

Kræftens Bekæmpelse

Rådgivning og aktiviteter

til kræftpatienter og pårørende



MOTION



RÅDGIVNING



FÆLLESSKAB



MENTALE REDSKABER



SAMTALEGRUPPER



FAMILIERÅDGIVNING



Velkommen hos Kræftens Bekæmpelse

Hvis du eller en af dine nærmeste har kræft, er I velkomne til at bruge Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud. Vi tilbyder professionel rådgivning på **Kræftlinjen** og i vores **kræftrådgivninger og lokale rådgivningstilbud**.

I kræftrådgivningerne kan du også deltage i forskellige kurser og aktiviteter for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Ring, skriv eller kig forbi hos os. Alle rådgivningstilbud er gratis.

Kræftens Bekæmpelse har også lokalforeninger i alle landets kommuner. Mange af dem tilbyder fællesskaber, hvor du har mulighed for at møde andre kræftpatienter, pårørende og efterladte.

Læs mere og find kontaktinfo i denne pjece.



Se alle aktiviteter for kræftpatienter og pårørende i dit lokalområde på: **www.cancer.dk/kalender**

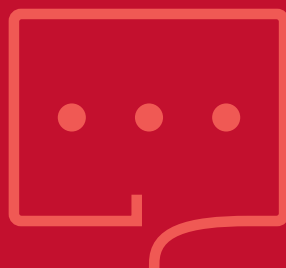
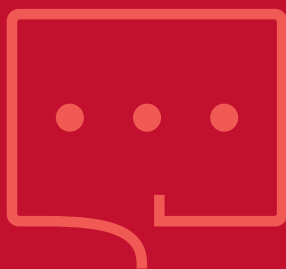
Her finder du Kræftens Bekæmpelse

Ring til
Kræftlinjen
80 30 10 30

– eller besøg en af vores
kræftrådgivninger.
Se adresser side 12-19



- Kræftrådgivning – Her kan du få gratis rådgivning og deltage i grupper, kurser og aktiviteter
- Lokalt rådgivningstilbud - Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage





Kræftlinjen

Har du spørgsmål om kræft eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon eller chat. Vi kan støtte dig i at få overblik over din situation og i at finde handlemuligheder.

Du kan få generel information om kræftsygdomme, behandlinger, symptomer, bivirkninger, alternativ behandling, sociale rettigheder, motion, kost og meget mere. Vi kan også hjælpe med at få sat ord på de bekymringer, der kan være, når man har kræft tæt inde på livet.



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: www.cancer.dk/onlineraadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på:

www.cancer.dk/kraeftlinjen

Kræftrådgivninger & lokale rådgivningstilbud

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger er du altid velkommen til at kigge forbi - også hvis du bare trænger til en kop kaffe. Du kan få professionel rådgivning med eller uden tidsbestilling. Du kan også deltage i forskellige kurser og aktiviteter.

Ud over de faste tilbud, som du kan læse om på de næste sider, er der løbende foredrag og andre arrangementer, som varierer fra sted til sted. Følg med på din lokale kræftrådgivnings hjemmeside og facebookside.

Hvis du har langt til en kræftrådgivning, kan du i stedet få rådgivning i en af de mange byer landet over, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage (se de lokale rådgivningstilbud på danmarkskortet side 3). Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at aftale tid.



Samtale med en rådgiver

Du kan få en samtale med en professionel rådgiver – enten alene eller sammen med din/dine pårørende. Under samtalen kan du stille spørgsmål og vende de tanker og følelser, du har.

Du og rådgiveren kan også tale om, hvilke muligheder for hjælp, der er for dig og din familie hos Kræftens Bekæmpelse og andre steder.



Familierådgivning

Når én i familien får kræft, påvirker det hele familien. Det kan styrke jer at tale sammen om den forandrede hverdag og om sygdommen.

I kræftrådgivningen kan I få familiesamtaler med en professionel rådgiver. Familiesamtalerne giver mulighed for at tale åbent om alle de tanker, spørgsmål og bekymringer, både børn og voksne kan have i et kræftforløb.



Samtalegrupper og netværk

Når du har kræft tæt inde på livet, kan det være givende at mødes med andre, der er i en lignende situation. Her kan du møde en anden forståelse end den, som familie og venner giver dig. I kræftrådgivningen tilbydes forskellige samtalegrupper og netværk. Det kan f.eks. være netværk for mænd med kræft og samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende eller efterladte. Det er forskelligt, hvilke samtalegrupper og netværk, der aktuelt tilbydes.

