

# TILBUD & RÅD- GIVNING

TIL KRÆFTPATIENTER OG PÅRØRENDE

RÅDGIVNING  
MOTION  
GRUPPER  
NETVÆRK  
AKTIVITETER



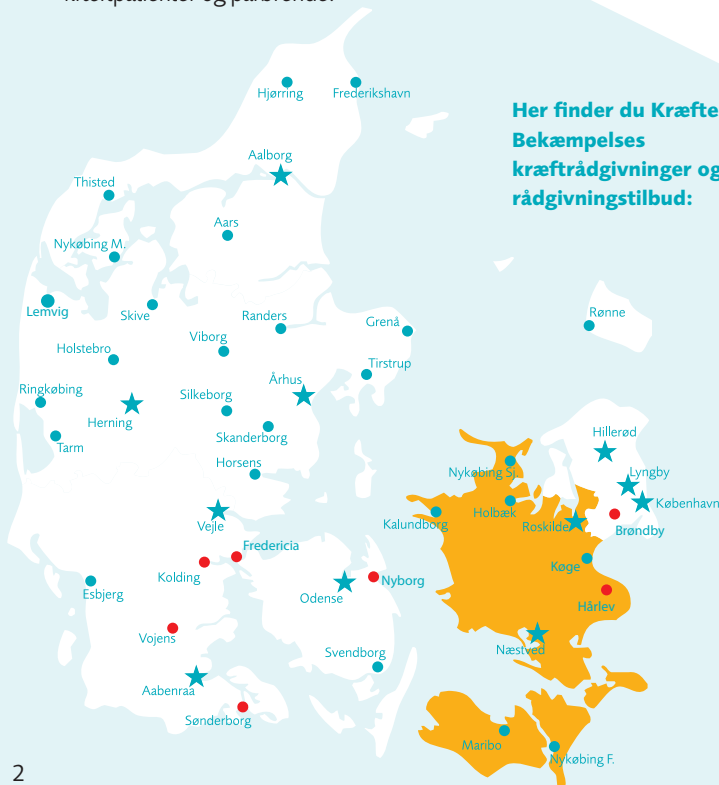
# VELKOMMEN HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Hvis du eller en af dine nærmeste har kræft, er I velkomne til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Vi tilbyder professionel rådgivning på **Kræftlinjen** og i vores **kræftrådgivninger og rådgivningstilbud**. Vi hjælper gerne med at tackle bekymringer, angst, økonomiske og sociale spørgsmål. Vi kan også hjælpe, hvis du er i tvivl om noget i forbindelse med din sygdom. Derudover har du mulighed for at deltage i forskellige kurser og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende.

Ring eller skriv til os – eller kig forbi i en af kræftrådgivningerne landet over. Alle rådgivningstilbud er gratis, og både kræftpatienter, pårørende og efterladte er velkomne. Vi hjælper gerne både før, under og efter kræftbehandlingen.

[Læs mere om kræftrådgivningerne på side 4.](#)  
[Se kontakinfo på bagsiden.](#)

## Her finder du Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og rådgivningstilbud:



- ★ Kræftrådgivning
- Rådgivningstilbud med udvalgte åbningsdage
- Rådgivningstilbud i samarbejde med kommunen



**RING 80 30 10 30**

## KRÆFTLINJEN

Har du spørgsmål om kræft eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. 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.



### ÅBNINGSTIDER

Hverdage kl. 9.00-21.00  
lørdag og søndag kl. 12.00-17.00  
helligdage lukket

Telefon: **80 30 10 30**

Chat: **cancer.dk/chat**

Brevkasse: **cancer.dk/brevkasse**

Online: **cancer.dk/onlineraadgivning**

Læs mere om Kræftlinjen på  
**cancer.dk/raadgivning**

# KRÆFTRÅDGIVNING & RÅDGIVNINGSTILBUD

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger i Roskilde og Næstved er der en række faste tilbud og aktiviteter. Du kan blandt andet få professionel rådgivning. Du behøver ikke at bestille tid – du er altid velkommen til at kigge forbi, også hvis du bare trænger til en kop kaffe.

Udover de faste tilbud er der en række andre aktiviteter og arrangementer i kræftrådgivningen, som kan variere. Det kan være erfaringsudveksling, foredrag m.m. Du kan også få rådgivning på udvalgte åbningsdage andre steder i regionen. Her skal du ofte bestille tid først ved at kontakte nærmeste kræftrådgivning.



## FAMILIERÅDGIVNING

Når far eller mor i en børnefamilie får kræft, påvirker det hele familien. Det kan styrke kontakten mellem børn og forældre 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.



## 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 og tilbud, der er for dig og din familie hos Kræftens Bekæmpelse eller andre steder. Besøg en af vores kræftrådgivninger eller bestil en tid, hvor vi har lokale rådgivningstilbud.



