

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Et liv som pårørende

– at være tæt på en kræftpatient



Tekst og redaktion:
Nanna Kathrine Riiber
Heidi Friis
Sisse Bang

Kilder:
Psykolog Lise Stampe Møller-Jørgensen
Psykolog Anne Vinkel

Foto:
Tomas Bertelsen
Colourbox
Istockphoto

Layout:
Rumfang

Tryk:
Zeuner Grafisk as

1. udgave 1998
15. udgave april 2015

NÅR ET MENNESKE FÅR KRÆFT, rammes hele familien. Sygdommen påvirker ofte familiens liv både praktisk og følelsesmæssigt. Det er hårdt for alle parter – også for de pårørende.

Denne pjece er skrevet til dig, der er pårørende. Som på en gang står ved siden af og skal hjælpe, men som også selv er påvirket af den nye situation.

Som pårørende skal du forholde dig til en række nye og ukendte ting. Samtidig presser en række tanker og følelser sig på. Det kan være svært at få det hele til at fungere; arbejde, familie og det sociale liv belastes. Situationen kan opleves kaotisk, og mange føler sig alene.


Men der er hjælp at hente. I denne pjece får du gode råd til at håndtere den nye situation og viden om hvor du kan få støtte og rådgivning.

Indhold

Hvad gør jeg som pårørende?	7
Information er vigtig	8
Vis respekt	8
Samtaler med lægen	9
Glem ikke at tale sammen	10
Behandlingsmuligheder	10
Alternativ behandling	10
Mad og motion	10
Ditliv	10
Hvordan klarer jeg hverdagen?	13
Støtte i hjemmet	14
Hverdagen ændrer sig	14
Praktisk hjælp	14
Familie, venner og kollegaer	15
Børn	16
Seksualitet	16
Mad	16
Mere om mad og kræft	17
Kan kræft arves?	17
Hvordan bliver jeg ved med at være en god pårørende?	19
Reaktioner	20
Professionel hjælp	20
Pas på dig selv	20
10 gode råd	22
Fortæl om dig selv	23
Kvalitet i hverdagen	23
Voksne børn	25
Rollerne byttes om	26
Respekter forældrenes valg	26
Søskende	27
Familierelationer	27
Vrede hos forælderen	28
Tal om døden	28
Egne børn	28
Alkohol	29
Netværk og støtte	29
Teenagere og unge	30
Ven eller kollega til en syg	33
Hvad siger man?	34
Praktisk hjælp	34
Gode råd til venner og kollegaer	35
Læs mere	36
Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror	37



Hvad gør jeg som pårørende?



Information er vigtig	8
Vis respekt	8
Samtaler med lægen	9
Glem ikke at tale sammen	10
Behandlingsmuligheder	10
Alternativ behandling	10
Mad og motion	10
Ditliv	10

Hvad gør jeg som pårørende?

I det øjeblik en nærtstående får konstateret kræft, kan du som pårørende føle, at hele verden bryder sammen. Den nye situation kan virke uoverskuelig, fordi du er bange for fremtiden og usikker på, hvad der vil ske.

I dagene efter diagnosen får du en masse informationer, som kan være svære at huske, fordi det hele kan være kommet som et chok. Derfor skal du ikke føle dig til besvær ved at spørge igen eller kontakte en læge sammen med patienten. Det er helt almindeligt, at du efter et stykke tid har brug for at få genopfrisket oplysningerne eller få dem forklaret bedre. Det er en god idé at skrive de spørgsmål ned, du gerne vil have svar på. På den måde er du sikker på, at du får spurgt om de ting, du er i tvivl om.

Information er vigtig

Den pårørende er ofte lige så bange som patienten, når kræftdiagnosen stilles. Det kan være svært at finde ud af, hvordan du som pårørende skal gribe situationen an, og hvordan du støtter den syge bedst muligt. Der er ingen opskrift på, hvordan du er den bedste pårørende. Det er et spørgsmål om, at du sammen med den syge finder din egen måde at støtte og deltage på.

