

☉☉ Kræftens Bekæmpelse

# Guide til hjælp og viden

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





# Velkommen hos Kræftens Bekæmpelse

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

## 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 at ingen kræftforløb er fuldstændig ens.

### 3 gode råd



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.



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.



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 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 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. I de senere år er en del andre behandlingsformer også kommet til, eksempelvis immunterapi.

## 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

Forbered dig inden samtalen og skriv dine spørgsmål ned, så de er lettere at huske. Tag et familiemedlem eller en ven med til samtalen. 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 spørge lægen, om du må optage lægesamtalen, så du kan høre den igen.



## 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'. 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/sygdomme](http://www.cancer.dk/sygdomme)  
Læs mere om kræftbehandling på [www.cancer.dk/behandling](http://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.



---

## Spørg på hospitalet

Brug hospitalets patientvejleder, hvis du har spørgsmål om behandling, ventetider, patientrettigheder osv. Patientvejlederen kan rådgive om generelle forhold, hospitalet, du er tilknyttet og behandling i udlandet. Læs om patientvejlederen (patientkontoret) på Sundhedsministeriets hjemmeside [www.sum.dk](http://www.sum.dk) under 'Arbejdsområder' og 'patientrettigheder'.



---

## Din journal

Du kan se nogle af dine journaloplysninger på sundhed.dk, hvis du har et NemID. Hvis du ønsker at se hele din journal, kan du bede sundhedspersonalet om en udskrift af den. Det hedder aktindsigt. Du har som udgangspunkt ret til at få aktindsigt inden for 7 dage.



---

## Patientansvarlig læge

Kræftpatienter skal have 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, du skal igennem, men er tovholder og ansvarlig for, at du oplever et trygt og sammenhængende behandlingsforløb. Læs mere på [www.cancer.dk/rettigheder](http://www.cancer.dk/rettigheder)



---

## Maksimale 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. Læs mere på [www.cancer.dk/ventetider](http://www.cancer.dk/ventetider)



---

## 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](http://www.cancer.dk/pakkeforloeb)



---

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



---

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



## Bivirkninger og senfølger

En del oplever bivirkninger og senfølger i forbindelse med kræftbehandlingen. Bivirkninger er gener, der sædvanligvis forsvinder, når kræftbehandlingen er afsluttet. Senfølger er mere varige gener, der kan opstå under eller efter afsluttet behandlingen for kræft. Læs mere og find gode råd til at afhjælpe bivirkninger og senfølger på [www.cancer.dk/bivirkninger](http://www.cancer.dk/bivirkninger)



## Tandstatus

Hvis du skal have kemo- eller strålebehandling, er det godt at få lavet en tandstatus hos tandlægen, inden behandlingen begynder. Hvis behandlingen giver tandskader, kan du kun få økonomisk støtte til den nødvendige tandlægehjælp, hvis du kan bevise, at skaderne skyldes behandlingen. Læs mere i Sundhedsstyrelsens pjec 'Tilskud til tandbehandling efter kemoterapi for kræftsygdom eller stråler mod hoved-halskræft'. Find den på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk](http://www.sst.dk). Brug søgefeltet til at søge på pjecens navn.





### 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.



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.





## 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.

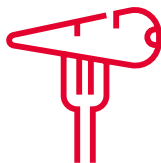
### MERE VIDEN

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

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



## 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 for dig. Din appetit og vægt afgør, hvad der er sundt for dig at spise. Læs mere på næste side.

### 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 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 fisk og fjerkræ fylder mere end kød fra okse, kalv, gris og lam. Læs mere:

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

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

Bestil den gratis kokebog 'Spis godt – når kræft er en del af hverdagen' på **[www.cancer.dk/pjecer](http://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:

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

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

Bestil den gratis kokebog 'Manglende appetit og vægttab' på **[www.cancer.dk/pjecer](http://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:

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

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



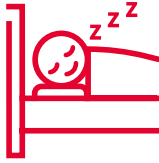
---

## 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

Få hjælp til rygestop med online-programmet 'E-kvit' på [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk)  
Du kan finde rygestopkurser i hele landet på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)  
Bestil den gratis pjece 'Ryger, ryger ikke, ryger ...' på [www.cancer.dk/pjecer](http://www.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 åndedræsteknik 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 [www.cancer.dk/soevn](http://www.cancer.dk/soevn)

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



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

Forsøg at acceptere, at du lige nu ikke har så meget energi som normalt. Prøv 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.



