

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Jeg har fået kræft

– hvad kan jeg selv gøre?



Tekst og redaktion:
Nanna Kathrine Riiber
Heidi Friis
Sisse Bang

Kilder:
Cand. scient., ph.d. Nina Føns Johnsen
Socialrådgiver Anne Møller

Foto:
Tomas Bertelsen
Colourbox
Istockphoto

Layout:
Rumfang

Tryk:
Zeuner Grafisk as

1. udgave december 2000
7. udgave marts 2014

FOR DE FLESTE KOMMER DET SOM ET CHOK at få konstateret kræft. Situationen kan føles uvirkelig og uoverskuelig, og det kan være svært at huske de mange oplysninger, du får. Denne pjece rummer mange af de informationer, du kan få brug for i perioden efter diagnosen. Den opridser nogle af de situationer, du skal være opmærksom på og tage stilling til. Du kan desuden finde gode råd og henvisninger, som kan gøre det lidt nemmere at være patient.

Indhold

Diagnosen kræft	7
Samtaler med lægen	8
Ventetiden	9
Familie og venner	11
Vær åben	12
Børn og børnebørn	13
Giv sygdommen et navn	13
Kan kræft arves?	14
Hverdagen	17
Arbejde	18
Kost	18
Fysisk aktivitet	20
Hold fast i dine interesser	20
Behandling	23
Behandlingsformer	24
Ved nej til behandling	24
Hjælp til fagudtryk	24
Eksperimentel behandling	25
Second opinion	25
Kan jeg se min journal	26
Behandling i udlandet	26
Alternativ behandling	26
Hvor kan jeg få hjælp	31
Din praktiserende læge	32
Psykologhjælp	32
Kommunen	32
Kræftlinjen	32
Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse	32
Cancerforum	33
Brevkassen	33
App til smartphones	33
Hjemmepleje	33
Patientvejleder	33
Socialrådgiver	33
Gode råd	34
Læs mere	35
Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror	36



Diagnosen kræft

Samtaler med lægen

8

Ventetiden

9

Diagnosen kræft



Hos mange er den umiddelbare reaktion: Hvorfor lige mig? Jeg har da levet ligesom alle andre, spist sundt osv. Samtidig kan man blive overvældet af angsten for at dø, når man hører ordet kræft. De fleste forsøger at finde et svar, som kan forklare, hvorfor de er blevet syge. Nogle oplever, at diagnosen virker handlingslammende i en periode. Alt forekommer uoverskueligt og urimeligt – og det er helt forståeligt. Andre har behov for at gå konkret til værks og lægge en plan for, hvordan de vil håndtere sygdommen og behandlingen. Når man har mod på det, er det fornuftigt at overveje, hvad man selv kan gøre ved sin situation nu og fremover.

Kræftsygdommen er en ny situation, og det kan være svært at forstå, at man rent faktisk har kræft, særligt hvis man ikke føler sig syg. Det kan være vanskeligt at finde ud af, hvordan man bedst griber det an. Måske er du forvirret, fordi den nye situation kræver, at du finder nye ressourcer frem – både fysisk og psykisk. Måske skal du bruge nogle andre sider af dig selv, end du plejer at bruge i vanskelige situationer. Det kan føles kaotisk, også selv om du sædvanligvis er god til at få styr på dagligdagens problemer.

Samtaler med lægen

Uanset hvordan du reagerer, kan det være en god idé at have en person med til samtalerne på sygehuset. Det giver mulighed for, at I bagefter kan tale om det, lægen sagde. Måske vil du føle, at lægen ikke tager sig tid til dig og ikke gør en indsats for at forstå din situation. Nogen oplever, at diagnosen bliver sagt lidt ufølsomt. Det kan skyldes,

"Jeg var tom og tænkte: Nej, det her handler ikke om mig. De må have taget fejl. Sådan var det i hvert fald om dagen! Men så om natten, når jeg var alene, så kom tankerne frem. Jeg havde stadig svært ved at forstå det, for jeg følte mig jo ikke syg. Men da det første chok havde lagt sig, prøvede jeg at se sygdommen som en udfordring – et nyt projekt – som jeg skulle sætte mig ind i."

Kvinde, 46 år, livmoderhalskræft

at lægen har svært ved at fornemme, hvad og hvor meget du vil vide om din sygdom. Fortæl, hvad du gerne vil vide. Måske har du behov for at vide så meget som muligt. Måske vil du gerne sunde dig lidt, inden du kan tage imod flere oplysninger.

Du kan altid bede om en opfølgende samtale, også selv om du ikke får det tilbudt. Uanset hvad, skal du under samtalerne tage hensyn til dig selv og ikke være nervøs for, hvad lægen tænker om dig og din måde at reagere på. Fortæl, hvordan du har det med sygdommen. Til de første samtaler kan du også spørge, om den pågældende læge bliver din faste kontaktperson. Hvis ikke, kan du få lægen til at forklare hvorfor, og hvad du kan forvente. Prøv at finde ud af mulighederne på dit sygehus – det gør det lettere at overskue den nærmeste fremtid, hvis du kender rutinerne.

Det kan være svært at formulere konkrete spørgsmål, selv om man gerne vil have flere informationer om sin sygdom. Ofte dukker spørgsmålene først op, når man kommer hjem eller snakker med andre om det. Hvis du vil sikre dig, at du får svar på dine spørgsmål, kan du skrive dem ned og tage dem med til næste lægesamtale. Du kan også skrive dagbog for at holde styr på alle informationerne.

Det giver samtidig mulighed for at følge med i de forandringer, der kommer i et sygdomsforløb. Er man indlagt i forbindelse med undersøgelser eller behandling, er det også en god idé at skrive sine spørgsmål ned, så man kan stille dem under stuegang. Ønsker du, at dine pårørende skal være til stede under stuegang, kan det lade sig gøre. Spørg sygeplejerskerne om tidspunktet.

Ventetiden

Når det første chok har lagt sig, og du får tid til at tænke dig om, er det almindeligt, at humøret svinger. Mange vil typisk opleve perioder, hvor man den ene dag har accepteret situationen, mens man den næste dag ryger tilbage i et sort hul, hvor alt igen virker uoverskueligt. Måske vil du komme ud for, at du skal vente på undersøgelser, prøver eller samtaler. Ventetiden kan strække sig over dage, måske uger. Det kan gøre dig urolig, du kan miste appetitten, have svært ved at sove eller lignende.

