα αν δεν είστε αναγκασμένοι να κρύβετε μερικές πληροφορίες για τον εαυτό σας.

του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+

8. 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

ACON: κοινοτική υγεία, ένταξη και πληροφορίες για τον ιό HIV για άτομα ποικιλόμορφης σεξουαλικότητας και φύλου.
www.acon.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

Lifeline Australia (Γραμμή Ζωής Αυστραλίας): Υποστήριξη σε καταστάσεις προσωπικών κρίσεων και πρόληψη αυτοκτονιών.
13 11 14 (24ωρη υπηρεσία)
www.lifeline.org.au

National LGBTI Health Alliance (Εθνικός Σύνδεσμος Υγείας για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+): υποστήριξη ατόμων και κοινοτήτων ΛΟΑΤΚΙ+ σε ολόκληρη την Αυστραλία και τον κόσμο, χωρίς το φόβο διακρίσεων και στίγματος.
02 7209 6301
www.lgbtihealth.org.au

Thorne Harbour Health: υποστήριξη για άτομα και κοινότητες ΛΟΑΤΚΙ+.
03 9865 6700
www.thorneharbour.org

QLife: ανώνυμη και δωρεάν υποστήριξη και παραπομπές από άλλα άτομα ΛΟΑΤΚΙ στην Αυστραλία που θέλουν να μιλήσουν για θέματα σεξουαλικότητας, ταυτότητας, φύλου, σώματος, συναισθημάτων ή σχέσεων.
1800 184 527
[www.qlife.org.au](http://www qlife.org.au)

9. Πηγές

Alexis O and Worsley AJ. The Experiences of Gay and Bisexual Men Post-Prostate Cancer Treatment: A Meta-Synthesis of Qualitative Studies. *Am J Mens Health*. 2018 12(6):2076-2088. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30112965

Green TP, Saavedra-Belaunde J, Wang R. Ejaculatory and Orgasmic Dysfunction Following Prostate Cancer Therapy: Clinical Management. *Med Sci. (Basel)*. 2019 7(12):109-121. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6950339/pdf/medsci-07-00109.pdf

Healthy Male. Erectile Dysfunction fact sheet. www.healthymale.org.au/files/resources/erectile_dysfunction_fact_sheet_healthy_male_2019.pdf

Rosser BRS, Merengwa E, Capistrant BD, *et al*. Prostate Cancer in Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Review. *LGBT Health* 2016 3(1):32-41. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4770844

Ussher JM, Perz J, Rose D, *et al*. Threat of sexual disqualification: the consequences of erectile dysfunction and other sexual changes for gay and bisexual men with prostate cancer. *Archives of Sexual Behaviour*. 2016 46(7):2043-57. www.link.springer.com/article/10.1007/s10508-016-0728-0

Ussher JM, Rose D and Perz J. Mastery, Isolation, or Acceptance: Gay and Bisexual Men's Construction of Aging in the Context of Sexual Embodiment After Prostate Cancer. *J Sex Res*. 2017 54(6):802-812. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27712111


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 συγγενείς 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



01
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της Ενέργειας Παρακολούθησης του καρκίνου του προστάτη
Ενας οδηγός για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη τους αναμένεται τους και τις οικογένειές τους.



02
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της εγχείρησης για καρκίνου του προστάτη
Α radical prostatectomy



03
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ακτινοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη
Για πληροφορίες για το καρκίνο με ακτινοβολία, επικοινωνήστε με τη διαβιολογική μας ομάδα ή λάβετε πληροφορίες από τον γιατρό σας.



04
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της ορμονοθεραπείας για καρκίνου του προστάτη
Ενας οδηγός για άντρες που το καρκίνο προχωρεί σύμφωνα με το WAT1 γίνεται ως με ορμονοθεραπεία.



05
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του προχωρημένου καρκίνου του προστάτη
Πληροφορίες για τον προχωρημένο (σταδίου) καρκίνο του προστάτη με στόχο τους συγγενείς και τις κοινότητες τους.



06
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ Οι παρενέργειες στην σύλληψη και στο έντερό από τη θεραπεία για τον καρκίνο του προστάτη
Ενας οδηγός για να βοηθήσει τους άντρες να αντιμετωπίσουν τις παρενέργειες στην σύλληψη και στο έντερό από τη θεραπεία του καρκίνου του προστάτη. Τα συμβουλές και πληροφορίες για να βοηθήσει με αναστασιακό τρόπο.




07
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ των σεξουαλικών θεμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο του προστάτη
Οι άντρες που πάσχουν από καρκίνο του προστάτη μπορεί να αντιμετωπίσουν σεξουαλικές παρενέργειες. Η ομάδα μας μπορεί να σας βοηθήσει με την αντιμετώπιση των θεμάτων με την άσκηση GOMS.



08
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ της υγείας και ευεξίας με καρκίνο του προστάτη
Ενας οδηγός για το διαβούλιο, σκέψεις και συμπεριφορές που να βοηθήσουν τους άντρες να αντιμετωπίσουν τον καρκίνο του προστάτη.



09
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για τους συντρόφους και τις οικογένειες
Ενας οδηγός για συγγενείς, συλλογικές και φίλους σχετικά με την αντιμετώπιση με καρκίνο του προστάτη.



10
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ του καρκίνου του προστάτη για άτομα ΛΟΑΤΚΙ+
Ενας οδηγός για τον καρκίνο με σκοπό την ενημέρωση για άτομα που είναι ΛΟΑΤΚΙ+, συμπεριλαμβανομένων των ομοφυλόφιλων, των αμφιφυλόφιλων, των τρανς, των ατόμων που είναι και ομοφυλόφιλοι και ΛΟΑΤΚΙ+ και είναι ηρωστές.



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