## 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 dét, der er. Det kan f.eks. være åndedræts- og afspændingsøvelser eller yoga.

### MERE VIDEN

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over kan du tale med en rådgiver. Du kan også deltage i samtale- og netværksgrupper med andre i samme situation, og deltage i kurser og aktiviteter, f.eks. med fokus på mindfulness, mental robusthed og meget andet. Se adresser og telefonnumre bagerst i pjecen.

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

Skriv sammen med andre, der har kræft, online på **[www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)**

Læs mere og find bl.a. mindfulness-øvelser på **[www.ditliv.dk](http://www.ditliv.dk)** under 'Tænk godt' og på **[www.cancer.dk/mentaleredskaber](http://www.cancer.dk/mentaleredskaber)**



## KURSER OG AKTIVITETER HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over kan du deltage i forskellige aktiviteter og kurser med fokus på eksempelvis krop og bevægelse, mindfulness, mental robusthed og lignende. Du kan også deltage i netværks- og samtalegrupper med andre i samme situation som dig. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi flere online samtalegrupper.

Der er aktiviteter for både kræftpatienter og pårørende. Grupper, kurser og aktiviteter 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 kurser på **[www.cancer.dk/kalender](http://www.cancer.dk/kalender)**

Se aktuelle online samtalegrupper på  
**[www.cancer.dk/onlinegrupper](http://www.cancer.dk/onlinegrupper)**

# 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](http://www.cancer.dk/sygedagpenge)

Bestil den gratis pjece 'Dine rettigheder som kræftpatient' på [www.cancer.dk/pjecer](http://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](http://www.taghåndom.dk)



## 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 forhåndsgodkendelse fra dit forsikringselskab.

### MERE VIDEN

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



## 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 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 både få rådgivningssamtaler individuelt og sammen. Se side 26

Læs mere om at være pårørende til en kræftpatient på

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

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

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



## 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 kræftrådgivninger. 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 at få familierådgivning i alle kræftrådgivninger. Se side 28

Der kan være mulighed for at deltage i en familieweekend med andre familier med kræft. Se mere på [www.cancer.dk/familieweekend](http://www.cancer.dk/familieweekend)

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

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



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

Bestil den gratis pjece 'Kræft og seksualitet' på [www.cancer.dk/pjecer](http://www.cancer.dk/pjecer)

Se kontakinfo til de enkelte patientforeninger på [www.cancer.dk/patientforeninger](http://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 på 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](http://www.cancer.dk/raadgivning)

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



## Netværk og socialt samvær

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 aktiviteter og grupper – eller bare komme og drikke en kop kaffe.

### MERE VIDEN

Find kontaktinfo 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](http://www.cancer.dk/lokalforeninger)

Du kan møde andre via patientforeninger for de enkelte kræftsygdomme. Se [www.cancer.dk/patientforeninger](http://www.cancer.dk/patientforeninger)

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

Du kan møde andre kræftpatienter og pårørende online på [www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk) og i samtalegrupper online. Se mere på [www.cancer.dk/onlinegrupper](http://www.cancer.dk/onlinegrupper)



## 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 den nærmeste kræftrådgivning, hvis du er interesseret i at høre mere om tilbuddet til særligt sårbare kræftpatienter. Se kontaktoplysninger på side 30-33. Eller læs mere og find nærmeste koordinator for Navigatortilbuddet på

**[www.cancer.dk/navigator](http://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 dækker 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, 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](http://www.cancer.dk/alternativ)**



## Bivirkninger og senfølger

Kræftbehandlingen kan give forskellige bivirkninger og senfølger, der påvirker livskvaliteten i varierende grad. Blandt de almindeligste symptomer er træthed og søvnproblemer. Bivirkninger er gener, der sædvanligvis forsvinder, når kræftbehandlingen er afsluttet. Senfølger er mere varige gener, der kan opstå under eller efter afsluttet behandlingen for kræft.

