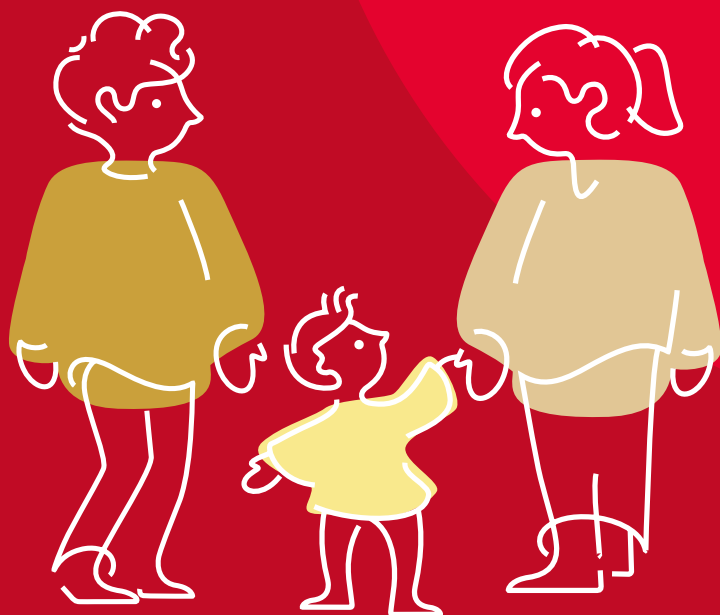


Kræftens Bekæmpelse

Guide til hjælp og viden

Til dig, der lige har fået kræft
– og dine pårørende



Kære læser

Vi ville ønske, at denne pjece ikke var relevant for dig. Men du skal vide, at du ikke er alene. Vi er mange, som gerne vil støtte og hjælpe dig godt igennem dit forløb. I Kræftens Bekæmpelse er vi klar med både viden, professionel rådgivning og muligheden for at møde andre, der har personlige erfaringer med kræft.

I denne pjece får du et overblik over emner, der måske kan blive aktuelle for dig. For hvert emne kan du se, hvor du kan finde viden, rådgivning og støtte.

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse

Når du lige har fået kræft

At få konstateret kræft er for de fleste voldsomt og livsændrende. Den velkendte hverdag ændres, og du skal finde dig selv i din nye virkelighed.

Der er ikke en bestemt skabelon for, hvordan man reagerer på at få kræft, hverken som syg eller pårørende. Nogle har brug for at tale meget om det, andre har det bedre med at holde det mere for sig selv. Din måde at reagere på er rigtig for dig. Hvis du og dine pårørende håndterer det forskelligt, så prøv at acceptere det og give plads til hinanden.

Det kan tage noget tid, før den endelige diagnose og behandlingsplan er på plads, og det vakuum, der opstår i ventetiden, er svært at håndtere for langt de fleste. Mange oplever, at de er på en følelsesmæssig rutsjetur, der kører op og ned mellem bekymring og angst og tro på, at det hele nok skal gå. Husk på, at kræft dækker over mange forskellige sygdomme, og at ingen kræftforløb er fuldstændig ens.

3 gode råd



Særligt i ventetiden før diagnosen stilles eller før scanningsvar, kan det være skræmmende at høre og læse om kræft og andres forløb. Forsøg at holde fokus på det, du ved om din situation lige nu. Ingen kræftforløb er ens, heller ikke selv om diagnosen er den samme.



Forvent ikke af dig selv, at du kan klare alt det, du plejer. Det er normalt, at bekymringer og angst kræver særlig meget energi, indtil du ved, hvad du er oppe i mod. For mange bliver det lettere at håndtere situationen, når de kender diagnosen og behandlingsplan.



Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30** eller besøg din lokale kræftrådgivning, hvis du har brug for at snakke med andre om din situation. Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse er gratis og åben for alle kræftpatienter og pårørende. Se adresser bagerst i pjecen.

Kræft og behandling

Kræft er en sygdom i cellerne, der opstår, hvis cellerne et sted i kroppen begynder at vokse uden kontrol og formål. Selv om vi taler om kræft som én sygdom, så dækker ordet over mange forskellige kræftformer. Samtidig er der forskel på, hvilket stadie kræftsygdommen er i, og om den har spredt sig til andre dele af kroppen.

Din behandling planlægges, så den passer til netop dig og din kræftsygdom. De tre almindeligste behandlingsmetoder er operation, kemobehandling og strålebehandling, eventuelt kombineret med hinanden. For hormonfølsomme kræftformer er anti-hormonbehandling også almindelig. I de senere år er en del andre behandlingsformer også kommet til. Eksempelvis immunterapi og partikelterapi, der er en særlig form for strålebehandling.

BRUG KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Har du spørgsmål, kan du ringe til Kræftlinjen på **80 30 10 30** eller besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger bagerst i pjecen.



Lægesamtalerne

Tag et familiemedlem eller en ven med til lægesamtalen. Det er godt at være to om at høre de mange informationer, få stillet alle spørgsmål og holde styr på forløbet. Forbered dig inden samtalen – gerne sammen med den pårørende, som skal med til samtalen, så den pårørende ved, hvilke spørgsmål du gerne vil have svar på. Skriv dine spørgsmål ned, så de er lettere at huske til samtalen. Aftal gerne med din pårørende, hvem der stiller spørgsmålene, så der ikke spørges om noget, du ikke ønsker. Det kan også være en god idé at spørge lægen, om du må optage lægesamtalen, så du kan høre den igen.

