



# HOPP TROTS ALLT

Om bästa möjliga liv trots prostatacancer





Vi vet att när du precis har fått diagnosen så kan beskedet vara förlamande och passiviserande. Det kan vara en chock men vi vet också att det trots allt finns möjligheter att förbättra din livskvalitet. Därför har vi skapat Hopp Trots Allt - en webbplats om bästa möjliga liv trots prostatacancer

Vi är en grupp som fått samma diagnos som du och vi har samlat våra erfarenheter på hemsidan Hopp Trots Allt. Vi vet att trots individuella skillnader så är du den som bäst kan påverka din situation. Det är utgångspunkten för Hopp Trots Allt.

Våra texter och råd bygger på:

– Våra samlade erfarenheter från individuella och gemensamma försök att positivt påverka.

Vi tar ett samlat grepp på hela individen och tar upp hur du påverkas mentalt, socialt och fysiskt. Hopp Trots Allt ska fungera som inspiration, råd och budskapet är att du bör komma igång med din träning redan innan behandlingen inleds och inte minst träna efter avslutad behandling.

På hemsidan Hopp Trots Allt ([www.hopptrotsallt.se](http://www.hopptrotsallt.se)) hittar du en samling videofilmer och information som tar upp prostatacancer ur olika aspekter.

Vi försöker att ge råd, dela med av oss av det vi har lärt oss utan pekpinnar och utan att lämna några garantier. Det vi däremot vet med säkerhet är att det går att leva ett fullgott liv trots prostatacancer och att det är du själv som kan göra skillnad. Det är det vi vill berätta.





Ensam är inte stark - ta kontakt med din närmaste lokalförening, ansluten till Prostatacancerförbundet.

Här kan du få råd och stöd av andra som fått samma diagnos som du.

I Kunskapsbanken på [www.hopptrotsallt.se](http://www.hopptrotsallt.se) hittar du alla våra lokalföreningar.

[www.hopptrotsallt.se](http://www.hopptrotsallt.se)

- om bästa möjliga liv trots prostatacancer

# Prostatacancerförbundet

Prostatacancerförbundet är en riksorganisation med 27 regionala och lokala patientföreningar som verkar för ökad kunskap om prostatacancer och driver påver- kansarbete för en bättre prostatacancervård. Förbundet stödjer även forskning, utveckling och opinionsbildning genom en egen fond – Prostatacancerfonden.

Prostatacancerförbundet arbetar för en bättre, mer sammanhållen och patientorienterad vård. Vi stödjer och efterfrågar mer forskning för tidig upptäckt, säkrare diagnostik och mer skonsamma behandlingsmetoder.

Vi kräver också att nya metoder och nya läkemedel snabbt tas i bruk.

## Prostatacancerfonden

Plusgiro 900101-7

Bankgiro 900-1017

Swish 9001017



## Prostatacancerfonden har som syfte att:

- Stödja svensk forskning och utveckling om prostatacancer.
- Utveckla kompetensen hos vårdpersonal och patientföreträdare inom svensk prostatacancervård.
- Genomföra opinionsbildande insatser i kampen mot prostatacancer.