Det vil være en god idé at indhente forskellig information, så du bedre kan forstå den nye situation. Det kan være hårdt at se realiteterne i øjnene, men det hjælper ofte at have noget konkret at forholde sig til.

Ved at vide mere om sygdommen og behandlingen, føler mange, at de får mere styr på de mange kaotiske tanker. De kan bedre klare den pressede situation. Når du som pårørende er mere afklaret, er du bedre rustet til at støtte og tale med den syge.

Vis respekt

Som pårørende er det vigtigt, at du indretter dig efter den syge og den syges behov. Mange pårørende vil gerne hjælpe så meget som muligt, men den syge kan have en grænse for, hvor meget hjælp han/hun ønsker at modtage.

I starten af sygdomsforløbet ønsker den syge ofte at bevare ansvaret for sit eget liv og selv klare udfordringerne. Selv om du hjælper af et godt hjerte, skal du som pårørende undgå at tage beslutninger på den syges vegne. Det kan skabe en masse unødvendige konflikter.

Det er vigtigt at tale om, hvad I hver især har brug for. På den måde undgår du at overskride patientens grænser og tempo. Det er f.eks. en god idé, at I inden en lægesamtale aftaler, hvad I gerne vil vide, og hvem der spørger om hvad.

Det er meget almindeligt, at du som pårørende har behov for andre informationer end patienten. Som pårørende vil du typisk være ivrig efter at se længere frem: Hvordan ser situationen ud om en måned? Skal jeg holde op med at arbejde? Hvad gør jeg med huset og børnene? Den syge kan til gengæld have brug for at tage én dag ad gangen for at holde realiteterne lidt på

afstand. Det er vigtigt, at I i fællesskab forsøger at finde en balance. Du må respektere den syges behov og grænser, men bør ikke glemme dine egne.

Samtaler med lægen

Lægen giver altid information om den enkelte patients sygdom og fremtid, når patienten selv er til stede eller har givet samtykke til at informationen gives til en pårørende. Du kan også kun få lov til at se journalen, når patienten selv er til stede, eller med patientens samtykke.

Som pårørende kan du godt snakke med lægen om emner og information, der ikke direkte handler om patienten. Det kan være din egen oplevelse af situationen eller problemer, du selv oplever. Det kan også være information om sygdommens typiske udviklingsforløb, behandlingstyper, almindeligt forekommende bivirkninger, muligheder for støtte og lignende. Hvis du har brug for det, er der altså mange ting, du gerne må vende med lægen, selv om patienten ikke er til stede.

Glem ikke at tale sammen

Det kan være svært at tale om bekymringerne og angsten. Som pårørende kan du meget let føle, at du belaster den syge, hvis du begynder at tale om dine egne tanker. Den syge kan på den anden side have svært ved at acceptere, at han/hun er syg, og finder det derfor ubehageligt at tale om sin situation.

Det er heller ikke alle, der er vant til at dele deres inderste tanker og følelser med hinanden. Derfor kan det virke vanskeligt, når I pludselig skal tale om mere personlige ting.

Husk at...

- Du på cancer.dk kan finde information om de enkelte kræftformer, behandlingsmetoder, hverdagen med kræft og rådgivningsmuligheder hos Kræftens Bekæmpelse
- Du på Kræftlinjen kan få gratis telefonrådgivning om sygdom, behandling og livet med kræft. Telefon 80 30 10 30
- Du kan chatte med Kræftlinjens rådgivere på cancer.dk/chat
- Du i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over kan få gratis støtte og rådgivning. Se kontaktoplysninger bagerst i pjecen
- Du kan downloade Kræftens Bekæmpelses app 'Liv Med Kræft', hvis du har en smartphone. Brug den til at føre logbog over sygdomsforløbet, lave huskelister og se Kræftens Bekæmpelses tilbud i dit lokalområde. Send en sms med teksten 'kbapp' til 1277 eller find appen i Google Play eller App Store
- Du på Cancerforum.dk kan møde og udveksle erfaringer med andre pårørende

Det vil være en fordel, hvis I tidligt i forløbet forsøger at lytte til og tale om hinandens behov og ønsker, også selv om det er svært. Forsøg at lytte til den syges tanker uden straks at prøve at muntre op og foreslå løsninger. Så risikerer du, at den syge føler sig ekstra alene med sine tanker

Behandlingsmuligheder

Når diagnosen stilles, får I at vide, hvilke behandlingsmuligheder, der er. Det er en god idé, at du før behandlingen taler med den syge om, hvor meget han/hun ønsker, du skal være med i behandlingsforløbet. I de fleste tilfælde kan den pårørende deltage i alt fra lægesamtaler til undersøgelser og behandling, men det kræver patientens samtykke.