Hvis du ikke har pårørende, som kan støtte dig og tage med til lægesamtaler, er det måske noget for dig at få hjælp af en frivillig navigator. Se mere på: www.cancer.dk/navigator



Stil spørgsmål

Spørg lægen, der behandler dig, hvis du er i tvivl om noget i forhold til din sygdom eller behandling. Du kan altid bede om en lægesamtale – du behøver ikke at vente til næste stuegang eller aftale. Der er ingen dumme spørgsmål!

Du har krav på at vide, hvordan behandlingen forventes at virke og hvilke bivirkninger og/eller senfølger, den kan have, før du siger ja til at få den. Det hedder 'informeret samtykke'. Har du derimod ikke lyst til at få alt at vide om din sygdom og behandling, har du også ret til 'ikke at vide'. Det kræver, at du siger utvetydigt, at du ikke vil informeres.

MERE VIDEN

Læs mere om de enkelte kræftformer på: www.cancer.dk/find-kraeftsygdom
Læs mere om kræftbehandling på: www.cancer.dk/behandling

Hvis du læser noget om din sygdom eller behandling, som er nyt eller anderledes i forhold til det, du har fået at vide, så skriv dine spørgsmål ned, og spørg den læge, der behandler dig.



Patientvejleder

Brug hospitalets patientvejleder, hvis du har spørgsmål om behandling, ventetider, patientrettigheder osv. Patientvejlederen kan rådgive dig om generelle forhold og om hospitalet, du er tilknyttet. Læs mere om dine patientrettigheder og om patientvejlederen (patientkontoret) på Sundhedsministeriets hjemmeside: www.sum.dk under 'Sundhed' og 'patientrettigheder'.



Din journal

Du kan se de fleste af dine journaloplysninger på sundhed.dk, hvis du har MitID. Hvis du ønsker at se hele din journal, kan du bede sundhedspersonalet om en udskrift af den. Det kaldes aktindsigt. Du har som udgangspunkt ret til at få aktindsigt inden for 7 arbejdsdage.



Patientansvarlig læge

Du kan forvente at få en såkaldt patientansvarlig læge i kræftforløbet. Den patientansvarlige læge er en navngiven læge på sygehuset, som er overordnet ansvarlig for patientens behandlingsforløb. Den patientansvarlige læge udfører ikke nødvendigvis de enkelte undersøgelser og behandlinger, men er tovholder og ansvarlig for, at du oplever et trygt og sammenhængende behandlingsforløb. Det er ikke en patientrettighed at have en patientansvarlig læge. Det betyder, at du kan få tilknyttet en patientansvarlig læge, men det er ikke noget, du har krav på. Spørg evt. personalet, hvem din patientansvarlige læge er, hvis du ikke har fået det oplyst.

Læs mere på:

www.cancer.dk/patientansvarlig



Forløbs- og kræftkoordinator

På mange sygehuse har du mulighed for at inddrage en forløbskoordinator, hvis der er brug for hjælp til koordinering mellem afdelinger, hospitaler, egen læge og hjemmepleje. Derudover har mange kommuner en kræftkoordinator, som kan hjælpe med at koordinere dit forløb mellem hospital og kommune, og som kan vejlede dig om mulighederne for hjælp og støtte til at håndtere hverdagsliv og arbejdsliv under og efter behandlingen.

Læs mere på:

www.cancer.dk/patientansvarlig



Pakkeforløb

For de fleste kræftformer følger din udredning, behandling og opfølgning et samlet tilrettelagt standardforløb kaldet et kræftpakkeforløb. Behandlingen tilpasses dig ud fra en samlet vurdering af dine behov og din sygdom. Læs mere om pakkeforløb på: **www.cancer.dk/pakkeforloeb**



Maksimalle ventetider

Der er regler for, hvor lang ventetid der maksimalt må være til undersøgelser, behandling og efterbehandling i dit kræftforløb. Regionen er ansvarlig for, at de maksimale ventetider overholdes. Nogle gange kan den enkelte region ikke overholde de maksimale ventetider. I en sådan situation har regionen pligt til at tilbyde dig henvisning til et sygehus i en anden region, et privat sygehus her i landet eller et offentligt eller privat sygehus i udlandet, der kan tilbyde start på udredning eller behandling inden for den maksimale ventetid. Læs mere på:

www.cancer.dk/ventetider



Bivirkninger og senfølger

En del oplever bivirkninger og senfølger i forbindelse med kræftbehandling. Bivirkninger er gener, der sædvanligvis forsvinder, når kræftbehandlingen er afsluttet. Senfølger er mere varige gener, der kan opstå under eller efter afsluttet behandling for kræft. Læs mere og find gode råd til at afhjælpe bivirkninger og senfølger på:

www.cancer.dk/senfoelger



Tilskud til tandpleje

Hvis du på grund af din kræftbehandling forventes at få problemer med tandskader og senfølger i munden, eller hvis du allerede oplever sådanne problemer, kan du have mulighed for at søge om økonomisk tilskud til forebyggende og behandelende tandpleje i den region, hvor du bor.

