Para sa higit pang impormasyon at suporta maaari kang:

Makipag-ugnayan sa amin: Narito ang PCFA upang makatulong. Tumawag sa amin sa **1800 22 00 99** o mag-email sa amin sa **enquiries@pcfa.org.au**

Alamin ang higit pa: Ang PCFA ay may hanay ng mga mapagkukunang batay sa ebidensya para sa mga lalaking may kanser sa prostate at kanilang mga pamilya. Bisitahin ang: **pcfa.org.au**

Sumali sa isang sumusuportang grupo: Pinagsasama-sama ng mga sumusuportang grupo sa buong bansa ang mga lalaki at babae na apektado ng kanser sa prostate. Upang makahanap ng isang sumusuportang grupo, bisitahin ang: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

Sumali sa online na komunidad: Pinamumunuan ng PCFA ang pinakamalaking online na grupo sa Australya na nakatuon sa pagkonekta sa mga taong naapektuhan ng kanser sa prostate. Maaari kang sumali sa online na komunidad gamit ang link na ito: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser sa prostate, bisitahin ang:

Cancer Australia: www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer
Cancer Council Australia: cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer
Healthy Male Andrology Australia: healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer

Para sa karagdagang suporta, makipag-ugnayan sa:

MensLine Australia: mensline.org.au
Beyond Blue: beyondblue.org.au
Lifeline Australia: lifeline.org.au

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)

Kami ang nangungunang organisasyon sa Australya na nakatalaga sa komunidad para sa pananaliksik, kamalayan, at suporta sa kanser sa prostate. Bilang nangungunang pondong pang-kawanggawa sa bansa para sa pananaliksik sa kanser sa prostate na nakatalaga sa Australya, narito kami upang protektahan ang kalusugan ng mga kasalukuyan at hinaharap na henerasyon ng kalalakihan sa Australya at upang mapabuti ang kalidad ng buhay para sa mga lalaki at pamilyang Australyano na apektado ng kanser sa prostate.

Ang aming hinahangad ay isang kinabukasan kung saan walang taong mamamatay sa kanser sa prostate at ang mga lalaking Australyano at kanilang mga pamilya ay makakakuha ng suportang kailangan nila.

Para sa karagdagang impormasyon o para magbigay ng donasyon, mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa: **1800 22 00 99** (toll free) o bisitahin ang: **pcfa.org.au**

Prostate Cancer Foundation of Australia

FILIPINO

Mga grupong sumusuporta sa kanser sa prostate

Prostate Cancer Foundation of Australia

Mga grupong sumusuporta sa kanser sa prostate

Sa Australya, humigit-kumulang sa 17,000 kalalakihan ang nasusuri na may kanser sa prostate bawat taon. Bagama't mataas ang mga survival rate sa kanser sa prostate, na mahigit sa 95% ng kalalakihan ang malamang na mabubuhay nang hindi bababa sa limang taon, ang diyagnosis ng kanser sa prostate ay isang malaking stress sa buhay na kadalasang sinusundan ng mapaghamong mga side effect na kaugnay sa paggamot at mataas na antas ng pagkabalisa.

Makakatulong ang mga grupong sumusuporta sa kanser sa prostate sa iyong nararanasan sa kanser sa prostate. Pinagsasama-sama nila ang mga kalalakihan, kanilang partner at pamilya na naapektuhan ng kanser sa prostate. Ang suporta ay ibinibigay sa mga taong nahaharap sa kasalukuyang diyagnosis ng kanser sa prostate at para sa mga taong sumailalim na sa paggamot. Regular na nagkikita-kita ang mga suportang grupo upang tulungan ang isa't isa, talakayin ang mga ibinabahaging karanasan, at malaman ang higit pa tungkol sa sakit at kung paano ito pangangasiwaan.

Ang mga benepisyo ng pagsali sa isang suportang grupo

Iminumungkahi ng pananaliksik na ang suporta ng mga kasamahan na may katulad na karanasan sa iyo ay lubos na nakakatulong upang bawasan ang pagkabalisa sa kanser. Ang mga suportang grupo ng kasamahan ay nagbibigay ng pagkakataon upang magbigay at tumanggap ng tulong sa isang kapaligirang may paggalang sa isa't isa at pag-unawa sa karanasan ng isa't isa sa kanser sa prostate.

Ang maging bahagi ng isang suportang grupo ay nagpapabuti sa kagalingang pandamdamin at kalidad ng buhay, nakakatulong sa mga miyembro na makaramdam ng kapangyarihan, at nagbibigay ng ligtas na lugar para makapag-usap, tumawa at umiyak.

Ang mga dahilan para sumali sa isang suportang grupo ng kanser sa prostate ay kinabibilangan ng:

- nababawasan ang pakiramdam na nakahiwalay at kalungkutan
- nakikipag-ugnayan sa ibang mga lalaki at mga partner
- nakikipagkita at nakikipag-usap sa mga taong nakakaunawa sa iyong pinagdaraanan
- gumagaan ang loob mula sa mapanghamong mga damdamin tulad ng pagkabalisa, takot, galit at depresyon
- pinalalakas ang loob, nabibigyan ng positibong pananaw at inspirasyon
- tumatanggap ng suporta at nagbibigay ng suporta sa iba
- nakakapagtanong at natatalakay ang iyong mga alalahanin
- nakakatulong sa pagdagdag ng kamalayan tungkol ng kanser sa prostate sa komunidad
- nakukuha ang pinakabago at wastong impormasyon tungkol sa kanser sa prostate
- naririnig/nakikita ang mga presentasyon ng mga medikal na propesyonal – nang harapan/o sa internet.

Ano ang ginagawa ng mga suportang grupo?

Tumutulong ang mga suportang grupo na itaas ang kamalayan ng kanser sa prostate sa komunidad. Iba-iba ang mga aktibidad ng bawat suportang grupo, ngunit kadalasang kasama ang sumusunod:

- isang hanay ng mga panauhing tagapagsalita gaya ng mga nars, doktor, nutrisyunista, social worker, physiotherapist at parmasyutiko
- mga kaganapang panlipunan
- mga aktibidad para sa kamalayan at pangangalap ng pondo
- access sa mga mapagkukunan at impormasyon tungkol sa kanser sa prostate
- regular na pagpupulong at talakayan.

Paano ako makakahanap ng suportang grupo?

Ang PCFA ay may mahigit sa 170 kaakibat na suportang grupo sa bawat estado at teritoryo sa buong Australya. Kabilang dito ang mga grupo para sa mga lalaking may advanced na kanser sa prostate, mga taong mula sa culturally and linguistically diverse (CALD) na mga komunidad, mga taong LGBTIQA+, mga partner at pamilya ng mga lalaking may kanser sa prostate, at mga nakababatang lalaki (wala pang 50 taong gulang).

Para mahanap ang pinakamalapit na suportang grupo upang matugunan ang iyong mga pangangailangan, bisitahin ang: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

Paano ako makakatulong?

Ang PCFA ay may ilang oportunidad para sa mga tao upang makatulong sa aming trabaho sa pamamagitan ng pangangalap ng pondo at mga aktibidad na pang-edukasyon sa komunidad.