

# Möguleikar og markmið Þú getur hjálpað!

# Tilgangur og erlent samstarf



## Ekki eins slæmt og mætti halda

Tölfræðin sýnir að um 90% þeirra sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli lifa í 5 ár, um 80% lifa lengur en í 10 ár og það deyja aðeins um 4% þeirra sem greinast úr þessu krabbameini eða um 50 karlmenn á ári.

## Okkar markmið

Markmiðið með Framför er að skapa öflugt félagslegt samfélag karla sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra maka. Stuðla að samveru, samkennd, fræðslu og þekkingu um leiðir og valkosti til að takast á við stöðuna með það að markmiði að að efla lífsgæði þeirra karla sem greinst hafa með krabbamein í blöðruhálskirtli.



## Fjölskylda og vinir geta hjálpað

Við þurfum sem flesta til að takast á við þetta, fólk sem er tilbúið að gefa sinn tíma og rödd og þannig hafa áhrif á þetta samfélag til að efla stuðning við betra líf okkar karla og maka.

Það er hægt að hafa jákvæð áhrif á lífsgæði karlanna sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðra sem eru í kringum þá. Sameinumst til að gera raunverulegan gæfumun.

## Okkar menn, við erum með ykkur!

Framför, félag karlanna með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda var stofnað þann 12. febrúar 2007. Tilgangur félagsins er að styðja karlmenn sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendur. Aðal hvatamaður að stofnun félagsins var Oddur Benediktsson. Framför starfar í dag á landsvísi sem sjálfstætt áhugamannafélag og er aðili að Krabbameinsfélagi Íslands.

Á aðalfundi Framfarar 8. apríl 2019 var félagið endurreist fyrir forgöngu stuðningshópsins Frískir menn og kosin ný stjórn. Á aðalfundi 17. október 2020 voru síðan samþykkt ný lög og kosin ný stjórn.

Framför er aðili að Evrópusamtökum blöðruhálskirtilsgreindra manna Europa UOMO <https://www.europa-uomo.org/>.

Framför er aðili að Active Surveillance Patients International alþjóðlegum samtökum karla í Virku eftirliti á krabbameini í blöðruhálskirtli.



Starfsemi Framfarar er styrkt af Velunnarasjóði Krabbameinsfélagsins



Krabbameinsfélagið

Framför er aðildarfélag að Krabbameinsfélaginu



Starfsemi Framfarar er styrkt af Heilbrigðisráðuneytinu



## Framför fyrir karla með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra aðstandendur

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

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

## Stuðningshópar fyrir karla með krabbamein og þeirra maka



### Góðir hálsar/Blöðruhálsarnir

Góðir hálsar/Blöðruhálsarnir er stuðningshópur fyrir karla sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og farið í meðferð. Markmiðið er að skapa grunn að góðum lífsgæðum í og eftir meðferð og fræðslu um hvernig best er að takast á við lífið með þeim verkefnum sem þá koma.

### Frískir menn

Frískir menn er stuðningshópur fyrir þá einstaklinga sem greinst hafa með blöðruhálskirtilskrabbamein og hafa valið að vera í virku eftirliti. Þessi hópur hittist reglulega þar sem boðið er upp á fræðslu um nýjustu rannsóknir og þróun auk þeirra möguleika sem eru í boði.

### Traustir makar

Í gegnum þennan hóp verður boðið upp á fjölbreytt úrval námskeiða, vinnustofur og fræðslu hjá Framför. Einnig verður fljótlega aðgengilegt fræðsluumhverfi á netinu fyrir þá sem eru í þessu ferli og þeirra aðstandendur. Stuðningshópur fyrir maka og aðra aðstandendur sem gefur þessum aðilum tækifæri til að heyra frá öðrum hvernig best er að takast á við þetta og að fræðast um þetta verkefni.

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

## Jafningjafræðsla, sálfræðiaðstoð og markþjálfun



### Jafningjastuðningur

Það getur verið hjálplegt að ræða við einhvern sem hefur gengið í gegnum svipaða reynslu. Þeir sem veita stuðninginn eru einstaklingar sem greinst hafa með krabbamein eða eru aðstandendur. Þetta er í samstarfi við Ráðgjafabjónustu Krabbameinsfélagsins. Þantaðu stuðning í síma 800 4040.

### Sálfræðiráðgjöf

Meðlimum hjá Framför er boðið upp á viðtöl hjá sálfræðingi Ráðgjafabjónustu Krabbameinsfélagsins. Hægt er að sækja um tíma á símatímum sálfræðings eða í gegnum formið á vefsíðu félagsins. Símatími sálfræðings er alla virka daga frá kl. 9:00 til 16:00 í 800 4040.

### Markþjálfun

Markþjálfun hjá Framför er samstarfsverkefni þar sem þú getur fengið aðstoð við að finna þína leið eftir að þú greinist með krabbamein eða hvernig þú mótar eigin viðbrögð eftir meðferð. Markþjálfari aðstoðar þig við að greina þá þætti sem þú þarft í verkefnið, vinnur með þér að því að setja upp aðgerðaráætlun, hvetur þig á leiðinni og hjálpar þér að ná framförum. Símatími markþjálfara virka daga í 5515565.

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

## Félagsmiðstöð og samstarf við Krabbameinsfélagið og Ljósíð



### Samstarf við Ráðgjafabjónustu KÍ

Framför er í samstarfi við Ráðgjafabjónustu Krabbameinsfélagsins um fræðslu, upplýsingar, ráðgjöf og stuðning við karla sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandendur. Hún aðstoðar fólk við að ná jafnvægi við breyttar aðstæður í lífinu og veitir upplýsingar og ráðgjöf um félagsleg réttindi.

### Samstarf við Ljósíð

Ljósíð stendur fyrir mánaðalegum umræðuhópi og jafningjafræðslu fyrir karlmenn sem hafa greinst með blöðruhálskirtilskrabbamein. Þarna fá þeir tækifæri til að hittast, spjalla saman og fræðast.

### Samfélagið hjá Framför

Markmiðið með starfinu hjá Framför er að skapa öflugt félagslegt samfélag þeirra sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og þeirra aðstandendur. Stefnt er því að vera með léttar göngur, veiðihóp, golfhóp, fótboltahóp og fleira. Einnig fræðslu um mataræði, jákvæða hugsun, umræðuhópa og fleira. Það er líka upplagt að kíkja við í kaffi og taka spjall.

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is