

# KRÆFT GUIDE TIL HJÆLP OG VIDEN



Vi ville ønske, at denne pjece ikke var relevant for dig. Men du skal vide, at du ikke er alene. Rigtig mange andre har eller har haft en kræftsygdom – og der er rigtig mange mennesker, som gerne vil støtte og hjælpe dig godt igennem dit forløb.

I denne pjece finder du gode råd og hjælp til, hvor du kan finde viden, vejledning og støtte.

Venlig hilsen

Kræftens Bekæmpelse

Tekst og redaktion:  
Nanna Kathrine Riiber

Kilder:  
Psykolog Lotte Skytte  
Cand.soc. Bjørn Ruben Pedersen  
Psykolog Jette Winge  
Jurist Natasja Espeløv Balslev  
Læge Mogens Munch Nielsen

Foto:  
Line Falck og Pernille Bering

Design:  
Rumfang

Tryk:  
Zeuner Grafisk as

ISBN-nummer:  
978-87-7064-302-3

# NÅR DU LIGE HAR FÅET KRÆFT

At få konstateret kræft er for de fleste voldsomt og livsændrende. Den velkendte hverdag rystes, 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 snakke 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 ingen kræftforløb er fuldstændig ens.

## TRE GODE RÅD

### 1

Særligt i ventetiden før diagnosen stilles eller før scanningssvar, 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

### 2

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 diagnose og behandlingsplan

### 3

Ring til Kræftlinjen på tlf. 80 30 10 30 eller besøg din lokale kræftrådgivning, hvis du har brug for at snakke med andre om din situation. Se adresser bagerst i pjecen



# KRÆFT OG BEHANDLING

Kræft er en sygdom, hvor unormale celler deler sig et sted i kroppen. Selv om vi taler om kræft som én sygdom, så dækker ordet over 200 kræftformer. Samtidig er der forskel på, hvilket stadie kræftsygdommen er på, og om den har spredt sig til andre dele af kroppen.

Din behandling planlægges, så den passer til netop din kræftsygdom. De tre almindeligste behandlingsmetoder er operation, kemobehandling og strålebehandling, eventuelt kombineret med hinanden. For hormonfølsomme kræftformer er anti-hormonbehandling også almindelig.

## 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

## Mere viden

Læs mere om de enkelte kræftformer på [cancer.dk/sygdomme](https://cancer.dk/sygdomme)

Læs mere om kræftbehandling på [cancer.dk/behandling](https://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

## LÆGESAMTALERNE

---

Tag et familiemedlem eller en ven med. Det er godt at være to om at høre de mange informationer, få stillet alle spørgsmål og holde styr på forløbet. Det kan også være en god idé at optage lægesamtalen, så du kan høre den igen



## DIN JOURNAL

---

Du kan se din egen journal på sundhed.dk, hvis du har et nemID. Du kan også bede sundhedspersonalet om en udskrift af din journal. Det hedder aktindsigt og du har ret til at få journalen inden for 10 dage

## 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, den kan have, før du siger ja til at få den. Det hedder 'informeret samtykke'

## SPØRG PÅ HOSPITALET

---

Brug afdelingens forløbskoordinator eller hospitalets patientvejleder. Forløbskoordinatoren er god at bruge, hvis du har spørgsmål om dit specifikke forløb. Patientvejlederen kan du spørge om behandling, ventetider, patientrettigheder osv. Patientvejlederen kan både rådgive om generelle forhold, specifikt om det hospital, du er tilknyttet, og om behandling i udlandet. Læs mere om patientvejlederen (patientkontoret) på Sundheds- og Ældreministeriets hjemmeside [sum.dk](http://sum.dk) under 'patientrettigheder'

## KONTAKTPERSON

---

Du har ret til at få tilknyttet en kontaktperson på hospitalet. Det vil typisk være en SOSU-assistent eller en sygeplejerske og skal være en person, der er involveret i dit behandlingsforløb



## PATIENTHOTEL

---

Hvis du har lang transport til din behandling, kan det være en mulighed at overnatte på patienthotel. Spørg på sygehuset. Læs mere under 'rettigheder under behandling' på [cancer.dk/rettigheder](https://cancer.dk/rettigheder)

## BEHANDLINGSGARANTI

---

De forskellige dele af dit forløb – undersøgelser, behandling og efterbehandling – skal ske inden for en bestemt tidsramme. Du kan læse mere om behandlingsgaranti på [cancer.dk/rettigheder](https://cancer.dk/rettigheder) eller tale med patientvejlederen på dit hospital

