

## Fjölskylda og vinir

### Stuðningsnetið þitt

- Fjölskylda þín og vinir vilja standa með þér en vita stundum ekki hvaða aðstoð hentar. Sjálfur getur þú verið tvístígandi og jafnvel dregið þig í hlé.
- Leyfðu þeim að fylgjast með, standa þér við hlið og finna að þau leggi þér lið. Styrkur þeirra er þér líka mikils virði.
- Láttu þau vita hvort þú viljir spjalla, fá heimsóknir, fá bílfar til læknis, aðstoð við innkaup og erfið húsverk.
- Þiggðu óhræddur stuðning frá fólkinu þínu og vertu ekki feiminn við að afþakka hann, t.d. með því að segja: Takk fyrir boðið; má ég eiga þetta inni?



### Meira en bara meðferðin sjálf

- Lífið heldur áfram eftir meðferð en áhrifin á sambönd og daglegt líf geta verið mikil.
- Mikilvægt er að viðhalda lífsgæðum eins og kostur er og finna leiðir til að gera daglegt líf innihaldsrikt, þrátt fyrir krabbameinið, afleiðingar meðferðar og eftirköst.

## Þú gengur aldrei einn

## Um Framför

### Krabbameinsfélagið Framför

- Markmiðið er að efla lífsgæði karla sem greinst hafa með krabbameinið.
- Veitir upplýsingar, fræðslu og stuðning fyrir félagsmenn. Upplýsingarnar eru veittar í samvinnu við fagfólk.
- **Hellirinn** er nokkurs konar félagsmiðstöð hjá Framför þar sem karlar hittast, ræða málín, læra og veita hver öðrum stuðning.
- **Traustir makar** mynda samfélag innan Framfarar sem styður og eflir maka með fræðslu, samveru og jafningjastuðningi.

### Samstarf

- Framför er eitt aðildarfélag KÍ.
- Framför er í Evrópusamtökum karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli, UOMO [www.europa-uomo.org](http://www.europa-uomo.org)

### Tölfræði og lífshorfur

- Lífshorfur byggja á því hvort krabbameinið er bundið við blöðruhálskirtilinn eða hafi dreift sér út fyrir hann.
- Um 95% karla sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli lifa lengur en í 5 ár.

### Hafðu samband

Sími: 843 5565  
[framfor@framfor.is](mailto:framfor@framfor.is)



Nánari upplýsingar á [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

Útgáfuár 2026

## Krabbameinsfélagið Framför

Félag karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda þeirra



## Krabbamein í blöðruhálskirtli

– hvað er til ráða?



# Krabbameinsgreining

## Spurðu lækinn um greininguna

- Getur þú útskýrt fyrir mér krabbameinið sem ég er með í blöðruhálskirtlinum?
- Hversu hættulegt er þetta krabbamein?
- Lítur út fyrir að krabbameinið sé staðbundið í kirtlinum eða hefur það dreift sér?
- Viltu skýra út fyrir mér hvað PSA og Gleason-tölurnar mínar þýða?
- Þarf ég að fara í fleiri rannsóknir eða sýnatökur áður en ég tek afstöðu til þess hvaða meðferð ég kys?



## Maki eða vinur er liðsmaður

- Krabbameinsgreining er áfall og getur komið þér úr jafnvægi. Við slíkar aðstæður getur reynst erfitt að vera einn.
- Taktu maka, náinn aðstandanda eða vin með þér í viðtal til læknisins.
- Hann getur hjálpað með því að hlusta, skrifa niður upplýsingar og spyrja spurninga.



## Meðferð

### Spurðu lækinn um meðferðir

- Hvaða meðferðir koma til greina og hverjir eru kostir þeirra og gallar?
- Hvaða aukaverkanir fylgja meðferðunum og hversu langvinnar eru þær?
- Er þörf fyrir umönnun og er fjarvera frá vinnu mismunandi eftir meðferð?
- Hvar fæ ég aðstoð við að taka ákvörðun ef ólíkar meðferðir standa mér til boða?

### Aðrir sérfræðingar

- Eðlilegt er að vilja fá mat annars sérfræðings. Læknirinn getur vísað þér á annan sérfræðing, t.d. þvagfæraskurðlækni, geislasérfræðing eða sérfræðing í lyfjameðferð.

### Hafðu í huga

- Hvert krabbameinstilfelli er sérstakt. Meðferð ræðst t.d. af því hvort krabbameinið sé staðbundið eða hafi dreift sér út fyrir blöðruhálskirtlinn.
- Taktu ákvörðun í samráði við lækna og maka.



# Stuðningur og ráðgjöf

- **Krabbameinsfélagið Framför.** Eftir greiningu getur þú hringt eða komið í viðtal við mann sem hefur fengið krabbann og fengið nánari upplýsingar um næstu skref. Síminn er **843 5565** og netfangið **framfor@framfor.is**.
- **Krabbameinsfélag Íslands** býður upp á ókeypis viðtöl og fjölbreytt námskeið hjá sérhæfðu fagfólki, félagsráðgjöfum, hjúkrunarfræðingum og sálfræðingum, til að hjálpa fólki að ná aftur jafnvægi þegar krabbamein hefur raskað tilverunni. Þjónustan er í boði fyrir fólk með krabbamein og aðstandendur, í Skógarhlíð 8 í Reykjavík, á Glerárgötu 24 á Akureyri, í fjarþjónustu og reglulega á landsbyggðinni. Sími: **800 4040**, netfang: **radgjof@krabb.is**.
- **Ljósíð endurhæfingarmiðstöð** er fyrir alla krabbameinsgreinda frá 16 ára aldri, nánustu aðstandendur og fjölskyldu. Veittur er stuðningur í kjölfar greiningar, frætt um bjargráð, ýtt undir virkni og félagslega þátttöku auk þess sem kenndar eru aðferðir til að viðhalda bæði andlegu og líkamlegu þreki. Síminn er **561 3770** og netfangið **ljosisid@ljosisid.is**.

