

Efter din kræftbehandling

Guide til hjælp, viden og handlemuligheder
efter behandling for kræft



Denne pjece er til dig, der har været i behandling for kræft.

I pjecen finder du viden om opfølgingsforløb, senfølger, tilbagevenden til hverdag og arbejdsliv og inspiration til, hvad du selv kan gøre for at styrke krop og psyke efter kræft.

Pjecen er også en guide til dine rettigheder og muligheder for rådgivning og støtte.

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse



Reaktioner efter kræft

Du har måske set frem til dette øjeblik, hvor behandlingen er slut – alligevel kan det opleves anderledes end forventet. Selvom dine pårørende måske er lettede og forventer, at hverdagen nu vender tilbage, kan du have brug for tid til at genvinde energi og styrke efter kræftbehandlingen.

Mange oplever, at de følelsesmæssige reaktioner på kræftsygdommen først rigtig viser sig, når behandlingen er kommet lidt på afstand. Du kan være glad og lettet over, at behandlingen er overstået – men det er også almindeligt ikke at være det.

Både du og dine pårørende kan bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud. Vi tilbyder også familierådgivning. Læs mere på side 38.



Ny hverdag

Når behandlingen for kræft er slut, markerer det overgangen fra ét kapitel til et nyt. Den tætte kontakt til hospitalet ophører, og du skal finde dig selv i en ny hverdag.

Det er forskelligt, hvordan det opleves at afslutte behandlingsforløbet, og hvad man har brug for i tiden efter. Nogle oplever en stor lettelse over, at behandlingen er overstået og har det bedst med hurtigt at lægge sygdom og behandling bag sig. Andre har brug for tid og støtte til at komme sig fysisk og mentalt.

Mange har glæde af at gøre noget for deres egen sundhed og livskvalitet. Det kan være at opsøge fællesskaber med ligesindede, få mere bevægelse ind i hverdagen, spise sundt eller få støtte af en professionel rådgiver. Det kan du læse mere om i denne pjece. Brug de råd og tilbud, der giver mening for dig.

3 gode råd



Vær tålmodig med dig selv. Forvent ikke, at du med det samme kan alt det, du kunne før kræftsygdommen. Det kan tage tid at komme sig, og det er almindeligt at have brug for støtte og rådgivning til at komme godt i gang med arbejdsliv og dagligdag igen.



Når den tætte kontakt til hospitalet stopper, oplever nogle, at sikkerhedsnettet fjernes, og at de nu står på egen hånd i en ny situation. Du skal ikke holde dig tilbage fra at kontakte hospitalet eller din praktiserende læge, hvis du har symptomer, der bekymrer dig. Med tiden bliver du mere erfareren i at mærke, hvad der er almindeligt.



Ring til Kræftlinjen på tlf.: **80 30 10 30** eller besøg en kræft-rådgivning, hvis du har spørgsmål eller brug for at vende din situation med en professionel rådgiver. Begge tilbud er gratis, og alle kræftpatienter og pårørende kan benytte dem. Se adresser på side 42-45.

Opfølgning efter kræft

Mange kræftpatienter får et tilbud om at fortsætte i et opfølgningsforløb, når kræftbehandlingen er slut. Der er ikke en fast skabelon for, hvad opfølgningsforløbet omfatter. Det afhænger bl.a. af hvilken kræftsygdom, du har haft, hvordan du har reageret på behandlingen, og om du har følger af kræftsygdommen. Det er din læge eller sygeplejerske, der sammen med dig beslutter, hvilke tilbud og hvilken hjælp, du har brug for.



Din personlige opfølgingsplan

Hvis du skal i et opfølgingsforløb, laves opfølgingsplanen personligt til dig, når du afslutter din behandling på hospitalet. Opfølgingsplanen giver dig information om, hvilke symptomer og senfølger du skal være opmærksom på i tiden efter behandlingen. Du kan også se, hvem du kan kontakte i efterforløbet, hvornår du har opfølgningssamtaler og eventuelle undersøgelser, og hvor du kan få hjælp. Opfølgingsforløbet kan både foregå på hospitalet og hos din praktiserende læge. Din kommune kan også stå for nogle af aktiviteterne, f.eks. kræftrehabilitering og genoptræning.

Du kan se i din journal, hvad du og lægen har aftalt, hvis du logger ind med MitID på: www.sundhed.dk

MERE VIDEN

Læs mere om opfølgingsforløb og få gode råd til lægesamtalen på:

www.cancer.dk/opfoelgning

Læs mere om opfølgingsforløb efter specifikke kræftsygdomme på:

www.cancer.dk/sygdomme



Stil spørgsmål

Spørg din læge eller sygeplejerske, hvis du er usikker på eller utryk ved den opfølgning, du er blevet tilbudt – eller ikke er blevet tilbudt. Der er ingen dumme spørgsmål. Du har krav på at vide, hvad du kan forvente i tiden efter behandlingsforløbet. Spørg også en ekstra gang, hvis du er i tvivl om, hvilke symptomer du skal være opmærksom på efter behandlingen. Lad gerne en pårørende lytte med. Det kan være et familiemedlem, en ven, en bisidder eller andre, du har tillid til.



Opfølgningssamtaler

Opfølgningssamtalerne er en god anledning til at bringe spørgsmål, udfordringer eller bekymringer op. Husk at fortælle lægen eller sygeplejersken, hvis du oplever fysiske eller psykiske gener. Der kan være hjælp at hente. Det er en god idé at skrive dine spørgsmål ned i forvejen. Det er også godt at have en pårørende med. Få gode råd til, hvordan du forbereder dig til samtalerne på:

www.cancer.dk/opfoelgning

Hvis du oplever nye symptomer

Tag kontakt til den afdeling, der har behandlet dig, hvis du oplever nye symptomer i tiden efter behandlingen – du behøver ikke at vente til næste opfølgningssamtale. Du kan også henvende dig til din praktiserende læge, hvis du har symptomer, der bekymrer dig. Symptomerne er ikke nødvendigvis tegn på, at kræftsygdommen er kommet igen, men de bør altid undersøges.