Online Samtalegrupper

Vi tilbyder også 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



Mentale redskaber

Et kræftforløb er krævende både fysisk og mentalt. Du kan opleve, at der kommer mange tanker og bekymringer, som fylder. I kræftrådgivningerne kan du deltage i forskellige kurser, der giver dig mentale redskaber til at håndtere livet med og efter kræft. Det kan eksempelvis være kurser med fokus på mental robusthed, mindfulness, angst for tilbagefald eller hvad du selv kan gøre for at styrke krop og psyke. Kurserne kan være for både patienter og pårørende. Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne lokalt.



Motion og bevægelse

Det er godt at være fysisk aktiv, når du har kræft. Motion styrker kroppen, giver bedre humør, mere energi og bedre søvn. Motion gør også kroppen bedre rustet til kræftbehandlingen. Vi har forskellige motionstilbud i kræft-rådgivningerne. Det varierer, hvad der aktuelt udbydes. Det kan f.eks. være walk-and-talk, yoga eller styrketræning.



Navigator-tilbud

Hvis du har særligt behov for støtte i kræftforløbet, f.eks. fordi du ikke har nære pårørende, der kan støtte dig, er navigatortilbudet måske noget for dig. Her får du tilknyttet en frivillig navigator, der hjælper i forløbet. Kontakt nærmeste kræftrådgivning for at høre mere. Eller læs mere om tilbuddet på:

www.cancer.dk/navigator

Mere info

Kontakt nærmeste kræftrådgivning. Se adresser og telefonnumre på side 12-19.

Find aktuelle aktiviteter i kræftrådgivningerne på: **www.cancer.dk/kalender** eller spørg i kræftrådgivningen.

Mange kræftrådgivninger har et elektronisk nyhedsbrev – kontakt kræftrådgivningen for at blive tilmeldt.



Alle kræftrådgivninger er på Facebook. Her kan du følge med i hvad der sker i huset. Søg på 'Kræftrådgivningen' efterfulgt af bynavn, for at finde den relevante Facebookside.

Se din lokale kræftrådgivnings hjemmeside: **www.cancer.dk/raadgivning**

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

På Cancerforum.dk kan du møde andre, der har kræft tæt inde på livet. Her deler både kræftpatienter, pårørende og efterladte deres tanker med hinanden, og udveksler erfaringer og viden om sygdom, behandling, kost, seksualitet, familieliv og meget andet. Du kan læse med og/eller selv deltage i debatterne i en eller flere af forummets grupper: www.cancerforum.dk

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

Ung Kræft

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for 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.omsorg.dk

Familieweekender

Kræftens Bekæmpelse tilbyder familieweekender for kræftramte familier. Fokus er at skabe rum for dialog i familien og mellem deltagerne samt at give børn og voksne et afbræk i en krævende hverdag. Weekendopholdet er gratis. Læs mere på: www.cancer.dk/familieweekend

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue, kan du søge Kræftens Bekæmpelse legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online:

www.cancer.dk/legat

Cancer.dk

På cancer.dk kan du finde viden om både kræft, behandling og livet med kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde og sygdomsbehandling, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere. Du kan selvfølgelig også læse mere om Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud:

www.cancer.dk

Pjecer

Du kan få en række gratis pjecer om kræft og livet med kræft.

Se udvalget og bestil på:

www.cancer.dk/pjecer

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige, 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

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger på:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Patientforeninger

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

www.cancer.dk/patientforeninger

Her finder du Kræftens Bekæmpelse:



Kræftrådgivningen i Aalborg

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Aalborg*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Aalborg tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Det gør du ved at kontakte Kræftrådgivningen i Aalborg på telefon eller mail.

HJØRRING

www.cancer.dk/hjoerring

FREDERIKSHAVN

www.cancer.dk/frederikshavn

THISTED

www.cancer.dk/thisted

NYKØBING MORS

www.cancer.dk/nykoebingmors

FARSØ

www.cancer.dk/farsoe



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230

8200 Aarhus N

☎ 70 20 26 89

✉ aarhus@cancer.dk

www.cancer.dk/aarhus

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16

Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Aarhus.*

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Aarhus tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se mere på følgende hjemmesider eller kontakt Kræftrådgivningen i Aarhus på telefon eller mail.

GRENÅ

www.cancer.dk/grenaa

HORSENS

www.cancer.dk/horsens

RØNDE

www.cancer.dk/roende

SKANDERBORG

www.cancer.dk/skanderborg

RANDERS

www.cancer.dk/randers



Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10

7400 Herning

☎ 70 20 26 63

✉ herning@cancer.dk

www.cancer.dk/herning

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl.10-16

Fredag kl.10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook.