Alternativ behandling

Mange, der får kræft eller bliver pårørende, tænker over, hvad de selv kan gøre som supplement til kræftbehandlingen. En del bruger en eller anden form for alternativ behandling, som f.eks. kosttilskud, akupunktur, zoneterapi eller lignende.

Nogle pårørende oplever, at den syge vælger en alternativ behandling, de ikke er enige i. Det kan også forholde sig omvendt. Måske har den syge ikke lyst til at ændre vaner eller opsøge alternativ behandling, men føler sig presset af den pårørendes ønske om at gøre noget ved situationen. Giv udtryk for din egen mening og diskuter mulighederne, men husk også at lytte til den syges behov.

På cancer.dk/alternativ kan du finde gode råd og læse meget mere om alternativ behandling.

Du er også velkommen til at ringe til Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge din lokale kræftrådgivning (kontaktinformationer finder du bagerst i pjecen).

Mad og motion

Mange vil gerne styrke kroppen i kræftforløbet ved at spise sundt og/eller motionere. Det er en rigtig god idé og det kan være med til at give glæde, håb og energi at gøre noget selv.

Det vil være godt at orientere jer lidt om, hvad der er sund mad og motion under en kræftsygdom, da det kan være nødvendigt at tage særlige hensyn alt efter den specifikke kræftform, behandling og situation. Du kan læse mere om mad og kræft på side 16 i denne pjece samt på cancer.dk/kost og cancer.dk/spiseproblemer. Du kan finde gode råd og opskrifter på cancer.dk/opskrifter.

Du kan læse mere om kræft og motion på cancer.dk/ditliv og cancer.dk/fysiskaktivitet.

Ditliv

Gennem Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud Ditliv kan du få mere at vide om, hvad man som kræftpatient selv kan gøre for at styrke sig fysisk og psykisk inden for de fire områder mad, bevægelse, søvn og tanker. Ditliv findes som kursustilbud for patienter og deres pårørende på kræftrådgivninger landet over, og du kan også finde gode råd og konkrete redskaber som opskrifter, mindfulness-øvelser, søvndagbog og lignende på ditliv.dk.





Hvordan klarer jeg hverdagen?

Støtte i hjemmet	14
Hverdagen ændrer sig	14
Praktisk hjælp	14
Familie, venner og kollegaer	15
Børn	16
Seksualitet	16
Mad	16
Mere om mad og kræft	17
Kan kræft arves?	17

Hvordan klarer jeg hverdagen?

Når patienten begynder på sin behandling, kan du som pårørende opleve det som en lettelse, fordi der bliver gjort noget konkret ved situationen. Samtidig kan behandlingsperioden være en svær tid, hvis patienten har det fysisk og psykisk dårligt.

Støtte i hjemmet

En del patienter vil efter en operation få tilbudt kemoterapi eller strålebehandling. Det foregår typisk ambulant. Det vil sige, at patienten ikke er indlagt, men møder til behandling på sygehuset. Hvis du er ægtefælle eller samlever betyder det, at du skal støtte og hjælpe den syge i hjemmet. Det kan føles som en stor opgave, fordi du ofte står alene.

Du kan som pårørende være i tvivl om, hvordan du bedst hjælper, når den syge har kvalme, opkastninger, diarré osv. Det kan være svært, fordi der ikke er en læge eller en sygeplejerske i nærheden, som kan give gode råd. Trænger du til at få råd og vejledning, skal du ikke tøve med at henvende dig til sygehuset eller egen læge.