Kræftrehabilitering og genoptræning

Når du har haft kræft, kan du deltage i din kommunes tilbud om kræftrehabilitering – og derigennem få genoptræning og hjælp til at vende tilbage til hverdagen. Det kan f.eks. være hjælp i form af kostvejledning, smertehåndtering, rygestop, hjælp til at håndtere koncentrationsbesvær eller træthed og rådgivning, der passer til netop din situation. Kontakt din praktiserende læge eller behandlende afdeling på hospitalet, hvis du ikke har fået en henvisning. Find et overblik over din kommunes gratis sundhedstilbud på: www.sundhed.dk/soft

Din praktiserende læge

Du kan altid kontakte din praktiserende læge under behandlingen og i efterforløbet. Han eller hun kan være en løbende støtte, der følger din udvikling og henviser dig videre til relevante tilbud som f.eks. rehabilitering og genoptræning, psykologhjælp og hjælpemidler. Din praktiserende læge kan også henvise til andre fagpersoner, der kan hjælpe dig – f.eks. med at håndtere gener og senfølger.

Senfølger

Nogle får senfølger efter kræftsygdom eller -behandling, som i modsætning til bivirkninger er mere vedvarende eller kroniske gener.

Hold dig ikke tilbage med at søge hjælp på den afdeling, der har behandlet dig eller hos din praktiserende læge.

Læs mere om senfølger på side 10.

Gratis rådgivning og støtte

Mange oplever at have brug for rådgivning og støtte i tiden efter kræftbehandlingen er slut. Det kan opleves som om hospitalet slipper, og man pludselig er alene om at håndtere en ny situation.

Tøv ikke med at kontakte os. I Kræftens Bekæmpelse er vi klar med både viden, professionel rådgivning og muligheden for at møde andre, der har personlige erfaringer med kræft. Du kan f.eks. deltage i samtalegrupper og forskellige kurser og aktiviteter.

Kontakt din nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne lokalt. Læs mere og find kontaktinfo på side 40-45.

Ring til Kræftlinjen på **tlf.: 80 30 10 30**

Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud er gratis, og alle kræftpatienter og pårørende er velkomne.



Senfølger efter kræft

Mange oplever at få senfølger i større eller mindre grad efter kræftforløbet. Mens bivirkninger opstår i forbindelse med selve kræftbehandlingen og normalt forsvinder igen, når behandlingen er slut, er senfølger mere varige gener. De kan opstå under eller efter behandlingen – af og til måneder og år efter, at kræftbehandlingen er afsluttet.



Hvad er senfølger?

Senfølger omfatter en række fysiske og psykiske helbredsproblemer som f.eks. søvnbesvær, smerter og angst. Nogle senfølger knytter sig til bestemte kræftsygdomme og behandlingen af disse, mens andre er mere generelle.

Sundhedspersonalet skal fortælle dig om de senfølger, din sygdom og behandling kan give. Hvis du ikke oplever at blive tilstrækkeligt informeret eller at få tilbudt hjælp til dine senfølger, så tag gerne selv initiativ til at tale med lægen om det, så du kan blive henvist til den rette hjælp.

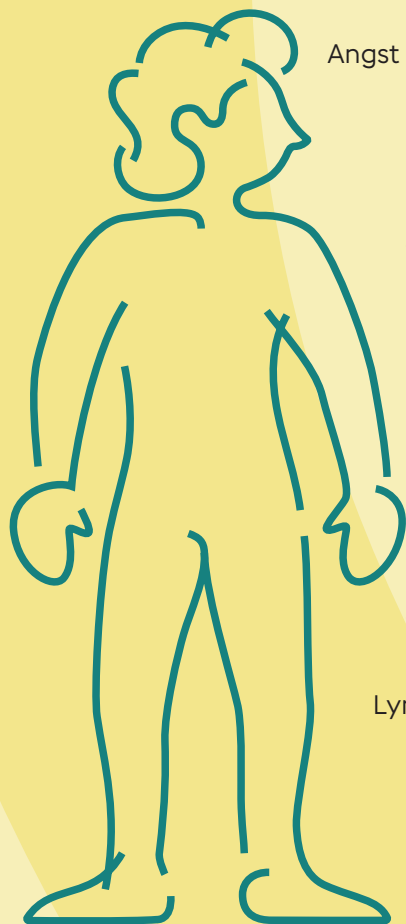
Hvis du har eller får senfølger, er der forskellige muligheder for at få hjælp til at håndtere dem – og der kommer stadig nye muligheder til. Nogle kan få hjælp til deres gener i kommunen eller hos deres praktiserende læge. Andre har mulighed for at få hjælp på en senfølgeklinik på hospitalet. Det er derfor vigtigt at tale med din læge om dine senfølger, så du kan blive henvist til den rette hjælp. Læs mere på næste side.

Du er altid velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse eller Senfølgerforeningen for rådgivning om senfølger. Se kontaktinfo på næste side og bagerst i pjecen.



På side 14-16 kan du læse om de mest almindelige senfølger. Du kan opleve andre senfølger end dem, der beskrives her. På www.cancer.dk/senfoelger kan du læse om flere senfølger efter kræft. Uanset hvilke gener, du oplever efter dit kræftforløb, er det vigtigt, at du opsøger hjælp eller rådgivning, hvis de varer ved.

