

## Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη μπορείτε:

**Να επικοινωνήσετε μαζί μας:** Το ίδρυμα PCFA είναι εδώ για να σας βοηθήσει. Καλέστε μας στο **1800 22 00 99** ή στείλτε μας email στο **enquiries@pcfa.org.au**

**Μάθετε περισσότερα:** Το ίδρυμα PCFA έχει μια σειρά τεκμηριωμένων πληροφοριών για τους άντρες με καρκίνο του προστάτη και τις οικογένειές τους. Επισκεφθείτε το: **pcfa.org.au**

**Γραφτείτε σε μια ομάδα υποστήριξης:** Οι ομάδες υποστήριξης σε όλη τη χώρα είναι ένας χώρος συγκέντρωσης για άντρες και γυναίκες που έχουν καρκίνο του προστάτη. Για να βρείτε μια ομάδα υποστήριξης, επισκεφθείτε το: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

**Γίνετε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας:** Το ίδρυμα PCFA φιλοξενεί τη μεγαλύτερη διαδικτυακή ομάδα της Αυστραλίας που είναι αφιερωμένη στη διασύνδεση ατόμων που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο του προστάτη. Μπορείτε να γίνετε μέλος της διαδικτυακής κοινότητας σ' αυτόν τον σύνδεσμο: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

**Για περισσότερες πληροφορίες που αφορούν τον καρκίνο του προστάτη επισκεφθείτε:**

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

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

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

**Για περαιτέρω υποστήριξη επικοινωνήστε με:**

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

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

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

**Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας (Prostate Cancer Foundation of Australia- PCFA)**

Είμαστε ο κορυφαίος κοινοτικός οργανισμός στην Αυστραλία για έρευνα, ενημέρωση και υποστήριξη για τον καρκίνο του προστάτη. Ως το κύριο φιλανθρωπικό ίδρυμα του κράτους που ασχολείται με την έρευνα για τον καρκίνο του προστάτη με έδρα την Αυστραλία, υπάρχουμε για να προστατεύουμε την υγεία των τωρινών και των μελλοντικών γενεών αντρών στην Αυστραλία και να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής των Αυστραλών αντρών και οικογενειών που επηρεάζονται από τον καρκίνο του προστάτη.

Όραμά μας είναι ένα μέλλον όπου κανένας άντρας δεν θα πεθαίνει από καρκίνο του προστάτη και οι Αυστραλοί άντρες και οι οικογένειές τους θα λαβαίνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

Για περισσότερες πληροφορίες ή για να κάνετε μια δωρεά, επικοινωνήστε μαζί μας στο: **1800 22 00 99** (δωρεάν κλήση) ή επισκεφθείτε το: **pcfa.org.au**



# Ομάδες υποστήριξης ατόμων με καρκίνο του προστάτη

# Ομάδες υποστήριξης ατόμων με καρκίνο του προστάτη

Στην Αυστραλία, γίνεται διάγνωση με καρκίνο του προστάτη σε περίπου 17.000 άντρες κάθε χρόνο. Παρόλο που τα ποσοστά επιβίωσης για τον καρκίνο του προστάτη είναι υψηλά, με πάνω από 95% των αντρών είναι πιθανό να ζήσουν τουλάχιστον πέντε χρόνια, η διάγνωση του καρκίνου του προστάτη αποτελεί σημαντικό άγχος στη ζωή που συχνά ακολουθείται από δύσκολες παρενέργειες που σχετίζονται με τη θεραπεία και υψηλά επίπεδα στενοχωρίας και αγωνίας.

Οι ομάδες υποστήριξης ατόμων με καρκίνο του προστάτη μπορούν να σας βοηθήσουν όταν έχετε καρκίνο του προστάτη. Στις ομάδες πηγαίνουν άντρες, οι σύντροφοι και οι οικογένειές τους που έχουν επηρεαστεί από τον καρκίνο του προστάτη. Παρέχουν υποστήριξη στα άτομα που αντιμετωπίζουν μια πρόσφατη διάγνωση καρκίνου του προστάτη και σε όσους έχουν ήδη κάνει θεραπεία. Οι ομάδες υποστήριξης συναντώνται τακτικά για να αλληλοβοηθηθούν, να συζητήσουν κοινές εμπειρίες και να μάθουν περισσότερα πράγματα για την ασθένεια και τον τρόπο διαχείρισης της.