Det er meget almindeligt, at den syge i perioder er træt, irriteret og afvisende. Som pårørende kan du måske opfatte den syges lukkethed som et signal om, at du ikke slår til. Vær opmærksom på den syges grænser, men stol også på dig selv og dine egne evner.

Hverdagen ændrer sig

Den pårørende overtager sædvanligvis flere af hjemmets pligter, fordi den syge ikke kan klare så meget som tidligere. De praktiske

gøremål, som får hjemmet til at fungere, kan derfor komme til at virke uoverskuelige. Du kan opleve et stort pres, hvis du både skal klare det huslige og dit job og samtidig finde overskud til at støtte den syge.

Den nye fordeling af de praktiske opgaver kan være årsag til skænderier. Den syge kan føle sig overflødig, og den pårørende kan blive irriteret over det større ansvar. Derfor skal I forsøge at finde en balance mellem hensynet til den syge og hensynet til en hverdag, der skal fungere fornuftigt. Det kan tage tid at finde en balance. Gamle mønstre er svære at ændre.

Du kan undgå nogle af konflikterne ved at den syge deltager i det omfang, han/hun kan. Det er vigtigt, at den syge indgår i familiens dagligdag. Den syge har måske ikke så mange kræfter, men det behøver ikke at udelukke ham/hende fra at deltage.

Vær åben over for de råd og erfaringer, den syge har. Lad være med kun at gøre, som du selv synes, bare fordi det er nemmest. Hvis den syge tidligere har stået for madlavningen, kan du følge de samme opskrifter og spørge ham/hende til råds undervejs. Har den syge altid passet haven, kan du lægge kartoflerne eller klippe hækken, som det plejer at blive gjort. På den måde kan I stadig være sammen om det praktiske og samtidig undgå at såre hinanden.

Praktisk hjælp

Det er meget almindeligt, at pårørende i perioder føler sig utilstrækkelige i forhold til hjemmet og den syge eller deres arbejde.

Det kan virke belastende, hvis du bruger det meste af din tid på at få det hele til at hænge sammen. Lad være med at forvente det umenneskelige af dig selv. Omverdenen har som regel forståelse for, at du ikke kan være på toppen hele tiden eller være alle steder.

Som pårørende glemmer du nemt dig selv og dine egne begrænsninger. Du får måske ikke givet dig selv det nødvendige pusterum, der giver energi til at være en god pårørende over længere tid. Derfor skal du forsøge at være realistisk med hensyn til, hvor meget du kan klare. Det er en god idé at benytte dig af den praktiske hjælp, det offentlige tilbyder.

Det kan du læse mere om i Kræftens Bekæmpelses pjece 'Dine rettigheder som kræftpatient'. Den kan bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Familie, venner og kollegaer

Familie, venner og kollegaer kan være en stor støtte for den pårørende. Mange pårørende kan dog have svært ved at bede om hjælp og snakke om deres egne problemer. Nogle er bange for at være til besvær, mens andre er blufærdige omkring deres følelser. Og det bliver ikke nemmere at bede om hjælp, hvis familie og venner kun spørger til den syge. Behandlingsperioden er præget af både håb og frygt. Som pårørende kan du føle dig modløs og ked af det. Glem ikke, at du også selv har brug for opmærksomhed og opbakning. Vær åben over for den hjælp og

Husk at...

- Du via din kommune kan få bevilget hjemmehjælp til f.eks. indkøb, rengøring og tøjvask. Varig hjemmehjælp er gratis, mens midlertidig hjælp afhænger af indtægt og patientens opholdskommune
- Du via din kommune kan låne forskellige hjælpemidler, som kan lette dagligdagen i hjemmet, f.eks. en badestol eller rollator
- Familiemedlemmer og venner kan søge plejeorlov for at passe en alvorligt syg kræftpatient. Kontakt din kommune for at høre nærmere. Du kan også læse mere på cancer.dk/pasningsorlov eller i pjecen 'Dine rettigheder som kræftpatient', der kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller på tlf. 35 25 75 00

støtte, som familie og venner tilbyder. De kan træde til, så du kan få lidt tid til dig selv. Ingen pårørende kan klare at stå til rådighed hele tiden. Det er helt normalt at have brug for et pusterum.