Helbredt – men ikke rask



Angst og depression



Kognitive problemer



Søvnproblemer



Kræftrelateret fatigue



Hjertekarsygdomme



Tarmproblemer



Seksuelle problemer



Lymfødem



Smerter



Viden og hjælp

Egen læge, kommune og hospital

Tal altid med din læge, hvis du oplever fysiske eller psykiske forandringer efter kræftsygdommen, så du kan blive henvist til den rette hjælp. Hvis du er i et opfølgingsforløb på et hospital, kan du også kontakte den afdeling, du er tilknyttet her. Alle kommuner har forskellige rehabiliteringstilbud, som blandt andet har fokus på senfølger. Dem kan din læge henvise dig til. Du kan selv undersøge mulighederne på: www.sundhed.dk/soft

Senfølgeklinikker

Der findes senfølgeklinikker flere steder i landet – og flere klinikker er under etablering. Senfølgeklinikkerne har forskellige specialer. Nogle har fokus på generelle senfølger (f.eks. træthed, smerter, kognitive udfordringer), mens andre har fokus på en bestemt type af senfølger (f.eks. senfølger i mave/tarm-regionen). Tal med din praktiserende læge eller din behandlende hospitalsafdeling for at høre, om du kan blive henvist til en senfølgeklinik.

Senfølgerforeningen

Senfølgerforeningen er en patientforening med fokus på senfølger efter kræft. På foreningens hjemmeside kan du både finde viden, rådgivning og muligheder for at møde andre i samme situation. www.senfoelger.dk

REHPA – Videncenter for rehabilitering og palliation

REHPA tilbyder et forløb for mennesker, der har eller har haft kræft, og som har brug for hjælp til at håndtere de problemer, sygdommen har medført. Fokus er på fysisk aktivitet, rådgivning og samvær med andre. Din praktiserende læge skal henvise dig til forløbet. Læs mere på: www.repha.dk

Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse tilbyder både hjælp under og efter dit kræftforløb. Du kan få viden, rådgivning og udveksle erfaringer med andre, som oplever senfølger:

- Få rådgivning om senfølger og deltag i grupper eller aktiviteter med fokus på senfølger i nærmeste kræfttrådgivning. Se **side 40-45**
- Ring til Kræftlinjen, hvis du har brug for rådgivning om senfølger: **Tlf: 80 30 10 30**
- Skriv sammen med andre, der oplever senfølger på: www.cancerforum.dk
- Find viden om senfølger på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: www.cancer.dk/senfoelger

De mest almindelige senfølger

Fatigue – kræftrelateret træthed

Den særligt intense træthed, mange kræftpatienter oplever, kaldes fatigue. Den er anderledes end almindelig træthed og kan ikke soves væk. Udmattelsen opstår ofte pludseligt og mærkes både fysisk, emotionelt og kognitivt. Samtidig er trætheden kendetegnet ved at være uforholdsmæssig stor i forhold til anstrengelsesniveauet. For mange forsvinder trætheden stille og roligt efter kræftforløbet, men for nogle bliver tilstanden mere vedvarende. Læs mere om fatigue, og hvad der kan hjælpe på: www.cancer.dk/traethed

Søvnproblemer

Det er almindeligt at opleve søvnproblemer under og efter en kræftsygdom. Det kan f.eks. være problemer med at falde i søvn, afbrudt søvn, let og kort søvn, træthed og følelsen af at være udmattet i løbet af dagen. Læs mere om søvnproblemer, og hvad der kan hjælpe på: www.cancer.dk/soevnloeshed

Smerter og føleforstyrrelser

Smerter er en almindelig senfølge efter flere former for kræft, men er hyppigst i de første fem år efter kræftdiagnosen. Det kan eksempelvis være nervesmerter og føleforstyrrelser (nerveskader) eller smerter i muskler og led. Læs mere om smerter og mulighederne for lindring og behandling på: www.cancer.dk/senfoelger

Angst og depression

Særligt i de første år efter kræftdiagnosen, er kræftpatienter mere udsatte for angst og depression end den øvrige befolkning. Det er naturligt at opleve bekymringer og angst i forbindelse med kræft. Vær opmærksom på, om tanker fylder u hensigtsmæssigt meget. Der er gode muligheder for at få hjælp og rådgivning til at håndtere bekymringer, angst og depression både under og efter kræftforløbet. Læs mere på: www.cancer.dk/angst

Angst for tilbagefald

Det er normalt at opleve angst for at sygdommen vender tilbage, eller spredter sig efter et kræftforløb. Angsten udløses ofte i bestemte situationer, eksempelvis ved scanninger og opfølgningssamtaler eller hvis der opstår nye fornemmelser i kroppen. Du kan i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger deltage i samtalegrupper og få rådgivning og hjælp til at håndtere angst for tilbagefald. Tøv heller ikke med at kontakte din læge for at få hjælp, eller hvis du mærker et nyt symptom. Læs mere på:

www.cancer.dk/angst

Ændret hukommelses- og koncentrationsevne

Nogle oplever kognitive forandringer som f.eks. problemer med at huske, planlægge og koncentrere sig efter en kræftsygdom. Det kan også være, at man får en lavere stresstærskel og har svært ved at bevare overblikket. Kognitive forandringer kan gøre det svært at vende tilbage til hverdagen. Læs mere og find hjælp og rådgivning på:

www.cancer.dk/kognition

Seksuelle problemer

Mange skal lære at leve med fysiske forandringer efter behandlingsforløbet, og det kan påvirke seksualitet og samliv. En del kræftpatienter oplever senfølger som f.eks. smerter, nedsat lyst, rejsningsproblemer og tørre slimhinder – særligt efter brystkræft og kræftformer i underlivet; eksempelvis prostatakræft, livmoderhalskræft og endetarmskræft, men også efter andre kræftsygdomme.

Du kan i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og på Kræftlinjen få gratis rådgivning om seksualitet og samliv efter kræft. Læs mere og find hjælp og rådgivning på: **www.cancer.dk/seksualitet** og i pjecen "Kræft og seksualitet", som bestilles gratis på: **www.cancer.dk/pjecer**

Almindelige senfølger efter bestemte kræftformer

Lymfødem

Lymfødem er en kronisk hævelse, som kan komme efter operation eller strålebehandling af kræft. Hævelsen sker, hvis lymfesystemet beskadiges af behandlingen, så der sker en ophobning af lymfevæske. Lymfødem kan opstå overalt på kroppen, men det opstår oftest i en arm eller et ben. Lymfødem kan give tyngde-, stramheds- og spændingsfølelser, og kan føre til nedsat bevægelighed og føleforstyrrelser. Særligt brystkræftpatienter og patienter med kræft i underlivet oplever at få lymfødem. Andre kræftpatienter kan også få lymfødem, hvis lymfesystemet beskadiges af stråler eller operation. Lymfødem er kronisk, men der er gode muligheder for at mindske hævelsen med kompressionsbehandling, særligt når det opdages tidligt.