Ventetiden er ofte præget af omskiftelighed, og det kan påvirke din måde at klare hverdagen på. På dårlige dage kan du have

lyst til at trække dig helt tilbage fra omverdenen. På gode dage er du måske opsat på at fastholde en normal hverdag og gøre noget ved sygdommen. For mange er det en tilfredsstillelse at gøre noget aktivt selv. Man har brug for, at sygdommen ikke styrer det hele.

Tag en med til samtalerne

Det er svært at huske de mange informationer, lægen giver. Derfor er det en god idé at tage en pårørende eller en ven med til lægesamtalerne, der kan skrive ned, hvad der bliver sagt. I kan også optage samtalen på en mobiltelefon eller en anden lydoptager. Spørg også, om det er muligt at få informationsmateriale med hjem. Konkrete oplysninger giver ofte mere styr på de kaotiske tanker, og det bliver nemmere at finde nyttig information andre steder.

App – Liv med kræft

Hvis du har en smartphone, kan Kræftens Bekæmpelses app "Liv med kræft" være en hjælp til at holde styr på dit sygdoms- og behandlingsforløb. Du kan bl.a. lave huskelister, lydoptagelser og logbog. Appen kan downloades gratis i App Store og Google Play. Du kan også sende en sms til 1277 med teksten kbapp, så får du tilsendt et link til appen. Det koster almindelig sms-takst.



Familie og venner

Vær åben	12
Børn og børnebørn	13
Giv sygdommen et navn	13
Kan kræft arves	14

Familie og venner



Det kan være svært at fortælle familie og venner, at man har fået kræft. Måske skal man lige sunde sig lidt. Og måske overvejer man også, hvordan man skal få det fortalt. Selv om det tit er svært, oplever mange kræftpatienter, at det faktisk er en lettelse, når først det er sagt.

Læger og sygeplejersker har tavshedspligt. Derfor må de ikke fortælle dine pårørende noget konkret om dig og din sygdom uden din tilstedeværelse eller dit samtykke. Det er således op til dig, hvem du involverer i dit sygdomsforløb. Hvis du har samtaler med lægen alene, vil det være fornuftigt at dele din viden med en eller flere personer, som du er tryk ved. Holder du informationerne for dig selv, kan du risikere at efterlade din familie i et tomrum, som gør det vanskeligt for dem at hjælpe og støtte dig.

Ligesom situationen er fremmed for dig, vil den også være det for dine pårørende. De vil som regel gøre meget for at støtte dig, men de er lige så usikre, som du er. Derfor kan dine nærmeste måske virke lidt tilbageholdende. De kan synes, det er svært at spørge, hvordan du har det. Lad være med at tolke det som en manglende interesse. Prøv i stedet at fortælle, hvordan du har det, hvad du er bange for, og hvordan de kan hjælpe dig. Den åbenhed og ærlighed, man opnår, vil ofte få en positiv indflydelse på dine handlemuligheder. Ved du, at I f.eks. plejer at tale godt sammen, når I går en tur, så prøv at få en god snak der. Mange gange kan det være nemmere at få hul på de store ting under mere afslappede forhold.

"At lade være med at sige, at man er syg, det er simpelthen for dumt. Man skal ikke tro, de ikke fatter det. Begge mine børn har fået lov til både at se og røre. På den måde har de ikke følt sig udenfor. Og jeg vil helt klart anbefale det til andre. Det var en lettelse for både mig og dem. Det værste er at fortie det, for børnene ved jo godt, der er noget galt."

Kvinde, 42 år, brystkræft

Vær åben

Du vil måske opleve, at dine pårørende ikke synes, du informerer dem grundigt nok. De kan tro, at du undlader at fortælle nogle vigtige eller svære detaljer for at skåne dem, mens du faktisk synes, at du er åben og ærlig om din sygdom. Det kan skyldes, at det, som er vigtigt for dem, ikke er det vigtigste for dig. Eller at du måske fokuserer mere på selve sygdommen, f.eks. undersøgelser, behandling og lignende, og dermed undlader at fortælle, hvordan du mentalt oplever situationen. Selve behandlingen er jo i sygehusets hænder, så dine pårørende vil ofte opleve, at det er på det følelsesmæssige område, at de kan støtte dig.

Er du åben om din sygdom, kan det også betyde, at du får utrolig megen opmærksomhed. Og synes du, at det bliver for overvældende i perioder, kan du vælge at

lade en af dine pårørende stå for kontakten til omgivelserne. En mulighed er også, at du sender et fællesbrev med post eller e-mail. Her kan du fortælle, hvordan det går, og hvorfor du lige nu vælger en lidt mere upersonlig tilbagemelding.

Det er ikke sikkert, at dine pårørende altid reagerer, som du forestiller dig. Det kan hænge sammen med, at I har forskellige krav og forventninger til, hvordan I skal tale sammen og gribe det hele an. Som udgangspunkt er det vigtigt at respektere hinandens reaktioner. Men det betyder ikke, at man skal undlade at tale om de svære ting.

Børn og børnebørn

Det er meget almindeligt, at man gør sig nogle ekstra overvejelser, hvis man har børn eller børnebørn og skal fortælle, at man har kræft. Hensynet til børnene vil ofte være en af de første ting, man bekymrer sig om, når man lige har fået diagnosen: Hvordan skal jeg få det sagt? Hvor meget forstår de? Og hvad nu, hvis jeg ikke bliver rask?

Som hovedregel kan man godt regne med, at børn kan mærke, at der er noget galt, selv om det ikke bliver sagt. Derfor er det bedst at fortælle sine børn om sygdommen. Det er vigtigt at tage sig god tid til at forklare, hvordan man har det, og forsøge at bruge et sprog, de forstår. Hvis det er for vanskeligt at forklare med ord, kan det være en god idé at tegne det. Jo mere konkret og håndgribeligt det bliver, jo nemmere kan børn forholde sig til det. Forbered dig på, at børn reagerer forskelligt. Det kan være med gråd, vrede, latter eller ligegyldighed – reaktioner, der

alle er helt naturlige, når samtalen drejer sig om noget svært. For nogle børn tager det tid at tage den alvorlige besked ind, derfor kan det virke, som om de er ligeglade og måske bare vil lege videre. Vær opmærksom, når de efterfølgende selv åbner op for at snakke. Børn stiller ofte meget direkte spørgsmål, som både kan være befriende og samtidig svære at svare på.

