

– Sajtóközlemény: 2017. november 17. –

Prosztatárak: a túlélésért gyalognak a férfiak

Nagyobb az esélyük a gyógyulásra azoknak a prosztatatarákos férfiaknak, akik hetente legalább 3 órát aktívan mozognak, ezért rákbetegek, családtagok, orvosok, gyógytornászok együtt szerveztek figyelemfelhívó közös gyaloglást Budapesten, a Margit-szigeten. Több mint 20 ezer férfi él Magyarországon, aki szembesült már prosztatatarákkal, s évente 4500 új betegről tudni: sokan élhetnének közülük kevesebb panasszal, ha eljutnának gyógytornászhoz és rendszeresen mozognának.

Prosztatárakos férfiak, hozzátartozóik, kezelőorvosaik, gyógytornász hallgatók, önkéntes segítők közösen kerülték meg Budapesten a Margit-szigetet, hogy felhívják a figyelmet a prosztatatarákos férfiak esetében a mozgás kiemelkedő fontosságára. A probléma összetett: a betegeknek egyrészt nincs ismeretük a rendszeres mozgás túlélésre gyakorolt hatásáról, illetve a gyógytornában rejlő lehetőségekről, másrészt lakóhelyükön nem érnek el gyógytornászt, harmadrészt pedig a gyógytornászok jelentős részének nincs jártassága a daganatos betegek speciális fizioterápiás szükségleteiben. Ezen szeretnének változtatni a prosztatatarákos férfiakat mozgásra ösztönző 10 Ezer Lépés Programmal, amelyet a Janssen kezdeményezésére vezető urológus, onkológus és gyógytornász szakemberek dolgoztak ki közösen a Gyógyulj Velünk Egyesülettel és a Magyar Rákellenes Ligával. Onnan az elnevezés, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint napi 10 ezer lépésnyi mozgás kell az egészség megőrzéséhez.

Évente mintegy ezerötyszáz férfi meghal prosztatatarák következtében, közülük sokan a betegség túl kései felfedezése miatt. Az idejében elvégzett műtét vagy sugárkezelés révén ma már sokan meggyógyulnak, míg a hormonterápia, a kemoterápia, a célzott onkológiai gyógyszerek révén másoknál olyan krónikus betegséggé szelídíthető a prosztatatarák, amellyel gyógyíthatatlan esetben is hosszú éveken át együtt lehet élni. A túlélési esélyeket és az életminőséget javítja, ha a beteg nemcsak passzív elszenvedője a kezeléseknak, hanem aktívan cselekedni tud az állapotjavulásért.

– Bizonyítottan javulnak az életkilátásai azoknak a férfiaknak, akik hetente legalább háromszor-négyszer a pulzusszámot megemelő fizikai aktivitást végeznek. A szakszerű gyógytornával pedig az onkológiai kezelések miatti mellékhatások egy része éppúgy csökkenthető, mint a műtét vagy a sugárkezelés következtében kialakuló vizelettartási gondok vagy az erekciós problémák. Ne önmagunkban keseregjünk a bajainkon, hanem szervezzünk közösséget és tegyünk közösen a javulásért! Semmi szégyellnivalónk nincs a prosztatatarák miatt, hiszen a férfiak közül akinek még nem volt, annak nagy valószínűséggel lehet problémája a prosztatájával, ha elég sokáig él! – fogalmazott Kalotay Gábor, a Gyógyulj Velünk Egyesület szintén prosztatatarákon keresztülment elnöke.

A 10 Ezer Lépés Program keretében betegtájékoztató és gyógytorna kiadványt állítanak össze, majd juttatnak el országsszerte a kórházakba, a fővárosban és vidéki városokban gyógytorna foglalkozásokra hívják a férfiakat, a gyógytornászoknak pedig továbbképzést szerveznek. A Janssen által támogatott kezdeményezés minden rendezvénye, a jövőben tervezett szakmai továbbképzése, kiadványa és videója ingyenes a betegek, a családtagok és a szakemberek számára is.

További információk, interjúszervezés:

B. Papp László sajtószóvivő

0630 261-8789, sajto@gyve.hu