Læs mere og find hjælp og rådgivning på: www.cancer.dk/lymfoedem

Mund- og tandproblemer

Særligt for kræftpatienter, som er behandlet for hoved-halskræft er det almindeligt at opleve mund- og tandproblemer. Det kan være mundtørhed, øget risiko for infektioner og huller i tænderne, ændret smagssans, smerter og synkebesvær. Hvis du har fået store problemer med tænderne efter kræftbehandlingen, kan du have mulighed for at få økonomisk tilskud til udgifterne til behandling. Det anbefales derfor at få en tandstatus hos tandlægen, før kræftbehandlingen begynder. Det er særligt kræftpatienter, der har fået strålebehandling på hoved og hals, der er i risiko for at få tandskader.

Læs mere og find hjælp og rådgivning på: www.cancer.dk/senfoelger

Læs mere om tandskader og muligheden for at søge tilskud på:

www.cancer.dk/tandskader

Tarm- og urinvejsproblemer

Det er almindeligt at opleve tarm- og urinsvejsproblemer efter kræftsygdomme i mave-tarmområdet og underlivet. Det skyldes, at den nødvendige behandling – operation og strålebehandling – kan påvirke funktionen af mave, tarmsystem og urinveje. Senfølgerne kan f.eks. være diarré, oppustethed, smerter i maven eller besvær med at tømme tarmen helt. Tarm og urinvejsproblemer kan også være en senfølge efter andre kræftsygdomme og -behandlinger. F.eks. kan nogle hormonbehandlinger give problemer med at holde på vandet, også kaldet inkontinens. Læs mere og find hjælp og rådgivning: www.cancer.dk/senfoelger



Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

80 30 10 30

– eller besøg en af vores kræftrådgivninger. Se side 40.
I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger kan du få
rådgivning og deltage i samtalegrupper, netværk,
kurser og aktiviteter, som blandt
andet har fokus på senfølger.

www.cancer.dk/raadgivning

Styrk krop og psyke

Et behandlingsforløb for kræft kan påvirke flere områder af livet. Mange har derfor glæde af at lave små ændringer i hverdagen, som kan have en god virkning på krop og sind.



Hvad kan du selv gøre?

På de næste sider finder du inspiration til, hvordan du kan styrke krop og psyke efter kræft. Måske vil du gerne have styr på tankerne, spise sundere eller i gang med at motionere. Pluk det ud, som giver mening for netop dig. Du kan læse mere og finde øvelser, opskrifter på: www.cancer.dk/hvadkanduselv

KURSER OG AKTIVITETER HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE

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

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 42-45.

Se aktuelle grupper og kurser på: www.cancer.dk/kalender

Se aktuelle online samtalegrupper på: www.cancer.dk/onlinegrupper

Motion og bevægelse

Det er godt at motionere og bevæge sig – også efter et kræftforløb. Når du motionerer regelmæssigt, bliver din krop stærkere og dit humør bedre. Du vil også føle dig mindre træt og sove bedre om natten. Samtidig kan det være med til at mindske risikoen for at få tilbagefald af din kræftsygdom, og du forebygger andre sygdomme, som f.eks. hjertekarsygdomme og diabetes.

Måske har du haft fokus på at træne og bevæge dig, imens du fik behandling, og så skal du endelig fortsætte. Det kan også være, at du ikke har haft overskud til det, eller at du har haft så mange bivirkninger, at det ikke har været muligt. I den situation gælder det om at starte op på et roligt niveau, så du kan overskue det og bevare motivationen.

Forsøg at lave faste, realistiske rutiner. For nogle er det også en hjælp at lave aftaler med andre eller at finde et motionshold. Sæt udfordrende, men realistiske mål. Tag udgangspunkt i det, du kan nu, frem for før du blev syg, så du ikke sætter barren så højt, at det bliver uoverkommeligt. Lidt er bedre end ingenting, også selv om du engang kunne meget mere. Har du kun overskud til en gåtur på fem minutter, så gør dét, og giv dig selv et skulderklap for det! Når du føler dig klar til det, kan du skrue stille og roligt op for mængden.

MERE VIDEN

Læs mere om fysisk aktivitet efter kræft og få tips til at få mere bevægelse ind i hverdagen på: www.cancer.dk/fysiskaktivitet

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger kan du deltage i forskellige aktiviteter med fokus på krop- og bevægelse. Tilbuddene varierer lokalt. Find din lokale kræftrådgivning på side 42-45 eller se aktuelle tilbud på:

www.cancer.dk/kalender

Alle kommuner har motionstilbud til kræftpatienter. Se din kommunes tilbud på:

www.cancer.dk/soft

Efter kræftbehandlingen har du ret til gratis genoptræning, hvis hospitalslægen eller kommunen vurderer, at du har behov for det.

Læs mere på: www.cancer.dk/genoptraening

HVAD MÅ MAN EFTER KRÆFT – OG HVOR MEGET MOTION SKAL DER TIL?

Når du er færdigbehandlet, må du som udgangspunkt motionere så meget, du kan. Hvis du har fysiske begrænsninger efter behandlingen, kan personalet på hospitalet, din praktiserende læge eller en fysioterapeut hjælpe dig med at finde ud af, hvor meget du må udfordre din krop.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne rører sig mindst 30 minutter hver dag, gerne hvor pulsen kommer lidt op undervejs. Du kan dele de 30 minutter op i mindre perioder i løbet af dagen. Derudover skal vi gerne bevæge os to gange ugentligt i 20 minutter, hvor pulsen er høj. De 20 minutter må gerne deles op i 2 x 10 minutter.