Søg på:

Kræftrådgivningen – Herning/Viborg.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Herning tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se mere på følgende hjemmesider eller kontakt Kræftrådgivningen i Herning på telefon eller mail.

HOLSTEBRO

www.cancer.dk/holstebro

LEMVIG

www.cancer.dk/lemvig

RINGKØBING

www.cancer.dk/ringkøbing

SKIVE

www.cancer.dk/skive

TARM

www.cancer.dk/tarm

VIBORG

www.cancer.dk/viborg



Kræftrådgivningen i Vejle

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Vejle*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Vejle tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se mere på hjemmesiderne:

FREDERICIA

www.cancer.dk/fredericia

VEJEN

www.cancer.dk/vejen



Kræftrådgivningen i Esbjerg

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

Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 10-15
Torsdag kl. 10-16

Ring gerne og aftal en tid, hvis du ønsker en rådgivningssamtale.

Følg os på facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Esbjerg*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Esbjerg tilbyder også rådgivning i Varde på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se mere på hjemmesiden:

VARDE

www.cancer.dk/varde



Kræftrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7
6200 Aabenraa

☎ 70 20 26 72

✉ aabenraa@cancer.dk

www.cancer.dk/aabenraa

Åbningstider:

Mandag-onsdag kl. 10-15

Torsdag kl. 10-16

Fredag efter aftale

Ring gerne og aftal en tid, hvis du ønsker en rådgivningssamtale.

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Aabenraa*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Aabenraa tilbyder også rådgivning i Haderslev på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se nærmere på hjemmesiden eller kontakt Kræftrådgivningen i Aabenraa.

HADERSLEV

www.cancer.dk/haderslev



Kræftrådgivningen i Odense

Kløvervænget 18B

5000 Odense C

☎ 70 20 26 87

✉ odense@cancer.dk

www.cancer.dk/odense

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16

Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Odense*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Odense tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Se mere på hjemmesiderne nedenfor eller kontakt Kræftrådgivningen i Odense for yderligere information.

FAABORG

www.cancer.dk/faaborg

NYBORG

www.cancer.dk/nyborg

SVENDBORG

www.cancer.dk/svendborg



Kræftrådgivningen i Roskilde

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Roskilde*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Roskilde tilbyder rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid. Se hjemmesiderne:

HOLBÆK

www.cancer.dk/holbaek

KALUNDBORG

www.cancer.dk/kalundborg

KØGE

www.cancer.dk/koege

NYKØBING SJÆLLAND

www.cancer.dk/nykoebingsjaelland



Kræftrådgivningen i Næstved

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Næstved*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Næstved tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Her skal du aftale tid først. Se mere på hjemmesiderne:

MARIBO

www.cancer.dk/maribo

NYKØBING FALSTER

www.cancer.dk/nykoebingfalster

SLAGELSE

www.cancer.dk/slagelse



Kræftrådgivningen i København

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13
(telefonisk mandag-torsdag kl. 09.30-15,
fredag kl. 09.30-13)

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Kræftrådgivningen i København er en del af Center for Kræft & Sundhed. Søg derfor på: *Center for Kræft & Sundhed København*.



Kræftrådgivningen i Herlev

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16
Fredag kl. 10-13

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Herlev*.

Lokale rådgivningstilbud:

Kræftrådgivningen i Herlev tilbyder også rådgivning i Brøndby på udvalgte dage. Se mere på hjemmesiden nedenfor eller kontakt Kræftrådgivningen i Herlev for yderligere information.

BRØNDBY

www.cancer.dk/broendby



Kræftrådgivningen i Hillerød

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 9-15
 Fredag kl. 9-13

Telefontid:

Mandag-torsdag kl. 08.30-15
 Fredag kl. 08.30-13

Ring gerne og aftal en tid, hvis du ønsker en rådgivningssamtale.

Følg os på Facebook:

Se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning, ved at følge os på Facebook. Søg på: *Kræftrådgivningen – Hillerød.*



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 F etage 0
 3700 Rønne
 ☎ 38 67 10 31
 ✉ roenne@cancer.dk
www.cancer.dk/roenne

Telefontid:
 Tirsdag-fredag kl. 11.30-12

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, januar 2024, 4. udgave. **Oplag:** 10.000 eks.

Redaktion: Nanna Kathrine Riiber

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Foto: Tomas Bertelsen (Side 5)

Tryk: Johnsen Graphic Solutions Solutions A/S



Svanemærket tryksag

Gør en forskel – bliv medlem

Alle Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud til patienter og pårørende er gratis.

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/adgang



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

Januar 2024
Varenr: 5993