

a vzdělávání. Také zapojení partnera, rodiny a přátel posilovalo pacientovo odhodlání dodržovat protokol AS (13). Nejen psychologická, ale také široká sociální podpora podporuje zvládání AS. Existuje silná korelace mezi adhezencí k AS a podpůrnými skupinami pro muže a jejich rodiny. Pacienti nejen s nově diagnostikovaným KP by měli být aktivně odkazováni na (anonymní on-line) podpůrné skupiny (3, 6, 9). Také v České republice máme několik organizací, které se věnují podpoře onkologických pacientů, ty se vztahem k onkologii uvádíme v tabulce 1. Je však známo, že na rozdíl od žen v patientských organizacích nejvíce se věnujícím karcinomu prsu, muži s KP se u nás angažují výrazně méně aktivně. Existují rozdíly v organizaci, podpoře a míře zapojení pacientů, které jsou patrné při srovnání obou skupin (Tab. 2). Muži obecně méně vyhledávají emocionální podporu a sdílení zkušeností v patientských skupinách. Téma nádorů prostaty je méně medializováno, ačkoliv v tomto ohledu se v poslední době situace výrazně mění. V české společnosti také stále převládá stigmatizace mužských zdravotních problémů, což může odrazovat od sdílení zkušeností. Psychoterapeutické intervence mohou pomoci mužům, kteří nejsou schopni se s AS vyrovnat. Existuje celá řada postupů, jejich rozbor však přesahuje záměr tohoto článku. Základní přehled uvádíme v tabulce 3 včetně odkazů na konkrétní publikace. Mezi obecná doporučení pro lékaře a terapeuty patří: a) nabídnutí psychologické podpory ihned po diagnóze – čím dříve je terapie zahájena, tím lepší jsou výsledky, b) integrovat psychoterapii do léčebného plánu – propojení terapeutů s urology a onkology může zlepšit adhezenci k léčbě, c) vytvořit přístupné skupinové programy – podpora mezi pacienty zlepšuje celkový psychický stav.

Životní styl

Studie ukazují, že zapojení se do péče o vlastní zdraví je spojeno se zvýšeným odhodláním a adhezencí k AS. Strategie sebeřízení, jako je cvičení a zvládání stresu, pomáhají mužům vyrovnat se s nejistotou během AS (6, 9, 13). Jedna retrospektivní kohortová studie (celkem 630 mužů) zkoumala souvislost mezi fyzickou aktivitou hlášenou samotnými pacienty, kvalitou života a emoční pohodou. Vysoce

Tab. 1. *Pacientské organizace věnující se také mužům s karcinomem prostaty (zdroj Scholar GPT)*

Liga proti rakovině Praha	
■ Web: www.lpr.cz	
■ Poskytuje podporu, informace a osvětové kampaně týkající se prevence a léčby zhoubných nádorů, včetně karcinomu prostaty	
Nadační fond Muži proti rakovině	
■ Web: www.muziprotirakovine.cz	
■ Specializuje se na osvětu a podporu mužů s onkologickými onemocněními, zejména karcinomem prostaty	
Amelie, z. s.	
■ Web: www.amelie-zs.cz	
■ Nabízí psychologickou a sociální podporu onkologickým pacientům a jejich blízkým	
ARCUS – Onko Centrum	
■ Web: http://arcus-oc.org/stare www.sekce-karcinomu-prostaty.php	
■ Zaměřuje se na podporu pacientů s různými typy zhoubných nádorů, včetně prostaty	

Tab. 2. *Srovnání zapojení pacientů s karcinomem prostaty vs. pacientek s karcinomem prsu do patientských organizací (zdroj Scholar GPT)*

Faktor	Muži s karcinomem prostaty	Ženy s karcinomem prsu
Počet organizací	Omezený počet, většinou integrované v obecné onkologické péči	Více než 40 specializovaných organizací
Viditelnost a advokacie	Nižší – méně kampaní a veřejných diskuzí (v posledních letech např. Movember)	Vysoká – aktivní osvětové kampaně (např. Růžový říjen)
Zapojení pacientů	Nižší, méně komunitní podpory	Vyšší, pravidelná setkání a podpora mezi pacientkami
Podpora veřejnosti	Slabší mediální pokrytí a menší finanční podpora	Silná mediální podpora a fundraisingové aktivity
Podíl na rozhodování o léčbě	Často pasivní přístup	Aktivní zapojení, rozhodovací podpora (např. sdílená rozhodování)

Tab. 3. *Přehled studií o psychoterapeutických intervencích (zdroj Scholar GPT)*

Typ terapie	Základní charakteristika	Důkazy a studie
Kognitivně-behaviorální terapie	Snížení stresu, úzkosti, deprese pomocí restrukturalizace negativních myšlenek, relaxačních technik, expozice strachu (např. ze ztráty kontroly nad tělem)	Pieramico et al. (2024) (16)
Terapie zaměřená na přijetí a závazek	Zvýšení psychické odolnosti pomocí přijetí diagnózy a osobních hodnot při zvládání nemoci Pomáhá pacientům zaměřit se na smysluplné aspekty života, aniž by se nadměrně obávali nejistoty spojené s onemocněním	Fashler et al. (2018) (17)
Skupinová psychoterapie	Lepší zvládání nemoci a adaptace na léčbu Sdílení zkušeností s ostatními pacienty snižuje izolaci a poskytuje emoční podporu	Kuhl et al. (2023) (18)
Mindfulness a relaxační techniky	Zlepšení psychické pohody, snížení stresu, zlepšení spánku pomocí metod meditace, hlubokého dýchání nebo progresivní svalové relaxace	Nnate et al. (2021) (19)
Párová terapie	Posílení partnerských vztahů, zlepšení intimity mezi partnery, snížení úzkosti u pacientů i jejich blízkých	Shen et al. (2024) (20)

aktivní účastníci vykazovali významně vyšší skóre kvality života ($p = 0,002$). Nejaktivnější skupina také měla nejvyšší pravděpodobnost prožívání vysoké emoční pohody ($p = 0,010$) (14). Doporučením ke změnám životního stylu u pacientů s nově zjištěným KP a vlivu těchto změn na celkovou kvalitu života, adhezenci k léčbě a dokonce parametrům přežití se věnovala řada studií. Velmi podrobný „přehled systematických přehledů“ byl publikován v roce 2018 (15). Mezi obecně známá doporučení patří udržování „zdravé“ hmotnosti, pravidelná fyzická aktivita včetně cvičení se zátěží, konzumace stravy bohaté na ovoce, zeleninu a celozrnné produkty, vyhnutí se nebo omezení konzumace

alkoholu a kouření. Systematické přehledy se zabývaly různými typy individuálních intervencí, které byly primárně klasifikovány do kategorií cvičení, výživy, psychosexuálních nebo psychosociálních přístupů. Cvičební intervence zahrnovaly aerobní trénink, silový trénink, cviky na flexibilitu, neřízenou fyzickou aktivitu, trénink pánevního dna nebo svěračů. Nutriční intervence zahrnovaly strukturované dietní režimy (například nízkotučnou, vysoko-vlákninovou stravu) nebo úpravu stravy, dietní poradenství, individuální doplňky stravy nebo jejich kombinace. Psychosociální intervence byly definovány jako intervence zahrnující některou z následujících složek: psychosexuální