Læs mere om kriterier og regler for tilskudsordningen på:

www.cancer.dk/tandskader



Patienthotel

Hvis du har lang transport til din behandling, kan det være en mulighed at overnatte på patienthotel. Spørg på sygehuset. Læs mere under 'patienthotel' på:

www.cancer.dk/rettigheder



Transport

Hvis du får behandling på et hospital, kan du have ret til at få dækket transporten til hospitalet. Læs mere om kriterier og regler for befordringsgodtgørelse under 'befordring' på:

www.cancer.dk/befordring



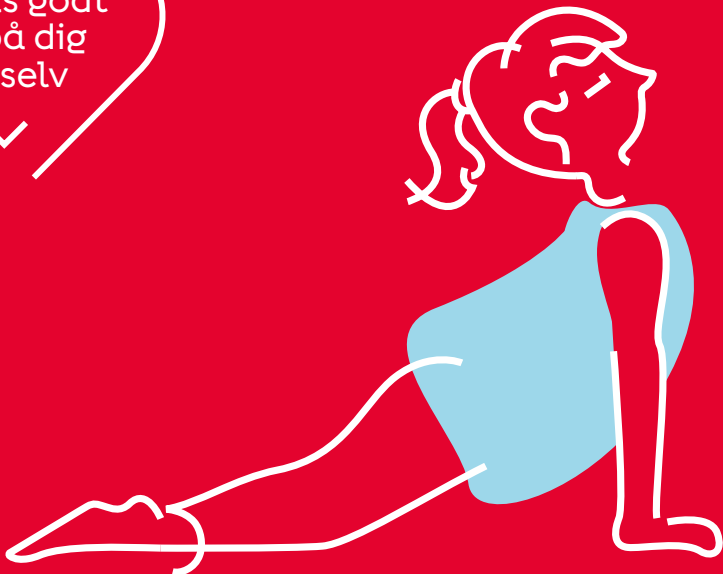
LYT TIL DIG SELV

Kræft er en sygdom, alle kender, og som mange har haft tæt på. Der vil derfor ofte være nogle, der i bedste mening fortæller historier om familie og venners kræftforløb. Du kan også opleve, at andre har en mening om, hvordan du skal håndtere dit forløb, hvad du skal spise undervejs og lignende. Det kan være godt at høre andres erfaringer og få gode råd. Andre gange er det overvældende og grænseoverskridende.

Det kan være nødvendigt at sige fra, når du ikke har brug for at høre om andres erfaringer med kræft. Følg din egen fornemmelse for, hvad der er rigtigt for dig at gøre eller spørg de sundhedsprofessionelle, der følger dig, hvis du er i tvivl. Du kan også få hjælp til at prioritere i de mange gode råd og informationer gennem en rådgivningssamtale hos Kræftens Bekæmpelse. Se kapitlet 'Her kan du få hjælp' på side 26.

Hvad kan du selv gøre?

Du kan selv være med til at styrke din krop og psyke i kræftforløbet.



Vær mild mod dig selv

Dette kapitel beskriver en række ting, som kan være med til at styrke krop og psyke i et kræftforløb. Forvent ikke af dig selv, at du kan gøre det hele. Pluk det ud, som giver mening for netop dig. Når du har kræft, er der meget i din hverdag, som tærer på energien. Undersøgelser, behandlinger, bekymringer og ting, du føler, du bør gøre, 'fordi det skulle være godt'. Vær mild mod dig selv, når du ikke magter det hele. For mange opleves det som et fuldtidsarbejde at blive kræftpatient. Giv dig selv lov til at gøre ting, du kan lide, og som giver dig ny energi.



Motion og bevægelse

Ved at bevæge dig og motionere – på det niveau, du kan klare lige nu – er du med til at styrke din krop, så du er godt rustet til behandlingen. Det giver samtidig bedre humør, mere energi og bedre nattesøvn. Hvis du sidder meget stille i dagens løb, kan det også gøre en stor forskel for krop og velvære, at du bevæger dig af og til. Det kan være helt små ting, som at du går lidt rundt derhjemme, eller at du rejser dig op og strækker kroppen.

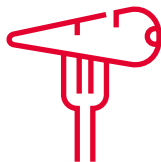
MERE VIDEN

Læs mere om kræft og motion på:
www.cancer.dk/fysiskaktivitet

Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger har forskellige motions- og bevægelsestilbud. Spørg din lokale kræftrådgivning (se side 22) eller se aktuelle tilbud på:
www.cancer.dk/kalender

På flere af de kræftbehandlende sygehuse findes træningstilbuddet 'Krop og kræft' for kræftpatienter i kemoterapi. Spørg personalet.

Alle kommuner har motionstilbud for kræftpatienter. Kontakt kommunen eller se din kommunes tilbud på:
www.sundhed.dk/soft



Mad

Du kan være med til at styrke din krop, så du kommer bedst muligt igennem behandlingen, ved at spise mad, der hjælper dig til at bevare din normalvægt. Du hører måske meget i medierne og i omgangskredsen om, hvad der er godt og dårligt at spise. Når du har kræft og er i behandling, er det vigtigt at huske på, at det ikke nødvendigvis gælder for dig. Din appetit og vægt afgør, hvad der er sundt for dig at spise.