Giv sygdommen et navn

Det kan være godt at kalde sygdommen ved navn. At fortælle, at man har kræft, giver børnene mulighed for at spørge til sygdommen. Samtidig kan du også være med til at afvise eventuelle forestillinger om

Fortæl i barnets tempo

Når du skal fortælle dit barn eller barnebarn, at du har kræft, er det vigtigt at tage højde for barnets alder. Forsøg at tilpasse informationerne til barnets eget tempo og fortæl det ad flere omgange, hvis det er det, der skal til. Det er også vigtigt, at du fortæller det på et tidspunkt, hvor der er tid til, at barnet kan reagere og stille spørgsmål. Vær opmærksom på, at du som forælder og bedsteforælder er med til at sætte rammerne for, hvad det er tilladt og ikke tilladt at snakke om. Du fungerer som forbillede og vil få et langt bedre indblik i dit barns bekymringer og tanker, hvis du selv er åben.

sygdomsforløbet, som måske er værre end virkeligheden. Ved selv at fortælle, at du har kræft, undgår du også, at børnene får det at vide af andre, f.eks. i skolen eller ved at de tilfældigt overhører en telefonsamtale.

Børn vil gerne tage del i de svære ting. De vil ikke holdes udenfor. Børn er ofte meget loyale og vil gerne skåne forældrene for yderligere sorger under et sygdomsforløb. Derfor går de måske hellere med deres frygt og tanker for sig selv. Det er derfor vigtigt, at du orienterer de voksne, der har kontakt med dit barn, f.eks. skolelærere eller pædagoger, og fortæller dem, hvordan situationen er derhjemme. På den måde giver du andre voksne mulighed for at støtte dit barn.

Husk, at du altid kan få gode råd hos professionelle, hvis du er i tvivl om, hvad du skal gøre i forhold til dit barn eller barnebarn. Du er altid velkommen i din lokale kræft-rådgivning, hvor du ud over at få individuel rådgivning kan tage dine børn og din partner med til familierådgivning. Det giver mulighed for i et trykt miljø at få talt om de spørgsmål, problemer og tanker, I hver især kan have. Du finder kontaktoplysninger til din nærmeste kræft-rådgivning bagerst i pjecen.

Kan kræft arves?

Hvis du er bekymret for, om kræft kan være arveligt i din familie, er det godt at huske, at selv om nogle former for kræft kan være arvelige, er det kun omkring 5 % af samtlige kræfttilfælde i Danmark, der skyldes arvelige forhold. Blandt andet tarmkræft, brystkræft

Læs mere

På www.cancer.dk/paaroerende kan du læse mere om at være pårørende og om børn i kræfttramte familier. Du kan også læse mere i pjecen "Når far eller mor får kræft – en bog til kræfttramte familier", som kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

og kræft i livmoder og æggestok kan i nogle tilfælde kan være arveligt disponeret. Er du bekymret for, om din familie er arveligt disponeret for kræft, kan du tale med din praktiserende læge. Lægen kan henvise dig til en klinik, hvor du kan få genetisk rådgivning, hvis det er relevant. Før en eventuel genetisk rådgivning, er det godt at gøre dig nogle overvejelser om baggrunden for at få lavet undersøgelsen og hvordan du vil reagere på resultatet. Disse spørgsmål kan måske være en hjælp for dig:

- Hvorfor vil du undersøges for, om du er arveligt disponeret for kræft?
- Hvad er fordele og ulemper ved denne viden?
- Hvad betyder det for dig, hvis du ikke bliver undersøgt?
- Hvad vil resultatet højst sandsynlig fortælle dig?
- Hvilken betydning vil resultatet have for dig og din familie?
- Hvordan vil du bruge oplysningerne fra undersøgelsen?

Du kan læse mere om arveligt risiko for kræft på www.cancer.dk/aarsager



"Jeg er nok lidt af en enspænder og har svært ved at være svag. Jeg har altid klaret mig selv. Og jeg er altså ikke vant til at sige tingene. Men da jeg fik diagnosen, sagde jeg det bare til alt og alle. Jeg græd også, rigtig meget endda. I dag er jeg glad for, at jeg ikke tog hensyn. Det ville jeg normalt have gjort. Min åbenhed har nemlig givet mig utrolig mange informationer: gode råd, gode bøger og kontakter til andre med kræft. Og så kunne jeg selv vælge, hvad der var godt for mig."

Kvinde, 59 år, brystkræft

"Jeg var på en måde helt smigret over, at jeg pludselig blev genstand for folks opmærksomhed. Det var meget rørende. Men nogle gange blev det altså for meget. Jeg har aldrig været vant til at være i centrum, og pludselig var jeg den lille, som andre tog sig af. En ny rolle, som jeg havde svært ved at acceptere til at begynde med. Men set i bakspejlet har det også givet mig mange gode oplevelser, og andre ville få den samme opmærksomhed fra mig, hvis de kom i min situation."

Mand, 51 år, leukæmi



Hverdagen

Arbejde	18
Kost	18
Fysisk aktivitet	20
Hold fast i dine interesser	20

Hverdagen

Når man begynder på behandlingen, kan det betyde, at man er nødt til at sætte tempoet ned, særligt hvis behandlingen strækker sig over længere tid. Nogle bliver meget svækkede af behandlingen, andre føler sig rimelig friske. De fleste vil dog opleve, at behandlingen på et eller andet tidspunkt giver nogle bivirkninger. Blandt de mest almindelige er kvalme, opkastning, smerter, vægttab og ikke mindst træthed, men disse er naturligvis individuelle, afhængig af den behandling, du får.

Det kan være svært at acceptere, at kroppen ikke kan klare, hvad den plejer. Prøv alligevel at lytte til kroppens signaler. Den lyver ikke, og du får ikke overskud af at presse dig selv. Find et kompromis mellem dig og sygdommen, hvor du stadig har det godt på trods af ændringerne.

Træthed, humørsvingninger og fysisk utilpashed kan gøre, at du føler dig utilstrækkelig i dagligdagen. Praktiske gøremål, du tidligere har deltaget i, kan pludselig virke uoverskuelige eller ligegyldige. Du bliver måske irriteret på dig selv eller får dårlig samvittighed, hvis din familie eller kollegaer skal tage over. Samtidig bliver du måske ekstra irriteret, hvis du er bange for at være en byrde eller miste dit job på grund af sygdommen. Derfor er det vigtigt, at du meget konkret fortæller dine omgivelser, hvad du kan og ikke kan. Overvej også, om der er andet, du kan gøre i stedet for det, du plejer. På den måde undgår du at føle dig overflødig eller til besvær.

