

## Để biết thêm thông tin và hỗ trợ, quý vị có thể:

**Liên lạc với chúng tôi:** PCFA luôn sẵn sàng trợ giúp. Hãy gọi cho chúng tôi theo số **1800 22 00 99** hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ **enquiries@pcfa.org.au**

**Tim hiểu thêm:** PCFA có một loạt các nguồn tài liệu dựa trên bằng chứng dành cho nam giới bị ung thư tiền liệt tuyến và gia đình của họ. Hãy truy cập: **pcfa.org.au**

**Tham gia nhóm hỗ trợ:** Các nhóm hỗ trợ trên khắp đất nước đưa những nam giới và phụ nữ bị ảnh hưởng bởi ung thư tiền liệt tuyến lại với nhau. Để tìm một nhóm hỗ trợ, hãy truy cập: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

**Tham gia cộng đồng trực tuyến:** PCFA tổ chức nhóm trực tuyến lớn nhất của Úc dành riêng cho việc kết nối những người bị ảnh hưởng bởi ung thư tiền liệt tuyến. Quý vị có thể tham gia cộng đồng trực tuyến tại đường dẫn này: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

**Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư tiền liệt tuyến, hãy truy cập:**

**Ung Thư Úc Châu:** [www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer](http://www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer)

**Hội Đồng Ung Thư Úc Châu:** [cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer](http://cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer)

**Khoa Nam học Khỏe mạnh Úc:** [healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer](http://healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer)

**Để được hỗ trợ thêm, hãy liên lạc:**

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

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

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

### Tổ chức Ung thư Tiền liệt tuyến của Úc (PCFA)

Chúng tôi là tổ chức dựa vào cộng đồng hàng đầu của Úc về nghiên cứu, nâng cao nhận thức và hỗ trợ về bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Là quỹ từ thiện chủ yếu của quốc gia dành cho nghiên cứu ung thư tiền liệt tuyến có trụ sở tại Úc, chúng tôi được thành lập để bảo vệ sức khỏe của các thể hệ nam giới hiện tại và tương lai ở Úc, đồng thời cải thiện chất lượng cuộc sống cho nam giới và gia đình Úc bị ảnh hưởng bởi ung thư tiền liệt tuyến.

Tầm nhìn của chúng tôi là một tương lai không có người đàn ông nào chết vì ung thư tiền liệt tuyến và những người đàn ông Úc và gia đình của họ nhận được sự hỗ trợ mà họ cần.

Để biết thêm thông tin hoặc đóng góp, vui lòng liên lạc với chúng tôi qua số: **1800 22 00 99** (miễn phí) hoặc truy cập: **pcfa.org.au**



# Các nhóm hỗ trợ về ung thư tiền liệt tuyến

# Các nhóm hỗ trợ về ung thư tiền liệt tuyến

Mỗi năm ở Úc, khoảng 17.000 nam giới được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Mặc dù tỷ lệ qua được khi mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến cao, với hơn 95% nam giới có khả năng sống được ít nhất 5 năm, việc chẩn đoán ung thư tiền liệt tuyến là một căng thẳng lớn trong cuộc sống, thường kéo theo tình trạng bệnh nhân gặp phải các phản ứng phụ liên quan đến điều trị và mức độ đau buồn cao.

Các nhóm hỗ trợ về ung thư tiền liệt tuyến có thể giúp quý vị vượt qua trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Họ đưa những nam giới, người phối ngẫu và gia đình của họ, những người đã bị ảnh hưởng bởi ung thư tiền liệt tuyến, lại với nhau. Hỗ trợ được cung cấp cho những người hiện tại đang phải thích ứng với chẩn đoán ung thư tiền liệt tuyến và cho những người đã trải qua điều trị. Các nhóm hỗ trợ gặp gỡ thường xuyên để giúp đỡ lẫn nhau, thảo luận chia sẻ kinh nghiệm và tìm hiểu thêm về căn bệnh này và cách kiểm soát bệnh.

## Những lợi ích của việc tham gia nhóm hỗ trợ

Nghiên cứu cho thấy rằng sự hỗ trợ từ những người có cùng trải nghiệm với quý vị sẽ rất hữu ích trong việc giảm bớt sự đau buồn về bệnh ung thư. Các nhóm hỗ trợ đồng đẳng tạo cơ hội cho và nhận sự giúp đỡ trong một môi trường tôn trọng lẫn nhau và chia sẻ hiểu biết về trải nghiệm với bệnh ung thư tiền liệt tuyến.

Tham gia nhóm hỗ trợ giúp cải thiện cảm xúc và chất lượng cuộc sống, giúp các thành viên cảm thấy mạnh mẽ hơn, và tạo một không gian an toàn để trò chuyện, vui cười và buồn khóc.

Các lý do để tham gia nhóm hỗ trợ về ung thư tiền liệt tuyến bao gồm:

- giảm cảm giác bị cô lập và cô đơn
- kết nối với những nam giới và người phối ngẫu khác
- gặp gỡ và nói chuyện với những người hiểu những gì quý vị đang trải qua
- giảm bớt cảm giác khó khăn như lo lắng, sợ hãi, tức giận và trầm cảm
- nhận được sự khuyến khích, lạc quan và cảm hứng
- nhận hỗ trợ và cung cấp hỗ trợ cho người khác
- đặt câu hỏi và thảo luận về những mối lo ngại của quý vị
- giúp nâng cao nhận thức về ung thư tiền liệt tuyến trong cộng đồng
- nhận thông tin chính xác mới nhất về ung thư tiền liệt tuyến
- nghe/xem các bài thuyết trình của các chuyên gia y tế – trực tiếp/trên mạng.

## Các nhóm hỗ trợ làm gì?

Các nhóm hỗ trợ giúp nâng cao nhận thức về ung thư tiền liệt tuyến trong cộng đồng. Các hoạt động sẽ khác nhau giữa các nhóm hỗ trợ, nhưng thường bao gồm những hoạt động sau:

- một loạt các diễn giả khách mời như y tá, bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, nhân viên xã hội, chuyên viên vật lý trị liệu và dược sĩ
- các sự kiện xã hội
- hoạt động nâng cao nhận thức và gây quỹ
- tiếp cận các nguồn tài liệu và thông tin về ung thư tiền liệt tuyến
- các cuộc họp và thảo luận thường xuyên.

## Làm cách nào để tìm được một nhóm hỗ trợ?

PCFA có hơn 170 nhóm hỗ trợ trực thuộc tại mỗi tiểu bang và vùng lãnh thổ trên khắp nước Úc. Những nhóm này bao gồm các nhóm nam giới bị ung thư tiền liệt tuyến tiến triển, những người từ các cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ (CALD), những người thuộc cộng đồng LGBTIQ+, người phối ngẫu và gia đình của những nam giới bị ung thư tiền liệt tuyến và những nam giới trẻ hơn (dưới 50 tuổi).

Để tìm được nhóm hỗ trợ gần nhất đáp ứng nhu cầu của quý vị, hãy truy cập: [pcfa.org.au/support/find-a-support-group](https://pcfa.org.au/support/find-a-support-group)

## Tôi có thể giúp gì?

PCFA có một số cơ hội để mọi người hỗ trợ công việc của chúng tôi thông qua các hoạt động gây quỹ và giáo dục cộng đồng.