## TRANSPORT

---

Hvis du får behandling på et hospital, har du muligvis ret til at få dækket transporten til hospitalet. Læs mere om reglerne for befordringsgodtgørelse under 'økonomisk hjælp' på [cancer.dk/rettigheder](https://cancer.dk/rettigheder)



## TANDSTATUS

---

Hvis du skal have kemo- eller strålebehandling, er det godt at få lavet en tandstatus hos tandlægen, før behandlingen går i gang. Hvis behandlingen giver tandskader, kan du kun få økonomisk støtte til den nødvendige tandlægehjælp, hvis du kan bevise, at skaderne skyldes behandlingen

## BIVIRKNINGER

---

Nogle oplever bivirkninger af behandlingen. Kvalme og træthed er blandt de almindeligste. Læs mere og find gode råd til at afhjælpe bivirkningerne på [cancer.dk/bivirkninger](https://cancer.dk/bivirkninger)

## 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.



# HVAD KAN DU SELV GØRE?

DU KAN SELV VÆRE MED TIL AT STYRKE KROP OG PSYKE I KRÆFTFORLØBET.

## MAD

Du kan være med til at styrke kroppen, 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. Din appetit og vægt afgør, hvad der er sundt for dig at spise. Læs mere på næste side.

### Mere viden

Se i boblerne på side 9, hvor du kan finde gode råd og opskrifter.

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...

## ... er normal- eller overvægtig og kan spise som du plejer

---

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 lyst kød og fisk fylder mere end kød fra okse, kalv, gris og lam.

[cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost)

[cancer.dk/opskrifter](http://cancer.dk/opskrifter)

Bestil den gratis kokebog

**'Spis godt – når kræft er en del af hverdagen'**

på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)

## ... 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 altså se bort fra de almindelige kostråd.

[cancer.dk/appetit](http://cancer.dk/appetit)

[cancer.dk/opskrifter](http://cancer.dk/opskrifter)

Bestil den gratis kokebog

**'Manglende appetit og vægttab'**

på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)

## ... 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.

[cancer.dk/spiseproblemer](http://cancer.dk/spiseproblemer)

[cancer.dk/opskrifter](http://cancer.dk/opskrifter)

## MOTION OG BEVÆGELSE

---

Ved at bevæge dig og motionere – på det niveau, du kan klare lige nu – er du med til at styrke kroppen, 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 gå lidt rundt derhjemme eller at rejse dig op og strække kroppen.

### Mere viden

Læs mere om kræft og motion på [cancer.dk/fysiskaktivitet](http://cancer.dk/fysiskaktivitet) og på [cancer.dk/ditliv](http://cancer.dk/ditliv)

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

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

Alle kommuner har motionstilbud for kræftpatienter. Kontakt kommunen eller se din kommunes tilbud på [sundhed.dk/soft](http://sundhed.dk/soft)

## RØG OG RYGNING

---

Undgå så vidt muligt tobaksrøg – også andres røg. Hvis du selv ryger, er det en god idé at stoppe, selv om det måske kan virke uoverskueligt lige nu. Det vil give behandlingen de bedste vilkår og det vil samtidig sænke risikoen for at udvikle andre sygdomme. Hvis du overvejer at stoppe med at ryge, er det en god idé at få hjælp af en professionel rygestoprådgiver.

### Mere viden

Du kan finde rygestopkurser i hele landet på [stoplinien.dk](http://stoplinien.dk)  
Bestil den gratis pjece 'Ryger, ryger ikke, ryger ...' på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)

## 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 naturlig træthed og bedre nattesøvn. Afspændingsøvelser og åndedræts-teknik kan også være rigtig gode værktøjer til at få en god søvn. 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 [ditliv.dk](http://ditliv.dk) under 'Sov godt'. Her finder du også afspændingsøvelser som lydfil og tekst

Brug appen 'Liv med Kræft', der bl.a. indeholder afslappende musik og meditationsøvelser. Se side 21

### Gode råd:

Forsøg at acceptere, at du ikke har så meget energi som normalt. Du kan ikke ændre det – prøv i stedet at indrette din hverdag efter det, så du bruger din energi godt. Opdel dine aktiviteter i overkommelige bidder, så du ikke udmatter dig selv

Motion, mindfulness, afspænding og yoga kan hjælpe på fatigue

### Fatigue

Den intense træthed kaldet fatigue, mange oplever under et kræftforløb, er anderledes end almindelig træthed. Den 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. 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 [cancer.dk/traethed](http://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 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. Se nedenfor.