Det er ikke altid de store handlinger, der gør forskellen i hverdagen. Små handlinger kan

betyde lige så meget, både for dit velvære og dit humør. Fokuser så vidt muligt på de ting, du gør, i stedet for at pine dig selv med det, du ikke når eller ikke orker.

Arbejde

Arbejdsplads og kollegaer vil som regel være indstillet på, at ting kan gøres anderledes i en periode, men de kan ikke altid regne ud, hvordan du har det. Forsøg f.eks. at få en afklaring omkring dit arbejde, så du ved, hvordan din arbejdsplads forholder sig til din situation. Måske har du mulighed for at få nedsat arbejdstid, få en hjemmearbejdsplads eller fleksible mødetider. Hvis du må sygemeldes i en kortere eller længere periode, er det godt at have løbende kontakt til din arbejdsplads.

Det kan være en fordel at få talt med din arbejdsgiver tidligt i forløbet, så du ikke har det at spekulere på.

Kost

Mange kræftpatienter bliver optagede af, hvad de selv kan gøre for at få det bedre. Kosten er et naturligt område at sætte ind. En del kræftpatienter får som følge af sygdommen forskellige problemer med at spise. Der kan være perioder med nedsat appetit eller andre spiseproblemer, og man kan tabe sig meget. Andre tager på af kræftbehandlingen. Hvis du oplever problemer, er det vigtigt at få råd og vejledning hos en læge eller diætist. Kostråd, der tager udgangspunkt i dine problemer, kan være med til at sikre, at du får de næringsstoffer, din krop har behov for.

Andre kræftpatienter har ingen problemer med at spise eller holde vægten. Alligevel

kan du have behov for at vide mere om, hvilken kost der er sund og styrkende for kroppen, fordi kosten er et område, hvor du kan være aktiv i forhold til din sygdom. At du får de næringsstoffer, din krop har brug for, gør dig bedre rustet i forhold til din sygdom og en eventuel behandling.

Du kan få kostvejledning hos din læge og eventuelt hos en diætist. Du kan også tale med en diætist på Kræftlinjen, telefon 80 30 10 30, eller få tilsendt pjecen

"Manglende appetit og vægttab - Kogebog til kræftpatienter, der skal spise med højt indhold af kalorier og protein". Pjecen kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00. På cancer.dk kan du læse mere om kost og finde gode råd ved spiseproblemer, som f.eks. kvalme og mundtørhed. Se cancer.dk/kost og cancer.dk/spiseproblemer.



"Jeg kunne ret hurtigt mærke, at der skete forandringer med min krop. Håret forsvandt, og vægten gik ned. Jeg fortsatte med at leve, som jeg plejede, men nogle gange fik trætheden bugt med mig. I begyndelsen blev jeg vred, fordi sygdommen pludselig styrede mit liv. Efterhånden blev jeg bedre til at prioritere og gå hjem fra arbejde, mens der stadig var lidt energi tilbage til familien. I dag er jeg glad for, at jeg på trods af trætheden holdt fast i nogle af de ting, jeg plejede at gøre. Det var vigtigt for mig."

Mand, 42 år, testikelkræft

Fysisk aktivitet

Det er godt at være fysisk aktiv i din hverdag, det kan styrke både din krop og dit velvære. Selv hvis du ikke har meget energi og føler dig træt, vil det ofte kunne give dig mere energi at motionere. Udover at din kondition, din muskelmasse og dit immunsystem bliver bedre, kan fysisk aktivitet være med til at afhjælpe nogle af de gener, du kan opleve, f.eks. træthed og kvalme. Mange oplever også, at de får en bedre søvn.

Selv om sygdommen måske betyder, at du ikke kan de samme ting eller lige så meget, som du plejer, er det godt at dyrke motion og bevæge dig. Hvis du motionerer i forvejen, er det godt at fortsætte – måske på et lidt nedsat niveau, hvis du har trænet meget. Hvis du ikke dyrkede motion, før du fik kræft, er det en god idé at gå i gang med det. Læg roligt ud. Du skal ikke presse dig selv ud i hård fysisk træning, men forsøge at få motion og bevægelse ind i din hverdag, f.eks. ved at gå eller cykle en tur.

Det er gavnligt at motionere mindst 30 minutter hver dag, gerne hvor pulsen kommer lidt op undervejs. Hvis du på grund af sygdommen eller behandlingen har svært ved at motionere en halv time om dagen, så husk at det er bedre at lave lidt motion end ingenting. En kort gåtur vil altid være bedre end ingen gåtur.

Dyrk motion med andre, hvis du kan. Det er lettere at komme af sted, når man har en aftale.

Som kræftpatient skal du tage visse forholdsregler. Det er ikke en god idé at dyrke motion, som får pulsen højt op, hvis du har feber, har et meget svækket immunforsvar

eller har blødning, der ikke stopper af sig selv, på grund af kemoterapi. Tag gerne en snak med din læge om, hvor meget du må motionere, og om der er noget, du skal være opmærksom på.

Hold fast i dine interesser

Mange kræftpatienter kan opleve, at sygdommen bliver udgangspunktet for alt, hvad de foretager sig. Selv om det er svært og kan føles uoverskueligt, er det en god idé at forsøge at undgå, at sygdommen kommer til at overskygge alt. Prøv at holde fast i nogle af dine interesser, så hverdagen også består af gode oplevelser. Du kan også forkæle dig selv. Tillad dig selv at gøre noget, du synes er en luksus. Man bliver ofte i bedre humør af at gøre noget godt for sig selv, og det kan give en god oplevelse af at være normal i en unormal tid.

Økonomiske og praktiske forhold

Som kræftpatient er det almindeligt at tænke over både praktiske og økonomiske forhold. Det kan f.eks. være, hvordan du bedst muligt sikrer din familie, eller hvordan du skal forholde dig til sygemelding, pension, forsikringer og lignende.

I pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient" kan du læse om dine rettigheder i forhold til sygedagpenge, pension, forsikring, behandling og meget mere. Pjecen bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe til Kræftens Bekæmpelse på 35 25 75 00.

Du kan også få råd og vejledning ved at kontakte Kræftens Bekæmpelses kræft-rådgivninger eller Kræftlinjen. Se kontaktinformation bagerst i pjecen.



