

## Per maggiori informazioni e supporto:

**Contattaci:** PCFA è qui per aiutarti. Chiamaci al **1800 22 00 99** o inviaci un'e-mail a [enquiries@pcfa.org.au](mailto:enquiries@pcfa.org.au)

**Per saperne di più:** PCFA ha una serie di risorse basate su dati comprovati per gli uomini affetti dal tumore della prostata e per le loro famiglie. Visita: [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)

**Unisciti a un gruppo di sostegno:** I gruppi di sostegno presenti in tutto il Paese riuniscono uomini e donne colpiti dal tumore della prostata. Per individuare il gruppo di sostegno più vicino, visita: [pcfa.org.au/support/find-a-support-group](http://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

**Unisciti alla comunità online:** PCFA ospita il più grande gruppo online australiano dedicato a mettere in contatto le persone colpite dal tumore della prostata. Puoi unirti alla comunità online tramite questo link: [onlinecommunity.pcfa.org.au](http://onlinecommunity.pcfa.org.au)

**Per ulteriori informazioni sul tumore della prostata, visita:**

**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)

**For further support contact:**

**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)

### Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)

Siamo l'organizzazione comunitaria leader in Australia nel campo della ricerca, sensibilizzazione e assistenza per il tumore della prostata. In qualità di principale ente benefico australiano per la ricerca sul tumore della prostata, la nostra missione è proteggere la salute delle generazioni presenti e future di uomini in Australia e di migliorare la qualità della vita degli uomini e delle famiglie australiani colpiti dal tumore prostatico.

Il nostro obiettivo è un futuro in cui nessun uomo muoia di tumore della prostata e in cui gli uomini australiani e le loro famiglie ottengano il supporto di cui hanno bisogno.

Per ulteriori informazioni o per fare una donazione, contattaci al:

**1800 22 00 99** (numero verde) o visita: [pcfa.org.au](http://pcfa.org.au)



# Gruppi di sostegno per il tumore della prostata

# Gruppi di sostegno per il tumore della prostata

In Australia ogni anno circa 17.000 uomini ricevono la diagnosi di tumore della prostata. Sebbene i tassi di sopravvivenza al tumore della prostata siano alti, con probabilità di sopravvivere almeno cinque anni per oltre il 95% degli uomini, la diagnosi di tumore della prostata è uno degli eventi più stressanti da affrontare nel corso della vita ed è spesso seguita da gravosi effetti collaterali correlati al trattamento e da livelli elevati di angoscia.

I gruppi di sostegno per il tumore della prostata possono aiutarti ad affrontare l'esperienza di questa malattia. Riuniscono uomini che sono stati colpiti da tumore della prostata, i/le loro partner e le loro famiglie e offrono supporto a coloro che hanno una diagnosi attuale di tumore della prostata e a coloro che sono già stati sottoposti a trattamento. I gruppi di sostegno si incontrano regolarmente per sostenersi a vicenda, discutere di esperienze condivise e saperne di più sulla malattia e su come gestirla.

## I vantaggi dell'adesione a un gruppo di sostegno

La ricerca suggerisce che il sostegno reciproco da parte di persone con esperienze simili alla propria è molto utile per ridurre l'angoscia causata dal tumore. I gruppi di sostegno reciproco offrono l'opportunità di dare e ricevere aiuto in un clima di mutuo rispetto e di comprensione condivisa dell'esperienza del tumore della prostata.

Far parte di un gruppo di sostegno migliora il benessere emotivo e la qualità della vita, aiuta i membri a sentirsi responsabilizzati e fornisce uno spazio sicuro per chiacchierare, ridere e piangere.

I motivi per aderire a un gruppo di sostegno per il tumore della prostata includono:

- ridurre i sentimenti di isolamento e solitudine
- relazionarsi con altri uomini e partner
- incontrare e parlare con persone che capiscono cosa stai passando
- ottenere sollievo da sentimenti difficili come ansia, paura, rabbia e depressione
- ricevere incoraggiamento, ottimismo e ispirazione
- ricevere supporto e fornirlo agli altri
- porre domande e discutere delle proprie preoccupazioni
- contribuire a sensibilizzare la comunità nei confronti del tumore della prostata
- ottenere le informazioni più recenti e accurate sul tumore della prostata
- ascoltare/assistere a presentazioni da parte di professionisti nel settore medico - in presenza/virtuali.

## Cosa fanno i gruppi di sostegno?

I gruppi di sostegno aiutano a sensibilizzare la comunità nei confronti del tumore della prostata. Le attività variano da un gruppo di sostegno all'altro, ma spesso includono:

- una serie di relatori quali infermieri, medici, nutrizionisti, assistenti sociali, fisioterapisti e farmacisti
- eventi sociali
- attività di sensibilizzazione e raccolta fondi
- accesso a risorse e informazioni sul tumore della prostata
- incontri e discussioni su base regolare.

## Come faccio a trovare un gruppo di sostegno?

PCFA ha più di 170 gruppi di sostegno affiliati in ogni stato e territorio in tutta Australia. Tra questi ci sono gruppi per uomini con il tumore della prostata avanzato, persone provenienti da comunità culturalmente e linguisticamente diverse (CALD), persone LGBTIQ+, partner e famiglie di uomini con tumore della prostata e uomini più giovani (sotto i 50 anni).

Per trovare il gruppo di sostegno più vicino che faccia al caso tuo, visita:

[pcfa.org.au/support/find-a-support-group](https://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## Come posso essere d'aiuto?

PCFA offre diverse opportunità a chi vuole assisterci nel nostro lavoro attraverso attività di raccolta fondi e di educazione della comunità.