

**MINE PERSONLIGE RÅD OG MENINGER**  
**SETT UT I FRA DET JEG PERSONLIG HAR OPPLEVD ER:**

\* Husk at du må sjekke deg vær 6 mnd, ved å ta en blodprøve hos fastlegen for å sjekke PSA verdiene dine. (Men husk at du kan ha Prostata kreft med en normal PSA)

\* Fastlegen skal derfor kjenne på din prostata

\* For min del har det også vært viktig å ha en god Helseforsikring



**Gode råd er før en operasjon er:**

Bekkenbunns - trening er veldig viktig

Få hjelp av en dyktig fysioterapeut - en med spesialkompetanse innen dysfunksjoner i bekkibunnen.

( de uten denne kompetansen duger ikke). f.eks. bruk Heidi Prøsh hos [Aquafrisk](#) på Nøtterøy utenfor Tønsberg som virkelig hjalp meg.

I tillegg til operasjon på 19 Norske sykehus med roboter, er det også private løsninger uten ventetid,

for oppfølging og operasjon av prostata kreft er [Colosseum Mann - Urologisk sykehus](#) og klinikker som [Alleris Urologi](#) som har mye kompetanse på dette område

Selv ble jeg operert på [Martini klinikken](#) i Hamburg. De var superdyktige og hadde en veldig flott oppfølging i de 7 dagene jeg var der. Det er viktig å være klar over at det er en stor vesentlig forskjell på å bli prostata operert på

Martini klinikken og på et ordinært Norsk sykehus. De tre viktigste forskjellene er:

\* På Martini klinikken har vær operasjons lege ca 300 operasjoner i året. I Norge er det vesentlig færre.

\* En annen stor forskjell er at du på Martini klinikken er innlagt i 7 dager. 5 dager etter operasjonen så fjernes urin kateteret og jeg kunne reise hjem.

\* I Norge så reiser pasienten vanligvis hjem 2 dager etter operasjonen. Han skal da ha urinkateteret liggende inne i 10 dager hjemme, før han reiser tilbake til sykehuset og kateteret blir så fjernet.

**Etter operasjon:**

Ved en operasjon i utlandet så deltar du ikke i noe oppfølgings program som de som blir

operert i Norge blir en del av,  
dette synes jeg for min del har vært negativt. Jeg har måtte finne ut det meste på egenhånd

**Problemene du får etter en prostata operasjon er:**

Urin lekkasje og Ereksjon problemer. Her er det bare et råd som gjelder:

TREN, tren og tren, tren, tren, tren og tren

\* Bekkenbunns- trening er veldig viktig

\* Få hjelp av en dyktig fysioterapeut - en med spesialkompetanse innen dysfunksjoner i bekkenbunnen.

( de uten denne kompetansen duger ikke).

Selv fikk jeg veldig god hjelp av: Heidi Prøsh hos [Aquafrisk](#) på Nøtterøy utenfor Tønsberg.  
Hun sto virkelig på for meg. Har bare et ord å si om henne **ENESTÅENDE**.

For å få tilbake ereksjonen etter prostata operasjonen så er mitt aller beste råd å trene med en Penispumpe. Og det fine er at den fungerer også for å kunne gjennomføre et samleie. Den skal dekkes av det offentlige og denne får du også kjøpt direkte hos [Quintet](#).

Elektronisk knipe hjelpemidler får du også dekt av det offentlige.

Disse får du også kjøpt direkte hos [Quintet](#).

I tillegg finnes det hjelpemidler på resept som tabletter og sprøyter.

Det som har virket best på meg er: Cialis 20mg -

Vitaros Krem 3 mg og aller best er **Bondil Urethralstift 1000 mikrogr**

**Har du spørsmål så kontakt meg:** Mobil +47 922 06 770 Mail [bnymoen@live.no](mailto:bnymoen@live.no)

Et annet viktig sted for informasjon er å benytte bloggen til:

[Wiggo Christensen: Nyttig informasjon om senskader ved prostatakraft](#)