MERE VIDEN

Se boksene på side 13, hvor du kan finde gode råd og opskrifter, der passer til din situation.

Har du tabt dig eller oplever spiseproblemer, er det vigtigt at tale med din læge eller sygeplejerske om, hvad du kan gøre. På nogle sygehuse er der tilknyttet en diætist, der kan hjælpe dig.

Nogle kommuner har tilbud med fokus på kost. Spørg din kommune eller praktiserende læge om mulighederne.

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30**



Hvis du kan spise, som du plejer, og ikke taber dig

Der gælder de samme kostråd for dig, som for alle andre. Det vil sige, at du med fordel kan spise mad, der er rig på fuldkorn, frugt og grønt, og hvor fisk og fjerkræ fylder mere end kød fra okse, kalv, gris og lam. Læs mere og find opskrifter på:

www.cancer.dk/kost

Bestil den gratis kokebog 'Spis godt' på: **www.cancer.dk/pjecer**

Hvis du taber dig meget eller har lille appetit

Det er vigtigt at spise mad med højt indhold af kalorier og protein, så du ikke taber dig yderligere og så vidt muligt kan vende tilbage til din normalvægt. Du skal derfor se bort fra de almindelige kostråd. Læs mere og find opskrifter på:

www.cancer.dk/appetit

Bestil den gratis kokebog 'Småt men godt - God mad til kræftpatienter med lille appetit og væggtab' på:

www.cancer.dk/pjecer

Hvis du har gener, som giver spiseproblemer

Hvis du f.eks. har kvalme, synkebesvær, smerter i munden eller mave- og tarmproblemer, kan du være nødt til at tage særlige hensyn med den mad, du spiser. Tal med sygehuspersonalet eller din læge om, hvad du kan gøre.

Læs mere og find opskrifter på: **www.cancer.dk/spiseproblemer**



Røg og rygning

Undgå så vidt muligt tobaksrøg – også andres røg. Hvis du selv ryger, anbefales det at stoppe, selv om det måske kan virke uoverskueligt lige nu. Det giver behandlingen de bedste vilkår, og sænker samtidig risikoen for at udvikle andre sygdomme. Mange har gavn af at få hjælp af en professionel rygestoprådgiver.

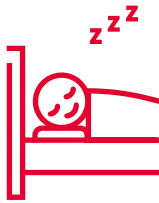
MERE VIDEN

Ring til Stoplinien på 80 31 31 31 og få hjælp til at blive røgfri eller sms "rygestop" til 1231, så vil du blive ringet op af en rådgiver. Du kan også finde rygestoptilbud i hele landet på: www.stoplinien.dk

Få hjælp til rygestop med Kvit. Download Kvit-appen i App Store eller Google Play og læs mere på: www.cancer.dk/kvit

På apoteket, hos din læge og på sygehuset kan du få rådgivning om lægemidler til rygestop.

Du kan også finde hjælp og viden om rygestop på: www.cancer.dk/rygestop



Søvn

Det er almindeligt at opleve problemer med at sove. Der kan være tanker og bekymringer, som fylder, eller smerter, der gør det svært at finde ro. Det gør ikke din sygdom værre, at du i en periode sover dårligt. Men hvis søvnproblemerne strækker sig over længere tid, kan de påvirke dit humør og energiniveau. Noget af det bedste, du kan gøre, er at dyrke motion og få frisk luft i løbet af dagen. Det giver en naturlig træthed og bedre nattesøvn. Afspændingsøvelser og åndedræsteknik kan også være rigtig gode værktøjer. For nogle kan samtaleterapi også være en hjælp til at håndtere tankemønstre, der kan stå i vejen for en god nattesøvn. Det gælder om at finde de løsninger, som virker for dig, og som hjælper din krop til at finde ro.

MERE VIDEN

Læs mere og find gode råd på:

www.cancer.dk/soevn

Her finder du bl.a. afspændingsøvelser som både lydfil og tekst.

Motion,
mindfulness,
afspænding og
yoga kan hjælpe
på fatigue.



Fatigue

Mange oplever en intens træthed under og efter kræftforløbet. Den kaldes fatigue og er anderledes end almindelig træthed. Fatigue skyldes ikke for lidt søvn og kan ikke soves væk. Du kan heller ikke fjerne trætheden ved at presse dig selv. Dagligdags ting som at tømme opvaskemaskinen kan være meget energikrævende. Forsøg at acceptere, at du lige nu ikke har så meget energi som normalt, og indret din hverdag efter det. Opdel dine aktiviteter i overkommelige bidder, så du ikke udmatter dig selv. Øv dig i at mærke dit energiniveau dag for dag. Brug energien på det, der giver mening for dig.