At have kræft er en stressende situation, der ofte strækker sig over lang tid. Der er god dokumentation for, at mindfulness har en positive virkning på stress, angst og depression, også når du har kræft. Du kan også have glæde af andre øvelser og teknikker, der hjælper dig til at slappe af og at være i det, der er. Det kan f.eks. være åndedræts- og afspændingsøvelser eller yoga.

### Mere viden

På Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over kan du tale med en rådgiver, gå til f.eks. [mindfulness og møde andre med kræft](#). Se adresser og telefonnumre bagerst i pjecen

Tal eller chat med Kræftens Bekæmpelses rådgivere på Kræftlinjen, tlf. 80 30 10 30 eller [cancer.dk/chat](#)

Skriv sammen med andre, der har kræft, på online-mødestedet [cancerforum.dk](#)

Læs mere om tanker under 'Tænk godt' på [ditliv.dk](#). Her finder du også lydfiler med [mindfulness-øvelser](#)

Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med kræft' indeholder bl.a. [meditationsøvelser](#) og andre gode redskaber

## PAS GODT PÅ DIG SELV

---



Når du har kræft er der rigtig 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. Giv dig selv lov til at gøre ting, du kan lide, og som giver dig ny energi.



### **DITLIV KURSUS OM MAD, MOTION, TANKER OG SØVN**

---

Kurset 'Ditliv' på Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over har fokus på, hvad du selv kan gøre, når du har kræft. Ditliv arbejder med de fire emner mad, motion, tanker og søvn.

Se aktuelle kurser på [ditliv.dk](http://ditliv.dk) eller kontakt din nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere. Se side 22.



# 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 [cancer.dk/sygedagpenge](https://cancer.dk/sygedagpenge)

Bestil den gratis pjec 'Dine rettigheder som kræftpatient' på [cancer.dk/pjecer](https://cancer.dk/pjecer)

## BIVIRKNINGER

---

Kræftbehandlingen kan give forskellige bivirkninger, som f.eks. kvalme og træthed. Nogle har mange bivirkninger, andre slet ingen.

### Mere viden

Du kan læse om de enkelte bivirkninger og finde gode råd til at afhjælpe dem på [cancer.dk/bivirkninger](https://cancer.dk/bivirkninger)

## FORSIKRING

---

Det er en god idé at undersøge dine forsikringsforhold, 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. Ofte er forsikringstagers børn også omfattet af ordningen.

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

### Mere viden

Læs mere på [cancer.dk/forsikring](https://cancer.dk/forsikring)

Læs mere i pjecen 'Dine rettigheder som kræftpatient', der kan bestilles gratis på [cancer.dk/pjecer](https://cancer.dk/pjecer)

## Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen eller besøg en af vores kræftrådgivninger. Se side 19 og 20

## GENOPTRÆNING OG REHABILITERING

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 inden din udskrivelse skal vurdere, om du har brug for genoptræning, og lave en genoptræningsplan sammen med dig. Tag selv initiativ til at tale med lægen om det, da planen skal laves før udskrivelsen. Hvis du ikke er indlagt eller du har brug for vedligeholdende træning, skal du tale med din kommune eller praktiserende læge. Alle kommuner har derudover forskellige sundhedstilbud, som styrker muligheden for at vende tilbage til en normal hverdag. Det kan være kostvejledning, psykologhjælp eller lignende. Spørg din kommune eller praktiserende læge.

### Mere viden

Læs mere på [cancer.dk/genoptraening](https://cancer.dk/genoptraening)

Se lokale sundhedstilbud på [sundhed.dk/soft](https://sundhed.dk/soft)

## SEKSUALITET

En kræftsygdom kan påvirke parforhold og sexliv. Tal med lægen eller en sygeplejerske, hvis du og din partner har problemer med sexlivet. 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 [cancer.dk/seksualitet](https://cancer.dk/seksualitet)

Bestil den gratis pjec 'Kræft og seksualitet' på [cancer.dk/pjecer](https://cancer.dk/pjecer)

Se kontaktinfo til de enkelte patientforeninger på [cancer.dk/patientforeninger](https://cancer.dk/patientforeninger)



## ALTERNATIV BEHANDLING

---

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

Hvis du overvejer at tage kosttilskud eller naturlægemidler under behandlingsforløbet, bør du altid tale med din behandlende læge først.

### Mere viden

Du kan finde gode råd og viden om de enkelte naturlægemidler, kosttilskud og de mest almindelige behandlingsformer på [cancer.dk/alternativ](https://cancer.dk/alternativ)

## 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 på vores kræftrådgivninger landet over og på Kræftlinjen. Alle vores rådgivningstilbud er gratis.