Behandling

Behandlingsformer	24
Ved nej til behandling	24
Hjælp til fagudtryk	24
Eksperimentel behandling	25
Second opinion	25
Kan jeg se min journal?	26
Behandling i udlandet	26
Alternativ behandling	26

Behandling

Mange oplever en form for lettelse, når behandlingsforløbet begynder. På det tidspunkt har man været igennem en periode med ventetid og uvished. Nu bliver der endelig gjort noget aktivt for at bekæmpe kræften. Dette kan faktisk give mod på behandlingen, selv om man godt ved, at der kan komme bivirkninger.

Hvis behandlingen strækker sig over længere tid, kan man imidlertid opleve, at optimismen daler. Bivirkninger kan gøre dagligdagen besværlig. Humøret kan svinge, fordi man svinger mellem håb og frygt. Man kan også føle, at kroppen er i forfald og bliver styret af behandlingen og ikke af én selv. Derfor kan der komme et tidspunkt, hvor man kan have svært ved at klare behandlingen – måske ønsker man ligefrem at stoppe den. Inden du når dertil, er det en god idé at tale med din læge om, hvordan du har det. Måske er der mulighed for at holde en kort pause i behandlingen. Måske kan lægen foreslå, hvordan dine symptomer kan afhjælpes.

Mange kræftpatienter ønsker ikke at tage mere medicin end højst nødvendigt og undlader derfor at tage smertestillende medicin eller en beroligende pille. Det kan betyde, at man ikke får den nødvendige søvn og dermed mangler overskuddet til at færdiggøre behandlingen. Snak med din læge om mulighederne. Ingen spørgsmål er overflødige, og både læger og sygeplejersker er ansat til at besvare dine spørgsmål.

Behandlingsformer

De mest anvendte kræftbehandlinger er operation, kemoterapi, stråler og hormoner. Når man får tilbudt en af disse behandlinger eller en kombination, er det almindeligt, at lægen forklarer, hvad behandlingen går ud på. Det vil sige, at du får fortalt, hvad der praktisk skal foregå, og hvilke bivirkninger du evt. kan forvente. Du kan også få at vide, hvor lang tid de enkelte behandlinger tager, og om du skal behandles med yderligere medicin, som f.eks. kan forebygge kvalme og opkastning.

Ved nej til behandling

Du får tilbudt den behandling, lægerne vurderer, er bedst for dig. Siger du ja til den tilbudte behandling, er det vigtigt, at du følger det aftalte behandlingsforløb og giver lægen besked, hvis du ombestemmer dig. Du har ret til at afslå behandlingen eller bede om betænkningstid. Afslår du behandlingstilbuddet, har du ret til at kontakte sygehuset eller din læge, hvis du senere fortryder dit valg.

Hjælp til fagudtryk

Under et sygdomsforløb vil man få en del informationer. Det kan til tider gøre situationen uoverskuelig. Måske har du svært ved at forholde dig til mængden af informationer. Måske er informationerne svære at forstå på grund af de mange fagudtryk. Derfor kan det nogle gange være nemmere at samle tankerne, når du kommer hjem. Hvis du har det bedst med at sætte dig ind i lægens fagsprog, kan du vælge at købe eller låne et medicinsk minileksikon eller en klinisk ordbog. Kræftens Bekæmpelse har

desuden udgivet en serie pjecer med nuanceret information om de enkelte kræftsygdomme, behandlingsformer og bivirkninger, der kan bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00. Du er også velkommen til at ringe til Kræftlinjen på 80 30 10 30 for gratis vejledning eller søge information på cancer.dk.

Ekspérimentel behandling

Nogle kræftpatienter bliver tilbudt at deltage i et klinisk forsøg eller ekspérimentel behandling i forbindelse med kræftbehandling. Det vil sige, at man er med til at afprøve nye behandlingsmetoder eller nye produkter. Inden du afgør, om du vil deltage i et klinisk forsøg eller ekspérimentel behandling, er det en god idé at kende dine rettigheder. Du kan læse mere på cancer.dk/forsoegsbehandling eller på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk. Du kan også få mere at vide i pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient", der kan bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

På www.cancer.dk/forsoeg og på hjemmesiden www.skaccd.org under "protokoller" kan du se hvilke ekspérimentelle behandlinger, der findes aktuelt i Danmark.

Second opinion

Hvis hospitalet har udtømt alle muligheder for behandling, kan du få en vurdering af din sag hos Sundhedsstyrelsens ekspertpanel vedrørende ekspérimentel behandling, det såkaldte second opinion-udvalg. De vurderer, om der findes behandling – herunder ekspérimentel behandling – i Danmark eller udlandet, som vil gavne dig.

Det er udelukkende din behandlende hospitalslæge, der kan tage kontakt til second opinion-udvalget. Du kan derfor enten tale med hospitalslægen eller bede din praktiserende læge kontakte hospitalet, hvis du ønsker at få din sag vurderet af panelet.

Du kan læse mere om second opinion-ordningen på cancer.dk/forsoegsbehandling. Du kan også læse mere om ordningen i pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient", der kan bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Frit Sygehusvalg

Alle har ret til selv at vælge, hvilket sygehus de vil behandles på. Vær dog opmærksom på, at du kan få afslag, hvis du ønsker behandling på et sygehus, du ikke automatisk er tilknyttet. Vær også opmærksom på sygehusets ventetider. Kontakt din praktiserende læge, sygehusets patientvejleder eller Sundhedsministeriets ventetidsinformation på www.ventefinfo.dk for mere information om ventetiderne på forundersøgelser, behandling og efterbehandling ved de enkelte sygehuse.

I pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient" kan du læse mere om frit sygehusvalg og andre rettigheder. Bestil pjecen gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Kan jeg se min journal?

Flere kræftpatienter ønsker på et eller andet tidspunkt i forløbet at se deres journal. Det kaldes aktindsigt. Foruden selve journalen betyder det også, at du får mulighed for at se lægeerklæringer, røntgenbilleder og -beskrivelser, resultater af undersøgelses- og behandlingsforløb samt brevveksling med f.eks. myndigheder.

I praksis betyder aktindsigt, at du kan få journalen til gennemsyn eller få en kopi af journalen. Det vil typisk være overlægen på din afdeling, der afgør, hvordan du kan få aktindsigt. Tøver afdelingen med at udlevere din journal, kan det bl.a. skyldes, at en journal kan være uforståelig læsning. Derfor er det en fordel at bede om en samtale med lægen, hvor I sammen gennemgår journalen. En anden mulighed er, at din praktiserende læge indhenter din journal, så I kan gennemgå den sammen. På den måde får du forklaret de forskellige fagudtryk, og hvad det har af betydning for netop din situation. Det forhindrer, at aktindsigten giver unødvendige bekymringer.