MERE VIDEN

Læs mere om fatigue og find gode råd på: www.cancer.dk/traethed



Tanker

Måske har du hørt, at det er vigtigt at tænke positivt hele tiden, når du har kræft. Sådan er det ikke. Det er både umuligt og uhensigtsmæssigt at undertrykke negative tanker og følelser som vrede, frustration og angst, der helt naturligt følger med en alvorlig sygdom. Til gengæld kan det være godt at tale med andre om de tanker, der fylder. Det kan være venner eller familie – eller andre, du taler godt med, og som er gode til at lytte. Du er også altid velkommen til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud.

At have kræft er en stressende situation, der ofte strækker sig over lang tid. Der er god dokumentation for, at mindfulness har en positiv virkning på stress, angst og depression, også når du har kræft. Du kan også have glæde af andre øvelser og teknikker, der hjælper dig med at finde ro og håndtere dine bekymringer, eller som giver en pause fra påtrængende tanker og følelser. Det kan f.eks. være åndedræts- og afspændingsøvelser eller yoga.

MERE VIDEN

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over kan du få hjælp til at håndtere tanker og bekymringer. Du kan tale med en rådgiver, deltage i samtalegrupper, afprøve mindfulness og meget andet. Se adresser og telefonnumre bagerst i pjecen.

Du kan også tale eller skrive med Kræftens Bekæmpelses rådgivere på Kræftlinjen, tlf.: **80 30 10 30** eller: **www.cancer.dk/chat**

Skriv sammen med andre, der har kræft, online på: **www.cancerforum.dk**

Læs mere og find bl.a. mindfulness-øvelser på: **www.cancer.dk/mentaleredskaber**

MOTION OG MENTAL TRÆNING HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Du kan deltage i forskellige tilbud med fokus på bevægelse og mental træning hos Kræftens Bekæmpelse. Det kan f.eks. være kurser om mental robusthed og angst for tilbagefald. Det kan også være gå-grupper, træning i naturen, mindfulness og yoga. Besøg en af vores kræftrådgivninger, der ligger i hele landet. Der er tilbud for både kræftpatienter og pårørende.

Tilbuddene varierer lokalt. Kontakt derfor nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne nær dig.

Find kontaktinfo til nærmeste kræftrådgivning på side 30-33.

Se aktuelle tilbud på: www.cancer.dk/kalender



Vejviser

Kræft kan påvirke mange sider af livet.
Her kan du se, hvor du finder viden og støtte.





Arbejde og sygedagpenge

Både sygdom og behandling kan gøre det svært at passe sit arbejde, og mange bliver derfor sygemeldt i en periode.

MERE VIDEN

Du kan læse mere om sygedagpenge på: www.cancer.dk/sygedagpenge

Bestil den gratis pjece 'Dine rettigheder som kræftpatient' på: www.cancer.dk/pjecer

Din arbejdsplads har måske brug for viden om kræft, og om hvordan de bedst kan støtte dig undervejs. De kan finde viden og gode råd om at have en medarbejder med kræft på: www.taghåndom.dk



Forsikring og pension

Det er en god idé at undersøge dine forsikrings- og pensionsforhold, når du har kræft. Mange er igennem deres arbejdsplads eller faglige organisation med i en pensions- eller livsforsikringsordning, der giver mulighed for udbetaling af en engangssum ved kritisk sygdom. De fleste kræftsygdomme er omfattet af ordningen. Forsikrings-tagers børn kan i nogle tilfælde også få udbetalt ydelser.

Hvis du rejser til udlandet, er det vigtigt at undersøge, om din rejseforsikring dækker, når du har kræft. Hvis der er tvivl om dækningen, kan det være en god idé at få en forhåndsgodkendelse fra dit forsikringselskab.

MERE VIDEN

Læs mere:

www.cancer.dk/forsikring

www.cancer.dk/privatpension

Pjecen 'Dine rettigheder som kræftpatient' kan bestilles gratis på:

www.cancer.dk/pjecer

Du kan få et samlet overblik over dine pensionsopsparinger, udbetalinger og dækninger på: www.pensionsinfo.dk



Pårørende

Dine nærmeste står, lige som du, i en ny og krævende livssituation. Nogle oplever, at de rykker tættere sammen som familie under en kræftsygdom. For andre kan det skabe afstand. Uanset hvad oplever de fleste perioder, hvor det er svært. Både du og dine pårørende kan opleve at svinge imellem håbefuldhed og uvished, optimisme og angst. Ind imellem vil I måske svinge i utakt og derfor have svært ved at forstå hinanden. I kan også have forskellige behov eller ønsker i forhold til det, der sker.

MERE VIDEN

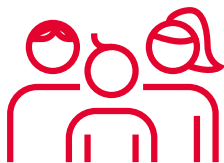
Dine pårørende kan, lige som du, få gratis støtte og rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse. I kan både få rådgivningssamtaler individuelt og sammen. Se side 26

Læs mere om at være pårørende til en kræftpatient på:

www.cancer.dk/paarørende

Det kan aflaste at få hjælp fra familie, venner og bekendte. Brug den gratis app Sammenholdet til at koordinere hjælp og støtte under forløbet. Den kan downloades gratis i App Store og Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet



Børn i familien

Hvis du har hjemmeboende børn, er det vigtigt at inddrage dem og fortælle, at du er syg. Hvis du som forælder eller bedsteforælder har brug for rådgivning og viden, kan I få forælderådgivning og familiesamtaler i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger.