Du har også mulighed for at blive henvist til en psykolog hos din læge. Du vil da få tilskud til 60 % af prisen på op til 12 samtaler.

### Mere viden

Læs mere om vores rådgivningstilbud og kræftrådgivninger på side 20 og på [cancer.dk/raadgivning](https://cancer.dk/raadgivning)

Tal eller chat med Kræftlinjens rådgivere på tlf. 80 30 10 30 eller [cancer.dk/chat](https://cancer.dk/chat)



## Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen eller besøg en af vores kræftrådgivninger.

Se side 19 og 20

## 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 mange perioder, hvor det er svært. Både du og dine pårørende vil 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 også få en rådgivningssamtale sammen. Se side 20

Læs mere om at være pårørende til en kræftpatient på [cancer.dk/parroerende](http://cancer.dk/parroerende)

Bestil den gratis pjece 'Et liv som pårørende' på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)

## BØRN I FAMILIEN

Hvis du har hjemmeboende børn er det vigtigt at fortælle dem, at du er syg og inddrage dem i, hvad der sker undervejs, på deres præmisser. Hvis du har brug for rådgivning og viden, kan Kræftens Bekæmpelse hjælpe. I kan få familierådgivning sammen i Kræftens bekæmpelses rådgivninger. Derudover er der i nogle kræftrådgivninger mulighed for at dine børn kan gå i en samtalegruppe med andre børn.

### Mere viden

Der er mulighed for familierådgivning i alle kræftrådgivninger. Se side 20

Læs mere om børn i kræftramte familier på [cancer.dk/boern](http://cancer.dk/boern)

Bestil den gratis pjece 'Når far eller mor får kræft' på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)



### Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen eller besøg en af vores kræftrådgivninger. Se side 19 og 20

## NETVÆRK OG SOCIALT SAMVÆR

Det kan være meget givende at møde andre, der har eller har haft kræft. Du kan møde andre på din lokale kræftrådgivning, hvor du kan deltage i forskellige aktiviteter og grupper – eller bare komme og drikke en kop kaffe. Se adresser bagerst i pjecen.

### Mere viden

Du kan også møde andre gennem de mange patientforeninger for de enkelte kræftsygdomme.

Se [cancer.dk/patientforeninger](http://cancer.dk/patientforeninger)

Er du under 40 år kan du møde andre unge med kræft gennem Ung Kræft, se [ungkraeft.dk](http://ungkraeft.dk)

## 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

For at få tilknyttet en navigator, skal du henvises af din læge, hospitalet eller kommunen, og du skal opfylde visse kriterier. Ofte er de, der får tilknyttet en navigator, uden for arbejdsmarkedet og har kort eller ingen uddannelse. Tal med enten lægen eller din kontaktperson i kommunen, hvis du tror, det kunne være noget for dig. Du kan også spørge den lokale kræftrådgivning. Se side 22



# 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, alternativ behandling, sociale rettigheder, motion, kost og meget mere.

Ring på tlf. **80 30 10 30**

Chat på [cancer.dk/chat](https://cancer.dk/chat)

Åbningstider:

Mandag-fredag kl. 9.00-21.00

Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00

Lukket på helligdage



## KRÆFTRÅDGIVNINGER LANDET OVER

Du er altid velkommen til at kigge forbi på en af vores kræft-rådgivninger landet over. Her kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen – og du kan del-tage i forskellige aktiviteter, som f.eks. motion, mindfulness, netværksgrupper for mænd, samtalegrupper og lignende. Du er også velkommen til bare at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille pusterum, når du er på hospitalet.

Vi har kræft-rådgivninger i hele landet. Mange af dem ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse.

Derudover har vi lokale rådgivningstilbud i en række byer. Her er det en god idé at ringe og lave en aftale på forhånd. Se danmarkskortet på pjecens bagside og adresser s. 22.

Læs mere på [cancer.dk/raadgivning](https://cancer.dk/raadgivning)





## CANCERFORUM

Du kan møde andre med kræft på vores web-mødested cancerforum. Her kan du dele tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Cancerforum er både for patienter og pårørende, og der er grupper for forskellige diagnoser og emner.

Se mere på [cancerforum.dk](http://cancerforum.dk)

## BREVKASSEN

I brevkassen kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan også læse tidligere spørgsmål og svar fra brevkassen.

Se mere på [cancer.dk/brevkasse](http://cancer.dk/brevkasse)

## LIV MED KRÆFT – GRATIS APP

Med Kræftens Bekæmpelses app på din smartphone får du et værktøj til at holde styr på dit forløb. Du kan holde overblik over din medicin – og blive mindet om at tage den. Du kan notere lægeaftaler og tilknytte relevante spørgsmål og billeder. Samtidig rummer appen nyttige redskaber som afslappende musik og meditationsøvelser, og du kan altid finde den nærmeste kræftrådgivning og se aktuelle lokale aktiviteter.