## 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 forståelse, som familie og venner måske ikke kan give dig. I kræftrådgivningen tilbydes forskellige samtalegrupper og netværk. Det kan f.eks. være netværk for mænd med kræft og samtalegrupper for pårørende eller efterladte. Det er forskelligt, hvilke samtalegrupper og netværk, der aktuelt tilbydes.



### 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 kræftrådgivningerne. Det varierer, hvad der aktuelt udbydes, men det kan f.eks. være walk-and-talk, yoga eller styrketræning.



### MINDFULNESS

Som kræftpatient kan du gå til mindfulness i kræftrådgivningen. Mindfulness kan oversættes til 'bevidst nærvær' og handler om at træne evnen til at være opmærksom på det, du oplever i nuet, på en accepterende og ikke-vurderende måde. Mindfulness er et godt redskab til at håndtere hverdagen med kræft, fordi du lærer at være i dét, der er, også når det er svært.



Ditliv er et kursus, der giver redskaber og inspiration til at genvinde kontrol og handlekraft i din hverdag.

Ditliv har fokus på fire områder:

Mad, bevægelse, søvn og tanker.

Kurset er for alle, der har eller har haft kræft, og du har mulighed for at tage en pårørende med. Du kan læse mere og se aktuelle kurser på [ditliv.dk](http://ditliv.dk)

### MERE VIDEN

Læs mere om vores rådgivningstilbud på [cancer.dk/raadgivning](http://cancer.dk/raadgivning)

Find aktuelle aktiviteter i kræftrådgivningerne på [cancer.dk/kalender](http://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

**Se adresser og telefonnumre på bagsiden**

# ANDRE TILBUD FRA KRÆFTENS BEKÆMPELSE



## CANCERFORUM

På Cancerforum.dk kan du møde andre, der har kræft tæt på. 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 mange grupper.

[cancerforum.dk](http://cancerforum.dk)

## SAMMENHOLDET – GRATIS APP

Med denne app kan du nemt koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

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

## LIV MED KRÆFT – GRATIS APP

Med denne app kan du holde styr på din medicin og dit forløb. Du finder også afslappende musik, afspændingsøvelser og meget mere. 'Liv med kræft' kan downloades gratis i App Store og Google Play.

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



## UNG KRÆFT

Du kan møde andre unge med kræft gennem Ung Kræft, der har mødesteder i hele landet for unge mellem 15 og 39 år.

[ungkraeft.dk](http://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:

[omsorg.dk](http://omsorg.dk)

## NAVIGATOR

Hvis du har særligt behov for støtte i kræftforløbet, f.eks. fordi du ikke har nære pårørende, der kan støtte dig, er navigator-tilbuddet 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:

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



### **CANCER.DK**

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

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

### **PJECER**

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

[cancer.dk/pjecer](https://cancer.dk/pjecer)

### **CANCERVIDEO.DK**

På Kræftens Bekæmpelses tv-kanal finder du næsten 300 film om kræft og livet med kræft som patient og pårørende. Du kan også høre en række radioprogrammer.

[cancervideo.dk](https://cancervideo.dk)



### **LOKALFORENINGER**

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige ildsjæle, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Se mere og find kontaktoplysninger på:

[cancer.dk/lokalforeninger](https://cancer.dk/lokalforeninger)

### **PATIENTFORENINGER**

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

[cancer.dk/patientforeninger](https://cancer.dk/patientforeninger)

## ADRESSER OG ÅBNINGSTIDER:



### ROSKILDE

#### Kræftrådgivningen

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

Mandag	10.00-16.00
Tirsdag	10.00-16.00
Onsdag	10.00-16.00
Torsdag	10.00-16.00
Fredag	10.00-13.00



### NÆSTVED

#### Kræftrådgivningen

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

Mandag	10.00-16.00
Tirsdag	10.00-16.00
Onsdag	10.00-16.00
Torsdag	10.00-16.00
Fredag	10.00-13.00



### FØLG OS PÅ FACEBOOK

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

#### Søg på:

Kræftrådgivningen – Roskilde  
Kræftrådgivningen – Næstved

Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud for patienter og pårørende er gratis. 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.

Se hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse og hvad pengene går til på [cancer.dk/stoet+os](http://cancer.dk/stoet+os)

## RÅDGIVNINGSTILBUD MED UDVALGTE ÅBNINGSDAGE

Du kan – ud over i de to kræftrådgivninger – få rådgivning i nedenstående byer. Her skal du bestille tid først ved at kontakte nærmeste kræftrådgivning. Du kan også læse mere på hjemmesiderne nedenfor.

### Kontakt Kræftrådgivningen i Roskilde for at bestille tid i:

#### Holbæk

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

#### Køge

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

#### Kalundborg

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

#### Nykøbing Sjælland

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

### Kontakt Kræftrådgivningen i Næstved for at bestille tid i:

#### Maribo

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

#### Nykøbing Falster

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

#### Haarlev

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