MERE VIDEN

I kan få forælderådgivning og familiesamtaler i alle kræftrådgivninger. Se side 28.

Kræftens Bekæmpelse tilbyder familieweekender for familier med kræft. Se mere på:

www.cancer.dk/familieweekend

Læs mere om børn i kræftramte familier på: **www.cancer.dk/boern**

Du kan henvise dine børns pædagoger og lærere til OmSorg for viden om og værktøjer til at støtte børn, som har en syg forælder. Her finder du også en oversigt over sorggrupper for børn: **www.cancer.dk/omsorg**



Seksualitet og samliv

En kræftsygdom betyder for mange, at energien og lysten til sex og det intime samliv påvirkes, da krop og sind oftest er belastet af sygdom og behandling. Hvis du oplever problemer med samliv og intimitet, kan du hente hjælp og vejledning enten hos din læge, sygeplejerske eller en af vores rådgivere. Det kan også være en hjælp at tale med en sexolog eller at trække på erfaringerne fra andre, der er eller har været i samme situation, f.eks. gennem en relevant patientforening.

MERE VIDEN

Læs om kræft og seksualitet på **www.cancer.dk/seksualitet**

Bestil den gratis pjece 'Kræft og seksualitet' på: **www.cancer.dk/pjecer**

Se kontakinfo til de enkelte patientforeninger på: **www.cancer.dk/patientforeninger**



En at tale med – støtte og rådgivning

Hvis du eller dine pårørende har brug for at tale med en udenforstående, er I altid velkomne hos Kræftens Bekæmpelse. I kan tale med professionelle rådgivere i vores kræftrådgivninger landet over og på Kræftlinjen. Alle vores rådgivningstilbud er gratis.

Du kan også tale med din læge om muligheden for at blive henvist til en psykolog. Med en henvisning får du tilskud til 60 % af prisen på op til 12 samtaler.

MERE VIDEN

Læs mere om vores rådgivningstilbud og kræftrådgivninger på side 26 og på: www.cancer.dk/raadgivning

Tal eller chat med Kræftlinjens rådgivere på tlf.: **80 30 10 30** eller på: www.cancer.dk/chat



Fællesskaber

Det kan være meget givende at møde andre, der har eller har haft kræft. Du kan bl.a. møde andre i din lokale kræftrådgivning, hvor du kan deltage i forskellige samtalegrupper og støttende fællesskaber – eller bare komme og drikke en kop kaffe.

MERE VIDEN

Find kontaktnfo til din nærmeste kræftrådgivning på side 30-33.

Lokalforeningen i din kommune laver blandt andet aktiviteter for patienter og pårørende. Find din lokalforening på:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Du kan møde andre via patientforeninger for de enkelte kræftsygdomme. Se mere på: www.cancer.dk/patientforeninger

Er du under 40 år, kan du møde andre unge med kræft gennem Ung Kræft. www.ungkraeft.dk

Du kan møde andre kræftpatienter og pårørende online på:

www.cancerforum.dk og i online samtalegrupper. Se mere på: www.cancer.dk/onlinegrupper



Navigator: Særligt behov for støtte

Hvis du har særligt behov for støtte igennem kræftforløbet, er Kræftens Bekæmpelses Navigatortilbud måske noget for dig. Det kan f.eks. være, hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du har svært ved at overskue de mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb. Med ordningen får du tilknyttet en frivillig navigator, der kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig godt igennem sygdomsforløbet.

MERE VIDEN

Kontakt nærmeste kræftrådgivning, hvis du vil høre mere om tilbuddet. Se side 30-33. Eller læs mere om tilbuddet på: www.cancer.dk/navigator



Alternativ behandling

Mange bruger alternativ behandling under eller efter en kræftsygdom som supplement til behandlingen på sygehuset. Alternativ behandling er en bred betegnelse, der rummer mange forskellige behandlingsformer, f.eks. zoneterapi, akupunktur, kosttilskud og naturlægemidler.

Hvis du overvejer at tage kosttilskud eller naturlægemidler under dit behandlingsforløb, bør du altid tale med din behandlende læge først, da nogle kosttilskud kan påvirke behandlingen uheldigt.

MERE VIDEN

Du kan finde dokumenteret og opdateret viden om de enkelte naturlægemidler, kosttilskud og de mest almindelige behandlingsformer på: www.cancer.dk/alternativ



Senfølger

Mange oplever at få senfølger i større eller mindre grad efter kræftforløbet. Mens bivirkninger opstår i forbindelse med selve kræftbehandlingen og normalt forsvinder igen, når behandlingen er slut, er senfølger mere varige gener. De kan opstå under eller efter kræftbehandlingen. Senfølger omfatter en række fysiske og psykiske helbredsproblemer som f.eks. træthed, smerter og angst. Nogle senfølger knytter sig til bestemte kræftsygdomme og behandlingen af disse, mens andre er mere generelle. Hvis du oplever bivirkninger eller senfølger, er det vigtigt, at du taler med din læge, så du kan få den rette hjælp.