Du kan downloade 'Liv med kræft' i **App Store og Google Play.**

## PATIENTFORENINGER

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom. Se [cancer.dk/patientforeninger](http://cancer.dk/patientforeninger)

## UNG KRÆFT

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for unge mellem 15 og 39 år. Se [ungkraeft.dk](http://ungkraeft.dk)

## CANCER.DK

På cancer.dk kan du finde viden om kræft, behandling og livet med kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde og sygemelding, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere.

## PJECER

Du kan få en række gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på [cancer.dk/pjecer](http://cancer.dk/pjecer)

## CANCERVIDEO

På Kræftens Bekæmpelses tv-kanal, finder du næsten 300 små film om kræft, livet med kræft som patient og pårørende, viden og forskning mm. Du kan også høre en række radio-programmer. Se [cancervideo.dk](http://cancervideo.dk)

# ADRESSER OG TELEFONNUMRE

FIND KONTAKTINFO PÅ KRÆFTENS BEKÆMPELSES  
KRÆFTRÅDGIVNINGER LANDET OVER.

FIND ADRESSER PÅ ØVRIGE RÅDGIVNINGSTILBUD PÅ  
CANCER.DK/RAADGIVNING

## REGION HOVEDSTADEN

### Kræftrådgivningen

Østergade 14, 1.  
3400 Hillerød  
Tlf. 70 20 26 58  
hillerod@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Center for Kræft og Sundhed  
København  
Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf. 82 20 58 05  
koebenhavn@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Bornholms Hospital  
Ullasvej 8  
3700 Rønne  
Tlf. 38 67 10 31

### Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10  
2800 Lyngby  
Tlf. 70 20 26 55  
lyngby@cancer.dk

## REGION SJÆLLAND

### Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5  
4300 Holbæk  
Tlf. 70 20 26 48  
holbaek@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Ringstedgade 71  
4700 Næstved  
Tlf. 70 20 26 46  
naestved@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Gormsvej 15  
4000 Roskilde  
Tlf. 70 20 26 48  
roskilde@cancer.dk

## REGION NORDJYLLAND

### Kræftrådgivningen

Steenstrupsvej 1  
9000 Aalborg  
Tlf. 70 20 26 85  
aalborg@cancer.dk

## REGION MIDTJYLLAND

### Kræftrådgivningen

Hejmdal –  
Kræftpatienternes hus  
Peter Sabroes Gade 1  
8000 Århus C  
Tlf. 70 20 26 89  
aarhus@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Nørgaards Allé 10  
7400 Herning  
Tlf. 70 20 26 63  
herning@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Toldboden 1, 2.  
8800 Viborg  
Tlf. 70 20 26 69  
viborg@cancer.dk



## Støt Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud for patienter og pårørende. Der er intet krav om, at du skal være medlem af Kræftens Bekæmpelse for at bruge vores tilbud.

Har du alligevel lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige. Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 5 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp afgørende for vores arbejde.

Der er mange måder at støtte Kræftens Bekæmpelse på. Med et medlemskab bidrager du for eksempel både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienternes sag.

Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse og hvad pengene går til på [cancer.dk/stoet+os](https://cancer.dk/stoet+os)

Du er også velkommen til at ringe til medlemservice på telefon 35 25 75 40 – alle hverdage fra kl. 9-15.

### REGION

#### SYDDANMARK

##### Kræftrådgivningen

Jyllandsgade 30  
6700 Esbjerg  
Tlf. 70 20 26 71  
esbjerg@cancer.dk

##### Kræftrådgivningen

Kløvervænget 18B  
5000 Odense C  
Tlf. 70 20 26 87  
odense@cancer.dk

##### Kræftrådgivningen

Kræftpatienternes hus  
Beriderbakken 9  
7100 Vejle  
Tlf. 70 20 26 86  
vejle@cancer.dk

##### Kræftrådgivningen

Nørreport 4, 1.  
6200 Aabenraa  
Tlf. 70 20 26 72  
aabenraa@cancer.dk

# HER FINDER DU KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Du kan få gratis rådgivning og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Vi har kræftrådgivninger og rådgivningstilbud i hele landet. Kig forbi eller kontakt Kræftlinjen på telefon eller chat.



KRÆFTLINJEN • TLF. 80 30 10 30 • CANCER.DK/CHAT

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

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