Hvis du ikke kan bevæge dig i 30 minutter om dagen, så gør det, du kan lige nu. Helt banalt er 5 minutters bevægelse hver dag bedre end ingen, ti minutter bedre end fem osv. Al bevægelse gør en positiv forskel.



Stå, gå og bevæg dig

Selvom du dyrker regelmæssig motion – og uanset om du er syg eller rask – har det stor betydning for dit velbefindende at forkorte de perioder, hvor du sidder og ligger stille i løbet af dagen. De fleste bruger meget tid på at sidde stille i løbet af en dag. Vi sidder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Selv små afbrydelser, hvor du står op eller bevæger dig, er godt for dit helbred og velvære. Det styrker muskler, knogler og kredsløb, og det vil også gøre, at du føler dig mindre træt.





Der er et liv før og efter kræft. Før var det ikke tit, jeg sad hjemme. Nu skal jeg vurdere, hvor meget jeg kan, fordi jeg har senfølger. Mit råd til andre i samme situation er at tale med andre, der har prøvet noget af det samme. For de ved præcis, hvad du taler om, og kan give gode råd og støtte. Og så en gåtur for at få frisk energi til hjernen. Det er alfa og omega. Jeg er blevet helt afhængig af mine gåture.

Bente, 52 år

Mad

Mange vil gerne spise sundt efter en kræftsygdom. Det er vigtigt for at holde din normalvægt og give din krop de næringsstoffer og den energi, du har brug for.

Hvis du gerne vil spise sundt og kræftforebyggende, er det godt at spise en varieret kost, der er rig på fuldkorn og grøntsager. Spis gerne fisk og fjerkræ, men skru ned for mængden af kød fra firbenede dyr – altså okse, gris og lam – så du højst spiser 350 g om ugen. Større mængder kød fra firbenede dyr øger risikoen for kræft.

Hvis du har tabt dig meget under dit kræftforløb, kan det være en god idé i en periode at sørge for at spise mad med højt indhold af protein og energi, indtil du igen er tilbage på din normalvægt.



TIPS TIL AT SPISE SUNDT

- Spis mad med mange grøntsager, og vælg fuldkornsudgaven af brød, pasta og ris
- Skru ned for kød fra gris, okse og lam
- Spis kun sjældent bacon, pølser, skinke og kødpålæg som f.eks. spege- og kødpølse, da det forarbejdede kød indeholder kræftfremkaldende stoffer fra røgning og konservering
- Bag, steg og grill ikke kød, brød og kartofler for hårdt. En mørk stegeskorpe indeholder kræftfremkaldende stoffer – jo mørkere overflade, jo flere kræftfremkaldende stoffer
- Vælg Olivenolie frem for animalske fedtstoffer - og varm ikke olien for højt op, når du steger
- Begræns slik, kager og sodavand i hverdagen
- Hvis du bruger mejeriprodukter, så vælg en lav fedtprocent
- Spis mad med mindre salt

Læs mere på: www.cancer.dk/kost

ER DU STADIG I BEHANDLING?

Hvis du er i behandling for kræft, er det vigtigt at spise mad, der kan medvirke til at holde din vægt. Hvis du har normal appetit og ikke taber dig, kan du følge samme kostråd som alle andre. Hvis du har tabt dig meget eller har lille appetit, skal du se bort fra de almindelige kostråd og spise mad, der er rig på protein og energi. Læs mere og find gode råd på: www.cancer.dk/appetit

FAKTA OG MYTER OM KOST OG KRÆFT

Der er mange aktører inden for sundhed og selvomsorg, som giver gode råd om, hvad der er sundt at spise under og efter kræft. Der er dog ikke altid evidens for rådene. På www.cancer.dk/kost kan du under 'Sandt eller falsk?' finde svar på de almindeligste spørgsmål og myter om kost og kræft.

På: www.cancer.dk/alternativ kan du læse om de mest almindelige naturlægemidler og kost-tilskud.





Tobak og røg

Undgå tobaksrøg i omgivelserne. Røg i omgivelserne øger bl.a. risikoen for kræft og hjertesygdom. Hvis du ryger, er det en god idé at stoppe. På den måde vil din krop hele bedre, og du kan samtidig mindske risikoen for, at din kræftsygdom vender tilbage og for at udvikle andre sygdomme. Du vil også opleve, at din smags- og lugtesans vender tilbage, og at din vejrtrækning bliver bedre.

Ring til Stoplinien på **80 31 31 31** og få hjælp til at blive røgfri eller sms "rygestop" til 1231, så vil du blive ringet op af en rådgiver. Du kan også finde rygestoptilbud i hele landet på:

www.stoplinien.dk

Få hjælp til rygestop med E-kvit. Download E-kvit som app eller besøg hjemmesiden:

www.e-kvit.dk

På apoteket, hos din læge og på sygehuset kan du få rådgivning om lægemidler til rygestop.

Du kan også finde hjælp og viden om rygestop på:

www.cancer.dk



Alkohol

Alkohol spiller en rolle for vores helbred. Mens undersøgelser tyder på, at en meget lille mængde alkohol kan nedsætte risikoen for at udvikle hjerte-karsygdomme, er der ingen tvivl om, at alkohol øger risikoen for at udvikle kræft. Det bedste, du kan gøre i forhold til kræft, er derfor helt at lade være med at drikke alkohol. Hvis du drikker alkohol, så drik kun i moderate mængder. Følg gerne Sundhedsstyrelsens 10-4-anbefaling: Højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag.

Læs mere om alkohol og kræft på:
www.cancer.dk/alkohol

Læs mere om Sundhedsstyrelsens anbefaling om alkohol:
www.sst.dk

Du kan få gratis rådgivning om alkohol hos Alkohol og Samfund på:
www.alkohologsamfund.dk



Vær sammen med andre

Det kan være godt at tale med andre om de tanker, der fylder. Og det giver ikke mindst styrke, glæde og livsmod at omgive sig med mennesker, man kan lide at være sammen med. Det kan være, at du finder støtte og opbakning hos familie, venner og kollegaer, du allerede er tæt knyttet til. Det kan også være, at sygdommen har givet anledning til at skabe nye relationer med ligesindede, der også har haft kræft inde på livet.