MERE VIDEN

Du kan læse om både bivirkninger og senfølger og finde gode råd til at afhjælpe dem på:

www.cancer.dk/senfoelger

Senfølgerforeningen er en patientforening, der også har fokus på senfølger efter kræft. Du kan finde viden og hjælp til at håndtere senfølger på deres hjemmeside på:

www.senfoelger.dk



Genoptræning

Hvis du får fysiske gener af sygdommen eller behandlingen, kan du få hjælp til genoptræning. Hvis du er indlagt, er det den behandlende læge, der skal vurdere, om du har brug for fysisk genoptræning eller har andre behov, og lave en genoptræningsplan sammen med dig. Tag gerne selv initiativ til at tale med lægen om det, da planen skal laves før, du udskrives. Hvis du ikke er indlagt, eller du har brug for vedligeholdende træning, skal du tale med din kommune eller din praktiserende læge.

MERE VIDEN

Læs mere på:

www.cancer.dk/genoptraening



Andre sundheds- og rehabiliteringstilbud

Alle kommuner har forskellige sundheds- og rehabiliteringstilbud, som styrker muligheden for at vende tilbage til hverdagen. Det kan være motion, kostvejledning, rådgivningstilbud eller lignende. Kontakt din kommune for at høre mere om deres tilbud.

MERE VIDEN

Se lokale sundhedstilbud på:
www.sundhed.dk/soft

Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

80 30 10 30

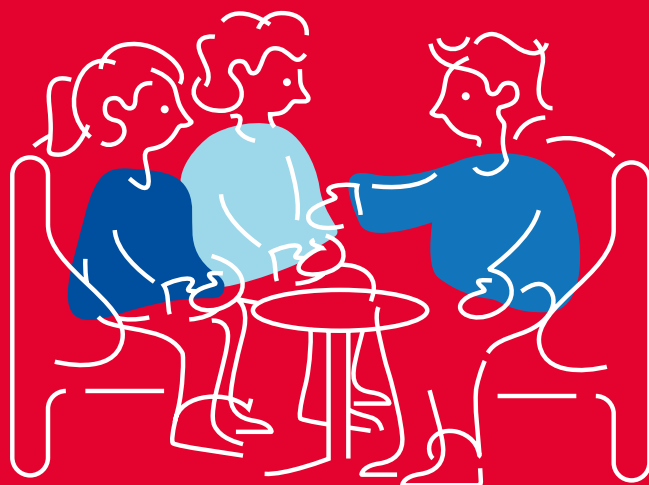
– eller besøg en af vores kræftrådgivninger. Se side 28



Her kan du få hjælp

Både du og dine pårørende kan
få rådgivning, viden og støtte hos
Kræftens Bekæmpelse.

Alle rådgivningstilbud er gratis.





Kræftlinjen

Har du spørgsmål om kræft eller brug for støtte og vejledning, kan du ringe til eller chatte med Kræftlinjens professionelle rådgivere. De kan støtte dig i at få overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om kræftsygdomme og -behandlinger, symptomer, bivirkninger, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, motion, kost, alternativ behandling og meget mere.



RING 80 30 10 30

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00
Helligdage lukket

Chat: www.cancer.dk/chat

Online via www.cancer.dk/onlineaadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på
www.cancer.dk/kraeftlinjen


Kræftrådgivninger landet over

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille pusterum, når du er på hospitalet.

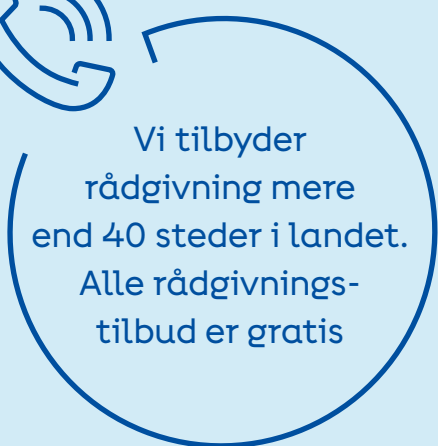
I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan deltage i samtalegrupper, fællesskaber og kurser med fokus på eksempelvis krop og bevægelse, mindfulness, mental robusthed og lignende.

Vi tilbyder også rådgivning og samtalegrupper online. Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne nær dig.

Lokale rådgivningstilbud: Hvis du har langt til en kræftrådgivning, kan du i stedet få rådgivning i en af de mange byer landet over, hvor vi er til stede på udvalgte dage. Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at aftale tid.




De fleste kræft-rådgivninger har drop-in rådgivning i hele åbningstiden. Her kan du få rådgivning uden aftale.



Vi tilbyder rådgivning mere end 40 steder i landet. Alle rådgivningstilbud er gratis

Her finder du os



 **Kræftrådgivning** – Her kan du få gratis rådgivning og deltage i samtalegrupper, kurser og fællesskaber

 **Lokalt rådgivningstilbud** – Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage





Alle kræftrådgivninger
er på Facebook.
Find dem ved at søge på
"Kræftrådgivningen"
og bynavn

Her finder du Kræftens Bekæmpelse

Du kan finde adresser på de lokale rådgivningstilbud på:
www.cancer.dk/raadgivninger



Kræftrådgivningen i Aalborg

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
☎ 70 20 26 85
✉ aalborg@cancer.dk
www.cancer.dk/aalborg



Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10
7400 Herning
☎ 70 20 26 63
✉ herning@cancer.dk
www.cancer.dk/herning