### MERE VIDEN

Du kan læse om både bivirkninger og senfølger og finde gode råd til at afhjælpe dem på [www.cancer.dk/bivirkninger](http://www.cancer.dk/bivirkninger)

Du kan finde viden og hjælp til at håndtere senfølger på Senfølgerforeningens hjemmeside [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)



## Genoptræning og rehabilitering

Hvis du får 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 motion, kostvejledning, psykologhjælp eller lignende. Spørg din kommune eller praktiserende læge.

### MERE VIDEN

Læs mere på [www.cancer.dk/genoptraening](http://www.cancer.dk/genoptraening)  
Se lokale sundhedstilbud på [www.sundhed.dk/soft](http://www.sundhed.dk/soft)





Spørgsmål?

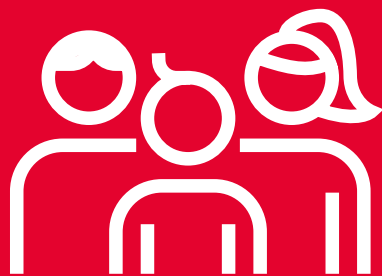
Ring til Kræftlinjen på

**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](http://www.cancer.dk/chat)

**Brevkasse:** [www.cancer.dk/brevkasse](http://www.cancer.dk/brevkasse)

**Online via** [www.cancer.dk/onlineaadgivning](http://www.cancer.dk/onlineaadgivning)

Læs mere om **Kræftlinjen** på  
[www.cancer.dk/kraeftlinjen](http://www.cancer.dk/kraeftlinjen)

## Kræftrådgivninger landet over

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan også deltage i forskellige aktiviteter og kurser med fokus på eksempelvis krop og bevægelse, mindfulness, mental robusthed og lignende. Der er også mulighed for at deltage i netværks- og samtalegrupper med andre i samme situation som dig. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi flere online samtalegrupper.

Der er aktiviteter for både kræftpatienter og pårørende i kræftrådgivningerne og alle tilbud er gratis. Grupper, kurser og aktiviteter varierer lokalt, kontakt derfor nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne nær dig.

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

Lokale rådgivningstilbud: Du kan også bestille tid til en rådgivningssamtale i en lang række byer, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage. Vi tilbyder rådgivning mere end 40 steder i landet.

Se adresser på side 30-33 eller læs mere på [www.cancer.dk/raadgivning](http://www.cancer.dk/raadgivning)





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

## Her finder du Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger:

Adresser på de lokale rådgivningstilbud, hvor du kan bestille tid til rådgivning, finder du på [www.cancer.dk/raadgivning](http://www.cancer.dk/raadgivning)



### Kræftrådgivningen i Aalborg

Steenstrupsvej 1  
9000 Aalborg  
☎ 70 20 26 85  
✉ [aalborg@cancer.dk](mailto:aalborg@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/aalborg](http://www.cancer.dk/aalborg)



### Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10  
7400 Herning  
☎ 70 20 26 63  
✉ [herning@cancer.dk](mailto:herning@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/herning](http://www.cancer.dk/herning)



### Kræftrådgivningen i Aarhus

Peter Sabroes Gade 1  
8000 Aarhus C  
☎ 70 20 26 89  
✉ aarhus@cancer.dk  
www.cancer.dk/aarhus

**OBS!**

#### **Ny adresse ultimo 2021**

Kræftrådgivningen i Aarhus flytter til nye lokaler tæt på Aarhus Universitets-hospital i slutningen af 2021.

Telefonnummer, mailadresse og hjemmeside er fortsat de samme.