Behandling i udlandet

En del kræftpatienter overvejer muligheden for behandling i udlandet. Hvis du overvejer behandling i udlandet, er det en god idé at drøfte det med en læge. På den måde kan du få hjælp til at vurdere, om behandlingen er relevant for dig, og om der er noget, du skal være særligt opmærksom på. Det kan for eksempel være, at du skal have foretaget opfølgende behandlinger eller undersøgelser, hvor et samarbejde med det danske sundhedssystem er en forudsætning.

I nogle tilfælde har du som kræftpatient ret til gratis behandling i udlandet. Det kan for eksempel være en relevant forsøgsbehandling i udlandet i de tilfælde, hvor der ikke kan tilbydes yderligere behandling i Danmark. En række kriterier skal være opfyldt, for at det kan lade sig gøre. Det kan du læse nærmere om i pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient". Den bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Læs mere

Du kan læse mere om behandling i udlandet på cancer.dk/behandling. I pjecen "Dine rettigheder som kræftpatient" kan du læse om dine rettigheder i forhold til behandling i udlandet. Pjecen bestilles gratis hos Kræftens Bekæmpelse på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Overvejelser før behandling i udlandet

Disse spørgsmål kan være en hjælp for dig, hvis du overvejer en behandling i udlandet:

- Skal du selv betale for behandlingen i udlandet?
 - Er der videnskabelig dokumentation for effekten af den behandling, du overvejer? Og kan den sidestilles med danske krav til en kræftbehandling?
 - Er behandlingen anerkendt i det pågældende land? Og gives der offentlig støtte?
 - Hvornår og hvordan kan man måle effekten af behandlingen?
 - Hvilke bivirkninger og eventuelle komplikationer kan du forvente af behandlingen?
 - Hvis der opstår komplikationer, som medfører længere indlæggelse end beregnet, hvem skal så dække udgifterne?
 - Hvor meget vil din praktiserende læge og/eller din hospitalslæge hjælpe og støtte dig før, under og efter behandlingen?
-

Alternativ behandling

For at ruste sig både fysisk og psykisk op-søger mange kræftpatienter en eller anden form for alternativ behandling som supplement til den traditionelle behandling. De fleste ønsker at styrke deres immunforsvar eller at afhjælpe eventuelle bivirkninger ved behandlingen. Ved at opsøge alternativ behandling føler mange kræftpatienter, at de selv gør noget ved situationen og samtidig bruger tiden aktivt. Om man vælger at ændre kostvaner, få akupunktur, zoneterapi eller anden alternativ behandling er individuelt. Men oplevelsen af, at man tager et medansvar i sygdomsforløbet, er udgangspunktet for de fleste.

Mange kan være usikre på, om de kan tale med deres læge om alternativ behandling. Selv om du forventer en uvilje fra lægens side, er det fornuftigt at fortælle det, da den alternative behandling kan indvirke på f.eks. kemo-, stråle- eller hormonbehandlingen. Derfor er det væsentligt, at lægen ved besked, så dine gode intentioner ikke bevirker, at du modarbejder behandlingen.

Har du brug for rådgivning i forbindelse med alternativ behandling, er du velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger eller Kræftlinjen. Telefonnummer og adresser finder du bagerst i pjecen. Du kan også læse mere om alternativ behandling på cancer.dk/alternativ.

Overvejelser før alternativ behandling

Inden du går i gang med en alternativ behandling, er det godt at gøre op med dig selv, hvad du forventer af behandlingen. Det giver dig bedre mulighed for at vurdere, om behandlingen virker. Overvej samtidig, hvor lang tid og hvor mange penge, du synes, det er rimeligt at bruge. Det gør dig i stand til at forholde dig realistisk og kritisk over for såvel behandler som resultat.

Læs flere gode råd og mere om alternativ behandling på cancer.dk/alternativ.

Ditliv – hvad kan jeg selv gøre?

Ditliv er Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud til dig, der gerne vil gøre en aktiv indsats selv. Du kan læse mere om Ditliv og finde viden, gode råd og øvelser til at arbejde med de fire områder mad, bevægelse, søvn og tanker på hjemmesiden ditliv.dk.



"Jeg er ikke typen, der stiller mange spørgsmål. Jeg startede strålebehandlingen op ved godt mod, men blev ked af det, da det begyndte at gøre ondt oppe i armhulen. På det tidspunkt er der ingen, der har nævnt for mig, at man selvfølgelig bliver nødt til at tage noget smertestillende med den belastning, man er ude i. Og jeg spurgte jo ikke! Senere gik min hud i 'laser', fordi jeg havde brugt brystprotesen under behandlingen. Jeg er lidt forfængelig og ville godt se ordentlig ud. Det tog 14 dage med gaze-forbindinger og smerter, og ingen på sygehuset havde fortalt mig, at det var en dum idé. Så hvis man ikke selv spørger, så får man ikke de nødvendige informationer."

Kvinde, 59 år, brystkræft

"Jeg tror på, at krop og sjæl hænger sammen, men det har også en bagside. Man bliver jo bange for, at man selv er med til at gøre sygdommen værre, hvis man er ked af det og har en sort dag. Man får simpelthen dårlig samvittighed over, at man har det skidt. Men den tankegang er jo en nedadgående spiral, og man bliver nødt til at acceptere, at der er nogle dårlige dage ind imellem. Det skal der være plads til – andet ville være umenneskeligt."

Kvinde, 31 år, lymfekræft



Hvor kan jeg få hjælp?

Din praktiserende læge	32
Psykologhjælp	32
Kommunen	32
Kræftlinjen	32
Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse	32
Cancerforum	33
Brevkassen	33
App til smartphones	33
Hjemmepleje	33
Patientvejleder	33
Socialrådgiver	33

Hvor kan jeg få hjælp?