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230
8200 Aarhus N
☎ 70 20 26 89
✉ aarhus@cancer.dk
www.cancer.dk/aarhus



Kræftrådgivningen i Esbjerg

Stormgade 65
6700 Esbjerg
☎ 70 20 26 71
✉ esbjerg@cancer.dk
www.cancer.dk/esbjerg



Kræftrådgivningen i Vejle

Kræftpatienternes Hus
Beriderbakken 9
7100 Vejle
☎ 70 20 26 86
✉ vejle@cancer.dk
www.cancer.dk/vejle



Kræftrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7
6200 Aabenraa
☎ 70 20 26 72
✉ aabenraa@cancer.dk
www.cancer.dk/aabenraa



Kræftrådgivningen i Odense

Klørvænget 18B
5000 Odense C
☎ 70 20 26 87
✉ odense@cancer.dk
www.cancer.dk/odense



Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71
4700 Næstved
☎ 70 20 26 46
✉ naestved@cancer.dk
www.cancer.dk/naestved



Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15
4000 Roskilde
☎ 70 20 26 48
✉ roskilde@cancer.dk
www.cancer.dk/roskilde



Kræftrådgivningen i København

Center for Kræft & Sundhed
Nørre Allé 45
2200 København
☎ 82 20 58 05
✉ koebenhavn@cancer.dk
www.cancer.dk/koebenhavn



Kræftrådgivningen i Herlev

Borgmester Ib Juuls vej 2
2730 Herlev
☎ 70 20 26 55
✉ herlev@cancer.dk
www.cancer.dk/herlev



Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
3400 Hillerød
☎ 70 20 26 58
✉ hillerod@cancer.dk
www.cancer.dk/hillerod



Kræftrådgivning på Bornholm

Vi tilbyder også rådgivning i Rønne. Her skal du bestille tid først. Derudover arrangerer lokalforeningen på Bornholm løbende samtalegrupper og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Se nærmere på hjemmesiden eller kontakt os:

Rådgivningstilbud på Bornholm

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
Opgang F etage 0
www.cancer.dk/raadgivning-bornholm

Kontakt

Kontakt Kræftrådgivningen i Herlev for information og tidsbestilling:
☎ 70 20 26 55
✉ herlev@cancer.dk

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

Cancerforum er et lukket online forum, hvor kræftpatienter og pårørende kan skrive sammen og udveksle tanker og erfaringer om livet med kræft. Brugere kan vælge at være anonyme, hvis de ønsker det. Se mere på:

www.cancerforum.dk

Sammenholdet

Sammenholdet er en app, der gør det nemt for kræftpatienter og deres nærmeste pårørende at koordinere hjælp fra familie og venner under et kræftforløb. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet

Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om livet med og efter kræft. Se udvalget og bestil på:

www.cancer.dk/pjecer

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue, kan du søge Kræftens Bekæmpelses legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online: **www.cancer.dk/legat**

Online samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage uanset hvor i landet, du bor. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du finde viden om kræft. Du kan læse om rettigheder, senfølger, arbejde og sygemelding, motion, søvn, kost, muligheder for rådgivning og støtte og meget mere: **www.cancer.dk**

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I dit lokalområde er der også en lokalforening. Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom. Se mere på:

www.cancer.dk/patientforeninger

Ung kræft

Ung Kræft tilbyder støtte og fællesskab til unge kræftpatienter mellem 18 og 39 år og unge pårørende til unge kræftpatienter.

Se mere på: www.ungkraeft.dk

OmSorg

Omsorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på:

www.cancer.dk/omsorg

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, marts 2026, 6. udgave **Oplag:** 10.000 eks.

Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber og Sofie Møller

Kilder: Cand.soc. Bjørn Ruben Pedersen, Psykolog Jette Winge, Jurist Lisbeth Kroer, Læge Mogens Munch Nielsen, cand.scient.adm. Liza Egesberg Bøhme, cand.scient.san.publ. Katrine Ridder Brøndum, cand.scient.san.publ. Malene Lindgaard Kloster

Design og layout: KB Design

Illustrationer: Sofie Maag Hansen **Ikoner:** AM Copenhagen

Tryk: Johnsen **Papir:** 120 gram Offset. Svanemærket, FSC mærket

ISBN-nummer: 978-87-7064-403-7

Gør en forskel – bliv medlem

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

Har du lyst til at støtte vores arbejde, kan du blive medlem af Kræftens Bekæmpelse. For under 2 kr. om dagen kan du med et medlemskab være med til at muliggøre kræftforskning, forebyggelse og gratis støtte og rådgivning til patienter og pårørende.

Kun 3 pct. af vores indtægter kommer fra det offentlige. Derfor har vi brug for dig og andres støtte for at kunne fortsætte det vigtige arbejde.

Som medlem får du som noget nyt også unikke fordele i Medlemsklubben. Fordelene er for alle, men har særligt fokus på kræftpatienter og deres pårørende.

Bliv medlem og gør en forskel her: www.cancer.dk/tilmeld



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at kontakte os
Kræftlinjen 80 30 10 30
www.cancer.dk

6. udgave
Marts 2026
Varenr: 0440