Hos Kræftens Bekæmpelse har du flere muligheder for at møde andre, der har eller har haft kræft. Der findes f.eks. caféer rundt omkring i landet, hvor du helt uforpligtende kan møde op og tale med ligesindede. I kræftrådgivningerne har du også mulighed for at deltage i gruppeforløb og aktiviteter.



MERE VIDEN

Du kan deltage i samtalegrupper, netværk, kurser og aktiviteter i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Læs mere og find nærmeste kræftrådgivning på side 40.

Vi tilbyder også online samtalegrupper. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

Mange lokalforeninger har cafétilbud eller lignende for kræftpatienter og pårørende. Find din lokalforening på:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Skriv med andre, der har haft kræft på onlineforummet Cancerforum.dk:

www.cancerforum.dk

Er du mellem 18 og 39 år, kan du finde støtte og fællesskab hos Ung kræft. Se mere på: **www.ungkraeft.dk**

Mange patientforeninger har aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom. Se en oversigt over patientforeninger:

www.cancer.dk/patientforeninger



Tanker

Et kræftforløb er en stressende situation, der ofte strækker sig over lang tid, og som belaster både krop og psyke. Måske oplever du at få nye tanker og spørgsmål, når behandlingen er overstået. Det kan være tanker og bekymringer om tilbagefald, fysiske gener, kropslige forandringer og usikkerhed omkring arbejdsliv og dagligdag. Der er ikke noget galt med dig, hvis du ikke føler dig lykkelig over, at behandlingen er overstået. Det kan tage tid at slippe tankerne om sygdom. Der er f.eks. god dokumentation for, at mindfulness har en positiv virkning på stress, angst og svære tanker. Du kan også have glæde

af andre øvelser og teknikker, som f.eks. åndedræts- og afspændingsøvelser eller yoga.

MERE VIDEN

Kontakt nærmeste kræftrådgivning. Her kan du blandt andet tale med en rådgiver eller deltage i kurser, f.eks. med fokus på mindfulness og mental robusthed. Se side 42-45.

Ring til Kræftlinjen på **tlf.: 80 30 10 30**

Læs mere og find øvelser og gode råd på **www.cancer.dk/tanker**

ANGST FOR TILBAGEFALD ER ALMINDELIGT

Angst og bekymring for tilbagefald er almindelige reaktioner efter et kræftforløb. Angsten er måske ikke konstant, men vil ofte stige i specifikke situationer. F.eks. når du skal til opfølgende samtaler eller undersøgelser på hospitalet, hvis du hører om kræft i din omgangskreds, eller hvis du mærker et nyt symptom. Husk dig selv på, hvilke symptomer personalet på hospitalet har sagt, du skal være opmærksom på. Tag til lægen og få undersøgt det, der gør dig urolig. Din læge kan afgøre, om du skal undersøges nærmere.

Nogle kræftrådgivninger tilbyder kurser, som hjælper med at håndtere angst for tilbagefald. Se adresser og kontaktinfo på side 42-45 i pjecen.



Søvn

Det er almindeligt at opleve søvnproblemer efter et kræftforløb. Når du sover dårligt, påvirker det din hverdag og livskvalitet, og det kan være svært at finde energi og motivation til at gøre de ting, du gerne vil.

Motion, afspændingsøvelser og ånde-
dræsteknikker kan have en positiv
effekt på din nattesøvn. Hvis tanker og
bekymringer påvirker din søvn, kan det
også være en hjælp at øve forskellige
teknikker, der kan hjælpe dig med at
finde ro og håndtere tankemylderet.

MERE VIDEN

Læs mere om søvn
og find gode råd og
hjælp til at sove bedre på:
www.cancer.dk/soevn

Find øvelser og hjælp til at
håndtere tankerne på
www.cancer.dk/tanker

Flere af Kræftens Bekæmpelses
kræftrådgivninger tilbyder akti-
viteter som kan hjælpe dig med
at sove bedre. Det kan f.eks. være
motion, mindfulness, yoga eller
afspænding. Se side 42-45.



Arbejdsliv efter kræft

Det kan opleves både befriende og krævende at vende tilbage på arbejde efter kræftbehandlingen. Find gode råd her.



Tilbage på arbejde

Mange kræftpatienter er sygemeldte fra deres arbejde, imens behandlingen står på, og flere har også brug for at være helt eller delvist sygemeldt et stykke tid efter, behandlingen er afsluttet. Efter en længere periode med fokus på sygdom og behandling, kan det være rart at få en normal hverdag igen med struktur, arbejdsopgaver og kollegaer, men det kan også være en udfordring.

Forvent ikke, at du med det samme kan alt det, du kunne før. Det er almindeligt f.eks. at være mere træt efter kræftforløbet. Hvis det er muligt for dig, kan det være en god idé at starte op på nedsat tid og derpå trappe arbejdsmængden op. Det kan også være en god idé for en periode at lave særlige aftaler med din leder om andre ting, der kan støtte op om, at du kommer godt i gang på arbejdet. Fortæl din leder om de følger, du har af dit kræftforløb, som kan påvirke din evne til at arbejde. Måske er der bestemte arbejdsopgaver, som lige nu er bedre for dig end andre, eller du kan have brug for at kunne tage pauser. Find hjælp og viden på de næste sider.



Muligheder for at vende tilbage til arbejdsmarkedet på forskellige vilkår

De fleste fortsætter med at arbejde efter kræftforløbet. Mange oplever dog, at deres arbejdssevne påvirkes enten varigt eller for en tid, f.eks. på grund af senfølger som smerter, træthed eller nedsat koncentrationsevne. Hvis du ikke kan varetage dit arbejde som følge af din kræftsygdom, findes der forskellige ordninger, som giver dig mulighed for at vende tilbage til arbejdsmarkedet på særlige vilkår. F.eks. fleksjob, revalidering, ressourceforløb og job med løntilskud. Læs mere på: www.cancer.dk/arbejde

Viden og redskaber til din arbejdsgiver

For omgivelserne kan det være svært at forstå, at man ikke nødvendigvis med det samme kan alt det, man plejer, når man er erklæret kræftfri. Henvi gerne din leder til: www.taghåndom.dk, som er Kræftens Bekæmpelses hjemmeside med råd og redskaber til arbejdsgivere.