Det er helt almindeligt at reagere både fysisk og psykisk på diagnosen kræft. Reaktionerne kan være forskellige fra person til person, og det kan samtidig variere fra uge til uge og dag til dag, hvordan man har det. At sygdommen påvirker dig er ikke tegn på svaghed. Brug derfor familie og venner, og involver dem i dine tanker og bekymringer. Lad være med at give dem indtryk af, at du kan klare det hele selv. Alle har brug for støtte og nogen at tale med. Det kan også være godt at få støtte af udenforstående, f.eks. professionelle rådgivere eller mennesker, der selv har eller har haft kræft. Nogle tanker kan være svære at tale med de nærmeste om, og du kan også stå med bekymringer, som din familie eller dine venner ikke har forudsætninger for at hjælpe dig med. Prøv at lægge mærke til, om dine bekymringer er vedvarende og begynder at fylde så meget i din hverdag, at det bliver en belastning. Det er som regel et signal om, at du bør søge hjælp. Det er helt almindeligt, at man selv kan få styr på nogle ting, mens man skal have hjælp til andre. Brug derfor de muligheder, der findes. Nedenfor er nævnt nogle tilbud, hvor du kan få forskellige former for støtte og vejledning.

Din praktiserende læge

Det er en god idé at involvere din praktiserende læge i dit sygdomsforløb. Det kan være et godt supplement til den kontakt, du har med sygehuset. Hos din egen læge kan du og din familie få en samtale om personlige spørgsmål og om spørgsmål, der relaterer sig til din kræftsygdom. Når du involverer din praktiserende læge, skal du sikre dig, at sygehuset informerer din egen læge løbende.

Psykologhjælp

Du har mulighed for at få samtaler med en

psykolog med tilskud fra sygesikringen. Du skal henvises af din praktiserende læge, senest seks måneder efter diagnosen er stillet. Henvisningen fra din egen læge betyder, at du får dækket en stor del af udgifterne til 12 konsultationer af sygesikringen. Du kan få yderligere tilskud, hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark.

Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse

Patienter og pårørende kan få gratis støtte og vejledning i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Du har mulighed for at få individuel støtte eller familierådgivning, og du kan deltage i forskellige arrangementer og aktiviteter, hvor du har mulighed for at møde andre kræftramte. Du er altid velkommen til at kigge forbi på vores kræftrådgivninger, også hvis du bare har lyst til at se, hvad det er for et sted. Du finder adresser og telefonnumre på kræftrådgivningerne bagerst i pjecen.

Kommunen

Du kan kontakte din kommune og spørge, om de har et rehabiliteringstilbud. Det kan f.eks. være, at din kommune tilbyder kostvejledning, fysisk aktivitet og samtalegrupper m.m. til borgere berørt af kræft. Spørg både ind til tilbud der kan støtte dig under og efter din kræftsygdom.

Kræftlinjen

Du kan ringe til Kræftens Bekæmpelses telefonrådgivning på telefon 80 30 10 30. Her kan du få gratis støtte og rådgivning, uanset om du har brug for en personlig snak eller har konkrete spørgsmål omkring kost, alternativ behandling, bivirkninger, sociale rettigheder eller lignende. Der er god tid til samtalen, og du kan få hjælp til at få overblik over din situation og handlemuligheder.

Cancerforum

På Kræftens Bekæmpelses online mødested Cancerforum kan du dele tanker og erfaringer med andre patienter og pårørende døgnet rundt. Det kræver blot, at du opretter en profil, og du kan sagtens være anonym, hvis du har det bedst med det. På Cancerforum kan du for eksempel også søge efter andre med samme diagnose eller livssituation som dig selv. Se mere på www.cancerforum.dk.

Brevkassen

I Kræftens Bekæmpelses brevkasse kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan selv stille et spørgsmål eller du kan læse de svar, andre brugere har fået. Du finder Brevkassen på cancer.dk/brevkasse.

App til smartphones

"Liv med Kræft" er Kræftens Bekæmpelses app til smartphones. Appen giver direkte adgang til kræftrådgivningernes aktivitetskalender, du kan skrive huskeseddel og føre logbog over dit sygdoms- og behandlingsforløb med tekst, lydoptagelser, video og billeder.

Appen kan downloades gratis i App Store og Google Play. Du kan også sende en sms med teksten kbapp til 1277. Det koster almindelig sms-takst

Hjemmepleje

Har du brug for praktisk hjælp til f.eks. indkøb, rengøring og tøjvask eller personlig pleje i forbindelse med din sygdom, kan du snakke med din kommune, din læge eller sygehuspersonalet om muligheden for at få hjælp fra den kommunale hjemmepleje. For at få hjemmehjælp skal du opfylde kommunens visitationsbetingelser. Henvendelsen til kommunen kan komme fra dig selv, din læge eller

sygehuspersonalet. For eksempel kan din læge eller sygehuspersonalet arrangere, at hjælpen er parat i forbindelse med din udskrivelse fra sygehuset. Midlertidig hjemmehjælp skal du selv betale for, afhængig af husstandens indkomst. Varig hjælp er gratis.

Patientvejleder

Der er tilknyttet patientvejledere på de fleste af landets hospitaler. Hvis der ikke er en patientvejleder på dit sygehus, vil der i stedet være en fælles patientvejleder tilknyttet din region. Hos patientvejlederen kan du få oplysning og vejledning om sundhedsvæsenets ydelser. En patientvejleder kan også hjælpe dig, hvis du har brug for information og vejledning om f.eks. undersøgelse, behandling og pleje, hospitalets serviceydelser, ventetider på undersøgelser og behandling, frit sygehusvalg, klage- og erstatningsmuligheder. På hospitalet eller i din regions sundhedsforvaltning kan du få telefonnummeret på en patientvejleder i dit område.

Socialrådgiver

Har du brug for rådgivning i sociale og økonomiske spørgsmål som f.eks. patientrettigheder, sygedagpenge, pension, hjemmehjælp og medicintilskud, kan du tale med en socialrådgiver. Du kan henvende dig i din kommune, hvor der er ansat socialrådgivere. Du kan også spørge på den hospitalsafdeling, du er tilknyttet, om der er socialrådgivere på hospitalet, som kan rådgive patienterne. Mange fagforeninger har desuden socialrådgivere tilknyttet. Du er også velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse, hvor du kan få vejledning i sociale og økonomiske spørgsmål i vores kræftrådgivninger landet over eller ved at ringe til Kræftlinjen.

