

Kræftens Bekæmpelse

Rådgivning og aktiviteter

til kræftpatienter og pårørende



RÅDGIVNING



AKTIVITETER



MOTION



FÆLLESSKAB



SAMTALEGRUPPER



NETVÆRK



Velkommen hos Kræftens Bekæmpelse

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

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

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

Læs mere og find kontaktnfo i denne pjece.



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

Her finder du Kræftens Bekæmpelse

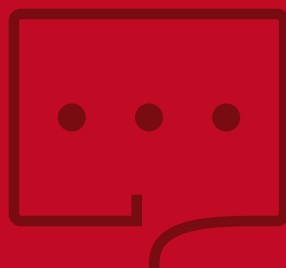
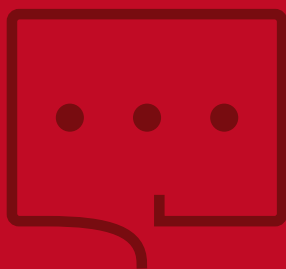
Ring til
Kræftlinjen
80 30 10 30

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



- 📍 Kræftrådgivning - med drop-in rådgivning
- Rådgivningstilbud - med tidsbestilling
- 🟡 Rådgivningstilbud i samarbejde med kommunen - med tidsbestilling
- 🟡 Rådgivningstilbud varetaget af frivillige - drop-in på udvalgte åbningsdage







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.



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

Brevkasse: www.cancer.dk/brevkasse

Online: www.cancer.dk/onlineraadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på:

www.cancer.dk/kræftlinjen

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.

Besøg en af vores kræftrådgivninger eller aftal en tid i et af de lokale rådgivningstilbud.



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.



Mindfulness

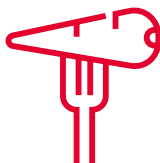
Som kræftpatient kan du afprøve, om mindfulness er noget for dig i kræftrådgivningerne. Mindfulness kan oversættes til 'bevidst nærvær' og handler om at træne evnen til at være opmærksom på det, du oplever i nuet, på en accepterende og ikke-vurderende måde.

Mindfulness kan være et godt redskab til at håndtere hverdagen med kræft, fordi du lærer at være i dét, der er, også når det er svært.



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.



Ditliv

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: **www.ditliv.dk**

Mere info

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud på: **www.cancer.dk/raadgivning**

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 adresser og telefonnumre på side 12-19.

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

Online Samtalegrupper

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

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

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. 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

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 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

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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

AARS

www.cancer.dk/aars



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230

8200 Aarhus N

☎ 70 20 26 89

✉ aarhus@cancer.dk

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16

Fredag kl. 10-13

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl.10-16

Fredag kl.10-13

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

Tirsdag-torsdag kl. 10-15

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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



Kræfttrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7
6200 Aabenraa

☎ 70 20 26 72

✉ aabenraa@cancer.dk

Åbningstider:

Tirsdag-onsdag kl. 10-15

Torsdag kl. 10-16

Mandag og fredag efter aftale

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

Følg os på Facebook:

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

Lokale rådgivningstilbud:

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

HADERSLEV

www.cancer.dk/haderslev



Kræfttrådgivningen i Odense

Kløvervænget 18B
5000 Odense C

☎ 70 20 26 87

✉ odense@cancer.dk

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 10-16

Fredag kl. 10-13

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

Følg os på Facebook:

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

Lokale rådgivningstilbud:

Kræfttrådgivningen i Odense tilbyder også rådgivning i byerne nedenfor på udvalgte dage. Se mere på hjemmesiden nedenfor eller kontakt Kræfttrådgivningen 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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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/koeg

NYKØBING SJÆLLAND

www.cancer.dk/nykoebingsjaelland



Kræftrådgivningen i Næstved

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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

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

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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

Åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 9-16
(telefonen lukker kl. 15)
Fredag kl. 9-13

Kontakt os, hvis du ikke har mulighed for at komme forbi i åbningstiden.

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:
Mandag-fredag kl. 11.30-12.00

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2022, 2. udgave. **Oplag:** 10.000 eks.

Redaktion: Nanna Kathrine Riiber

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard

Foto: Tomas Bertelsen (Side 5)

Tryk: Step Print Power, Papir: 150 gr. Edixion Offset



Din støtte er vigtig

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 www.cancer.dk/stoet+os

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

Februar 2022
Varenr: 5993