Tal med en rådgiver fra Kræftens Bekæmpelse

Hvis du har udfordringer med at vende tilbage til arbejdet eller med at varetage dit arbejde på de vilkår, du er blevet tildelt, kan du få en rådgivende samtale med en socialrådgiver på Kræftlinjen eller i en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30** eller find en kræftrådgivning i nærheden af dig på: www.cancer.dk/raadgivning



MERE VIDEN

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du finde gode råd til at vende tilbage til arbejde efter kræft og læse mere om dine muligheder og rettigheder. Læs mere på: www.cancer.dk/arbejde

Du kan også læse mere om dine rettigheder i forbindelse med sygdom og arbejde i pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient". Bestil pjecen gratis på: www.cancer.dk/pjecer

Videnscenter for Rehabilitering og Palliation har sammen med Center for Kræft og Sundhed i Københavns kommune udarbejdet informationsmateriale om at genoptage arbejdslivet efter en kræftsygdom. Du kan finde det på: www.rehpa.dk

Alle kommuner har rehabiliteringstilbud, som kan hjælpe dig med at vende tilbage til hverdag og arbejdsliv efter kræft. Der kan være forskel på kommunernes tilbud, men ofte vil der være tilbud med fokus på træning, samvær med andre i samme situation og forskellige former for rådgivning fra eksempelvis en socialrådgiver, en psykolog eller en diætist. Se hvad din kommune tilbyder på: www.sundhed.dk og spørg gerne selv din læge om muligheden for at få et rehabiliteringstilbud.

HAR DU SENFØLGER?

Hvis du har senfølger som f.eks. træthed eller smerter, som gør, at det er vanskeligt at vende tilbage på arbejde, kan du få hjælp til rehabilitering i din kommune. Kontakt din praktiserende læge eller din kommune for at høre nærmere om, hvilke muligheder der er for hjælp. Læs mere om senfølger på side 10.

Vejviser

Her får du et overblik over en række andre rettigheder og muligheder for hjælp og støtte efter kræft.





Økonomisk hjælp

Et kræftforløb kan give ekstra udgifter – også efter behandlingen er afsluttet. Det kan f.eks. være udgifter til tandskader, hjælpemidler, transport, medicin og psykologsamtaler.

MERE VIDEN

På www.cancer.dk/rettigheder kan du få et overblik over, hvilke tilskud du kan søge om i forbindelse med dit kræftforløb.

Hvis du har lille indtægt og formue, kan du søge Kræftens Bekæmpelses legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online: www.cancer.dk/legat



Hjælp i hjemmet

Kræftbehandlingen kan medføre, at du i en kortere eller længere periode har brug for hjælp i hjemmet, f.eks. hjemmehjælp eller hjælpemidler i din bolig.

MERE VIDEN

Læs mere om de forskellige ordninger for hjælpemidler og hjælp i hjemmet på: www.cancer.dk/rettigheder



Klager og erstatning

Hvis du har behov for at klage eller søge erstatning over den behandling, du har fået på hospitalet, eller klage over regionens eller kommunens afgørelser, har du forskellige muligheder for at gøre det.

MERE VIDEN

Læs om mulighederne og få et overblik over, hvor du skal henvende dig på: www.cancer.dk/rettigheder

Læs mere om at søge erstatning i den gratis pjece 'Skadet efter kræftbehandling? Du har mulighed for at søge erstatning'. Den kan bestilles på: www.cancer.dk/pjecer

Det kan være en god idé at tale med en rådgiver på Kræftens Bekæmpelses telefonrådgivning, Kræftlinjen, hvis du overvejer at klage eller søge erstatning. Ring **80 30 10 30**



Rådgivning og psykologhjælp

Hvis du eller dine pårørende har brug for at tale med en udenforstående, er I altid velkomne hos Kræftens Bekæmpelse. Du kan tale med professionelle rådgivere på Kræftlinjen og i vores kræftrådgivninger, som ligger i hele landet. Alle rådgivningstilbud er gratis.

Du og dine pårørende har også mulighed for at få tilskud til samtaler med en privatpraktiserende psykolog, hvis din praktiserende læge henviser dig til det.

Nogle har mulighed for at få gratis psykologhjælp via sit forsikringselskab eller arbejdspladsen.

MERE VIDEN

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30**

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og find kontaktinfo på side 40-45 og på:

www.cancer.dk/raadgivning

Læs mere om tilskudsordningen til brug af privatpraktiserende psykolog på: **www.psykologeridanmark.dk**



Pårørende

Du og dine pårørende kan have forskellige behov eller ønsker i forhold til det sted, I befinder jer lige nu i kræftforløbet. Måske oplever I, at I reagerer forskelligt på, at behandlingen er overstået. Dine pårørende kan ligesom dig få gratis rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse. I kan få en rådgivningssamtale sammen eller hver for sig, ligesom der også er mulighed for familierådgivning i alle kræftrådgivninger.

MERE VIDEN

Læs mere om at være pårørende på:
www.cancer.dk/paeroerende

Læs mere om børn i kræftramte familier på: **www.cancer.dk/boern**

Behandling for barnløshed efter kræftforløbet

Hvis kræftbehandlingen har påvirket din evne til at få børn, er der mulighed for at få hjælp på en af landets fertilitetsklinikker. Tal med din behandlende læge om dine muligheder.