Gode råd

- Forvent ikke, at der er en korrekt måde at reagere på. Accepter din egen reaktion og se den ikke som et udtryk for svaghed
 - Brug ikke alle dine kræfter på at huske de mange spørgsmål, der dukker op. Giv dig selv et pusterum, skriv dem ned løbende
 - Søg information, når du har behovet. Ikke når andre forventer, at du skal gøre det
 - Det kan være svært at stille konkrete spørgsmål om sygdommen. Snak med andre kræftpatienter og høst af deres erfaringer, f.eks. på www.cancerforum.dk
 - Bær ikke på bekymringerne selv, det er for hårdt. Gør op med dig selv, hvem du vil involvere, men involver altid nogen
 - Lyt til din krop, den fortæller dig, om du f.eks. skal sætte farten ned i en periode. Ingen får overskud af at ignorere kroppens signaler
 - Lad være med at tro, at negative tanker er lig med en forværring af din sygdom. Dårlige dage er en del af livet – også når det er svært
 - Se det ikke som et nederlag at få professionel hjælp og rådgivning. Brug de muligheder, der findes, og aflast dig selv
-

Læs mere

Pjecer

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en række pjecer om kræft og de følelser og praktiske spørgsmål, der kan melde sig i forbindelse med sygdommen. Alle pjecer kan ses og bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse om kræft og livet med sygdommen – både som patient og pårørende. Du kan læse om behandling, alternativ behandling, kost, motion og meget mere. Du kan også se, hvad der sker på din lokale kræftrådgivning. Se www.cancer.dk

Bøger

BLANDT LØVER – AT LEVE MED EN LIVSTRUENDE SYGDOM

Af Marianne Davidsen-Nielsen
Socialpædagogisk Bibliotek, 1999

KLÆDT AF – KRÆFT, HÅB OG KÆRLIGHED

Af Tina Brændgaard
Gyldendal, 2010

DEN DAG, DU FÅR KRÆFT

Af Erik Rasmussen
Aschehoug Dansk Forlag, 2003

DET GODE KØKKEN – SUND MAD MOD KRÆFT

Af Anne Hjernøe og Lene Juul Bruun
Politikens Forlag, 2009

MAD DER RYKKER

Af Lisa Bolting
Peoples Press, 2010

Der er skrevet adskillige bøger med personlige beretninger om at leve med en kræftsygdom. Spørg på biblioteket eller se et udvalg på cancer.dk/hjaelp+viden/andres+erfaringer

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis hjælp og vejledning. Har du brug for rådgivning, kan du besøge din nærmeste kræftrådgivning, ringe til Kræftlinjen, skrive med en rådgiver via vores onlinerådgivning eller stille et spørgsmål til Brevkassen. Vil du møde andre kræftramte, kan du oprette en profil på www.cancerforum.dk eller kontakte din nærmeste kræftrådgivning, der arrangerer netværksaktiviteter. Vi tilbyder rådgivning mere end 30 steder i hele landet. Vi har 15 kræftrådgivninger, der har åbent alle hverdage og i mange kommuner, tilbyder vi rådgivning et par gange om måneden i for eksempel et sundhedscenter eller på hospitalet. Her på siden finder du adresser og kontaklinformation på de 15 store kræftrådgivninger. På www.cancer.dk/raadgivning kan du finde adresser på alle de steder, hvor vi har tilbud til dig.

Læs mere på www.cancer.dk, der er Danmarks største hjemmeside om kræft.

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen

Møllestræde 6
Baghuset
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
hillerod@cancer.dk

Kræftrådgivningen Center for Kræft og Sundhed

Nørre Allé 45
2200 København N
Tlf. 82 20 58 05
koebenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen Børnholms Hospital

Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45 93 51 51
lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 59 44 12 22
holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen

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

Kræftrådgivningen

Jernbanegade 16
4000 Roskilde
NB! Ny adresse i 2014
Tlf. 46 30 46 60
roskilde@cancer.dk

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
Tlf. 78 79 73 55
aalborg@cancer.dk
Mandag-tirsdag-onsdag kl. 10-16
Torsdag kl. 10-18
Fredag kl. 10-13

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen

Nørgaards Allé 10
7400 Herning
Tlf. 96 26 31 60
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Banegårdspladsen 2. 1.
8800 Viborg
Tlf. 86 60 19 18
viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus

Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 86 19 88 11
aarhus@cancer.dk

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen
Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 76 11 40 40
esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Kløvervænget 18B
5000 Odense C
Tlf. 66 11 32 00
Fax. 66 13 06 18
odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Beriderbakken 9
7100 Vejle
Tlf. 76 40 85 90
Fax. 76 40 85 91
vejle@cancer.dk
Tlf. 70 20 26 86

Kræftrådgivningen
Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 51 50
aabenraa@cancer.dk

Landsdækkende

Kræftlinjen
Kræftens Bekæmpelses gratis
telefonrådgivning
Tlf. 80 30 10 30
Åbningstider:
Mandag - fredag kl. 9 - 21
Lørdag og søndag kl. 12 - 17
Lukket på helligdage

Kræftens Bekæmpelses Brevkasse

I Brevkassen kan du få svar på
dine spørgsmål om kræft og livet
med kræft
www.cancer.dk/brevkasse

Cancerforum

Kræftens Bekæmpelses online
mødested for patienter og pårørende
www.cancerforum.dk

Liv Med Kræft

Kræftens Bekæmpelses
gratis app til smartphones.
"Liv med kræft" kan hentes
gratis i App Store og Google
Play. Du kan også hente app-
en ved at scanne QR-koden
nederst med din mobil eller
sende en sms med teksten
'kbapp' til 1277. Det koster
almindelig sms-takst.



Støt Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivnings-tilbud for patienter og pårørende. 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. Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag.

Kun 5 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp afgørende for vores arbejde.

Der er mange måder at støtte Kræftens Bekæmpelse på. Med et medlemskab bidrager du for eksempel både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienternes sag.

Din støtte er afgørende for vores arbejde. Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse og hvad pengene går til på www.cancer.dk/stoet+os

Du er også velkommen til at ringe til Medlemsservice på telefon 35 25 75 40 - alle hverdage fra kl. 9-15.



"Jeg kunne overhovedet ikke overskue noget som helst. Jeg blev ved med at tænke: Hvorfor mig? Det virkede helt urimeligt. Jeg gik simpelthen i sort og flygtede fra alt og alle. Jeg gik bare rundt og hang i flere dage, og faktisk var det først, da min kone tvang mig til at snakke om det, at jeg bare fik lidt styr på mit kaos. Men jeg syntes virkelig, at det tog lang tid, før jeg kom mig over det første chok."

Mand, 38 år, lymfekræft

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