## Τα οφέλη της συμμετοχής σε μια ομάδα υποστήριξης

Οι έρευνες δείχνουν ότι η συμπαράσταση από άτομα που βιώνουν την ίδια κατάσταση (συμπάσχοντες), που έχουν παρόμοιες εμπειρίες με τις δικές σας, είναι πολύ χρήσιμη για να ελαφρύνετε τη στενοχώρια και την αγωνία του καρκίνου. Οι ομάδες υποστήριξης από συμπάσχοντες δίνουν την ευκαιρία να δώσουν και να λάβουν βοήθεια σε ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και κοινής κατανόησης της εμπειρίας του καρκίνου του προστάτη.

Αν γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης βελτιώνει τη συναισθηματική ευεξία και ποιότητα της ζωής, βοηθάει τα μέλη να αισθάνονται ότι έχουν δύναμη και παρέχει έναν ασφαλή χώρο για συζήτηση, γέλιο και κλάμα.

Οι λόγοι για να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης ατόμων με καρκίνο του προστάτη περιλαμβάνουν:

- μείωση των συναισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς
- διασύνδεση με άλλους άντρες και τους συντρόφους τους
- συνάντηση και συζήτηση με άτομα που καταλαβαίνουν τι περνάτε
- ανακούφιση από τα δύσκολα συναισθήματα όπως άγχος, φόβος, θυμός και κατάθλιψη
- λήψη κουράγιου, αισιοδοξίας και έμπνευσης
- λήψη υποστήριξης και παροχή υποστήριξης σε άλλους
- μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις και να μιλήσετε για τις ανησυχίες σας
- βοηθάτε στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση της κοινωνίας για τον καρκίνο του προστάτη
- λαβαίνετε τις πιο τελευταίες ακριβείς πληροφορίες που αφορούν τον καρκίνο του προστάτη
- ακούτε ή βλέπετε παρουσιάσεις από επαγγελματίες γιατρούς – προσωπικά ή διαδικτυακά.

## Τι κάνουν οι ομάδες υποστήριξης;

Οι ομάδες υποστήριξης συμβάλλουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινωνίας για τον καρκίνο του προστάτη. Οι δραστηριότητες ποικίλλουν από τη μια ομάδα υποστήριξης στην άλλη, αλλά συχνά περιλαμβάνουν τα παρακάτω:

- διάφορους προσκεκλημένους ομιλητές όπως νοσηλευτές, γιατρούς, διατροφολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, φυσιοθεραπευτές και φαρμακοποιούς
- κοινωνικές εκδηλώσεις
- δραστηριότητες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης και εράνους
- πρόσβαση σε ενημερωτικό υλικό και πληροφορίες που αφορούν τον καρκίνο του προστάτη
- τακτικές συναντήσεις και συζητήσεις.

## Πώς μπορώ να βρω μια ομάδα υποστήριξης;

Το PCFA (Ίδρυμα για τον Καρκίνο του Προστάτη Αυστραλίας) έχει περισσότερες από 170 διασυνδεδεμένες ομάδες υποστήριξης σε κάθε πολιτεία και επικράτεια σε ολόκληρη την Αυστραλία. Αυτές οι ομάδες περιλαμβάνουν ομάδες για άντρες με προχωρημένο καρκίνο του προστάτη, άτομα μεταναστευτικών κοινοτήτων, άτομα ΛΟΑΤΚΙ+, συντρόφους και οικογένειες αντρών με καρκίνο του προστάτη και πιο νέους άντρες (κάτω των 50 ετών).

Για να βρείτε την πλησιέστερη ομάδα υποστήριξης που καλύπτει τις ανάγκες σας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [pcfa.org.au/support/find-a-support-group](https://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## Πώς μπορώ να βοηθήσω;

Το PCFA έχει πολλές ευκαιρίες για άτομα που θέλουν να βοηθήσουν στο έργο μας με εράνους και δραστηριότητες κοινοτικής εκπαίδευσης.