### Kræftrådgivningen i Esbjerg

Jyllandsgade 30  
6700 Esbjerg  
☎ 70 20 26 71  
✉ esbjerg@cancer.dk  
www.cancer.dk/esbjerg

**OBS!**

#### **Ny adresse medio 2021**

Kræftrådgivningen i Esbjerg flytter først på sommeren 2021 til ny adresse: Stormgade 65, 6700 Esbjerg.

Telefonnummer, mail og hjemmeside er de samme.



### 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](mailto:odense@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/odense](http://www.cancer.dk/odense)



### Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71  
4700 Næstved  
☎ 70 20 26 46  
✉ [naestved@cancer.dk](mailto:naestved@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/naestved](http://www.cancer.dk/naestved)



### Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15  
4000 Roskilde  
☎ 70 20 26 48  
✉ [roskilde@cancer.dk](mailto:roskilde@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/roskilde](http://www.cancer.dk/roskilde)



### Kræftrådgivningen i København

Center for Kræft & Sundhed  
Nørre Allé 45  
2200 København  
☎ 82 20 58 05  
✉ [koebenhavn@cancer.dk](mailto:koebenhavn@cancer.dk)  
[www.cancer.dk/koebenhavn](http://www.cancer.dk/koebenhavn)





### Kræftrådgivningen Herlev

Borgmester Ib Juuls vej 2  
2730 Herlev  
☎ 70 20 26 55  
✉ herlev@cancer.dk  
[www.cancer.dk/herlev](http://www.cancer.dk/herlev)



### Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal  
3400 Hillerød  
☎ 70 20 26 58  
✉ hillerod@cancer.dk  
[www.cancer.dk/hillerod](http://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 i Rønne**

Bornholms Hospital  
Ullasvej 8  
Opgang D, etage 0  
3700 Rønne  
☎ 38 67 10 31  
✉ roenne@cancer.dk  
[www.cancer.dk/roenne](http://www.cancer.dk/roenne)

## Andre aktiviteter og tilbud

### Cancerforum

Du kan møde andre med kræft inde på livet på Kræftens Bekæmpelses online-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 [www.cancerforum.dk](http://www.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 [www.cancer.dk/brevkasse](http://www.cancer.dk/brevkasse)

### Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på [www.cancer.dk/sammenholdet](http://www.cancer.dk/sammenholdet)

### Online Samtalegrupper

Vi tilbyder i øjeblikket 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](http://www.cancer.dk/onlinegrupper)

### [www.cancer.dk](http://www.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 flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på [www.cancer.dk/pjecer](http://www.cancer.dk/pjecer)

### Patientforeninger

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

## Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige ildsjæle, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Du kan følge din lokalforening på Facebook – søg på Kræftens Bekæmpelse efterfulgt af kommunens navn.

Mange lokalforeninger har desuden et elektronisk nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her: [www.cancer.dk/lokalnyt](http://www.cancer.dk/lokalnyt)

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her: [www.cancer.dk/lokalforeninger](http://www.cancer.dk/lokalforeninger)

## Ung kræft

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

## Cancervideo

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside finder du næsten 300 små film om kræft og livet med kræft. Se [www.cancervideo.dk](http://www.cancervideo.dk)

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2021, 2. udgave, 1. oplag  
 Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber  
 Kilder: Cand.soc. Bjørn Ruben Pedersen, Psykolog Jette Winge, Jurist Lisbeth Kroer, Læge Mogens Munch Nielsen  
 Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard  
 Tryk: Step Print Power, Papir: 150 gr. Edixion Offset  
 ISBN-nummer: 978-87-7064-403-7



### Din støtte er vigtig

Denne pjeces er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende. Du skal heller ikke være medlem for at bruge Kræftens Bekæmpelses 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 **3 %** af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp vigtig.

Du kan støtte Kræftens Bekæmpelse på mange måder. Med et medlemskab bidrager du f.eks. både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienters sag.

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



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

2. udgave  
Marts 2021  
Varenr: 0440