MERE VIDEN

Du kan også læse om forskellige muligheder og få et overblik over dine rettigheder på: **www.cancer.dk/fertilitet**



Seksualitet

En kræftsygdom og et behandlingsforløb kan påvirke parforhold, intimitet og sexliv. Det er almindeligt at opleve, at man har forandret sig i en eller anden grad efter et kræftforløb, måske både fysisk og psykisk, og at man derfor skal lære sig selv at kende igen – og hinanden, hvis man har en partner. Du kan også opleve at have et ændret kropsbillede, kropslige forandringer eller senfølger, som påvirker seksualitet og samliv.

Tal med din læge eller sygeplejerske, hvis du og din partner har problemer med sex- og samliv efter kræft. Der er forskellige muligheder for at få hjælp og rådgivning.

MERE VIDEN

Læs om kræft og seksualitet på: www.cancer.dk/sexualitet
Bestil den gratis pjece 'Kræft og seksualitet' på: www.cancer.dk/pjecer

I din lokale kræftrådgivning kan du og din partner få gratis rådgivning om seksualitet og samliv. Find kontaktinfo på side 42-45. I kan også ringe til Kræftlinjen på **80 30 10 30** og tale med en rådgiver.



Alternativ behandling

Nogle bruger alternativ behandling efter kræftbehandlingen, eksempelvis for at afhjælpe senfølger. Alternativ behandling dækker over mange forskellige behandlingsformer som f.eks. kosttilskud, akupunktur og zoneterapi. Hvis du overvejer alternativ behandling og stadig er i behandling for kræft eller andre sygdomme eller gener, er det godt at tale med din læge først for at sikre, at den alternative behandling ikke påvirker behandlingen negativt.

MERE VIDEN

Du kan finde dokumenteret og opdateret viden om de mest almindelige former for alternativ behandling på: www.cancer.dk/alternativ

Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30** eller besøg en kræftrådgivning i nærheden af dig. Find telefonnumre og adresser på side 42-45.

Her kan du få hjælp

Både du og dine pårørende kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere om mulighederne her.





Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om opfølgingsforløb, symptomer, senfølger, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, motion, kost og meget mere. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har eller har haft 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

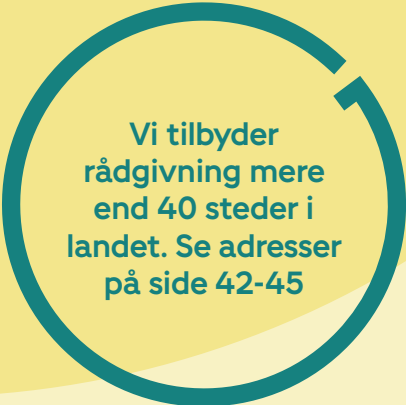
Online via www.cancer.dk/onlineraadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på
www.cancer.dk/kraeftlinjen

Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille frirum, når du er på hospitalet. I kræftrådgivningerne 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 samtalegrupper eller netværk med andre i samme situation som dig. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi rådgivning online. Du kan også deltage i en online samtalegruppe. Grupper, kurser og aktiviteter varierer lokalt, kontakt derfor nærmeste kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne nær dig. Alle rådgivningstilbud er gratis.

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 42-45

Her finder du Kræftens Bekæmpelse



- 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





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

Her finder du Kræftens Bekæmpelse

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



Kræftrådgivningen i Aalborg

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



Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10
7400 Herning
☎ 70 20 26 63
✉ herning@cancer.dk
www.cancer.dk/herning



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230
8200 Aarhus N
☎ 70 20 26 89
✉ aarhus@cancer.dk
www.cancer.dk/aarhus



Kræftrådgivningen i Vejle

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



Kræftrådgivningen i Esbjerg

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



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
www.cancer.dk/odense



Kræftrådgivningen i Næstved

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



Kræftrådgivningen i Roskilde

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



Kræftrådgivningen i København

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



Kræftrådgivningen i Herlev

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



Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
 3400 Hillerød
 ☎ 70 20 26 58
 ✉ hillerod@cancer.dk
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 F, etage 0
 3700 Rønne
 ☎ 38 67 10 31
 ✉ roenne@cancer.dk
www.cancer.dk/roenne
Telefontid: Tirsdag-fredag kl. 11.30-12

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

På Cancerforum.dk, som er Kræftens Bekæmpelses online-mødested, kan du møde andre kræftpatienter og pårørende. Her kan du udveksle tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Der er grupper for forskellige diagnoser og emner. Se mere på:

www.cancerforum.dk

Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie og venner i forbindelse med et kræftforløb. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet

Pjecer

Find gratis pjecer om livet med og efter kræft. Se hele udvalget på:

www.cancer.dk/pjecer

Legat

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

www.cancer.dk/legat

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

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, cancer.dk, finder du viden om livet med og efter kræft. Du kan læse om rettigheder, senfølger, arbejde og sygemelding, motion, søvn, kost, muligheder for rådgivning og støtte og meget mere: **www.cancer.dk**

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 et elektronisk nyhedsbrev. Tilmeld dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her:

www.cancer.dk/lokalnyt

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som tilbyder netværk og rådgivning målrettet din specifikke kræftsygdom eller situation. Se mere på:

www.cancer.dk/patientforeninger

Ung kræft

Ung Kræft tilbyder støtte og fællesskab til 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

Stafet For Livet

Stafet For Livet er en 24 timers livsbekræftende holdaktivitet, der sætter fokus på kræftsagen, og som er med til at give håb og støtte til mennesker berørt af kræft. Der afholdes Stafet For Livet i mange byer i hele landet. Se mere på: **www.stafetforlivet.dk**

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, Januar 2024, 3. udgave

Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber og Katrine Nedenskov Madsen

Kilder: Marie Lawætz, Helle Goyle, Malene Lindgaard Kloster, Mogens Munch Nielsen, Anne Tjønneland og Anja Olsen

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Illustrationer: Good Studio, Adobe Stock **Ikoner:** AM Copenhagen

Tryk: Johnsen Graphic Solutions A/S



Svanemærket tryksag

Gør en forskel – bliv medlem

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

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

3. udgave
Januar 2024
Varenr: 6052