Der er selvfølgelig en grænse for, hvor mange mennesker du ønsker at involvere. Det er godt at have nogen, du kan dele dine tanker med, og andre du kan have det sjovt med.

Mange finder en god støtte i deres kollegaer, fordi det kan være lettere at snakke

med nogle, der ikke er personligt involveret. Du kan måske tale med kollegaer om de ting, du har svært ved at dele med den syge og de nærmeste omgivelser.

For mange kan det også være en stor lettelse at tale med andre pårørende. Du kan ofte møde andre pårørende gennem din lokale kræftrådgivning. Derudover kan du på Kræftens Bekæmpelses online mødested Cancerforum.dk møde andre i samme situation og udveksle tanker og erfaringer døgnet rundt.

Børn

Hvis I har hjemmeboende børn, så vil de hurtigt mærke, at noget er anderledes derhjemme. Det er derfor vigtigt, at I taler med dem om, at mor eller far er blevet syg. Børn har først og fremmest brug for omsorg og kærlighed, når mor eller far har kræft. Det kan også være godt at holde fast i den kendte hverdag, så godt i nu kan. Du kan læse meget mere om børn i familier med kræft på cancer.dk/boern og i pjecen "Når mor eller far får kræft", der kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe til Kræftens Bekæmpelse på 35 25 75 00.

Seksualitet

Mange ægtefæller kan opleve, at sexlivet går i stå. Det er almindeligt, at både den syge og den pårørende kan miste lysten i perioder. Som pårørende kan du have svært ved at røre den syge, hvis der sker fysiske forandringer. Den syge kan også miste lysten, fordi kroppen føles forandret, eller fordi træthed, angst og bekymringer

fylder det hele. Som pårørende skal du være opmærksom på, at den syge kan føle sig ramt på sin mandighed/kvindelighed. Der behøver ikke nødvendigvis at være tale om et synligt handicap som f.eks. et fjernet bryst eller en stomi.

Selv om den syge ikke har lyst til sex, mister han/hun ikke behovet for nærhed og fysisk kontakt. Derfor er det vigtigt, at du stadig viser din kærlighed. Forsøg stille og roligt at få snakket om, hvordan I bedst muligt bevarer intimiteten.

Du kan læse mere om emnet på cancer.dk/seksualitet og i pjecen 'Kræft og seksualitet', der kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe til Kræftens Bekæmpelse på 35 25 75 00.

Mad

Mange pårørende har lyst til at bruge lidt ekstra tid på maden, fordi sund mad er godt for helbredet.

Samtidig er det et område, hvor den pårørende kan gøre noget konkret og samtidig forkæle den syge. Desværre mister mange patienter lysten til at spise i perioder, og nogle oplever spiseproblemer i forbindelse med sygdom eller behandling. Det kan f.eks. være mundtørhed, kvalme eller smagsforandringer.

Som pårørende kan du derfor opleve, at den syge taber sig, men ikke har lyst til at spise den mad, du serverer. Prøv dig frem med forskellige retter eller nye spisevaner og bliv ikke skuffet, hvis det

ikke er en succes hver gang. Prøv for eksempel at servere maden i mindre portioner, og læg mærke til om kold mad er mere tiltalende for den syge end varm mad. Det kan også være en god idé, at smage maden til med friske krydderurter, citron, ingefær og lignende, der kan have en positiv virkning på kvalme.

Hvis din pårørende har sår eller smerter i munden, skal du dog være varsom med krydderurter, citron osv. Find gode råd på cancer.dk/spiseproblemer.

Vær også opmærksom på, at det er vigtigt at spise mad med højt kalorie- og proteinindhold, hvis den syge har tabt sig eller kun kan spise meget lidt. Læs mere på cancer.dk/appetit.

Mere om mad og kræft

Du kan finde flere gode råd om mad til kræftpatienter på cancer.dk/kost og cancer.dk/ditliv. Du kan finde gode råd og opskrifter på cancer.dk/opskrifter.

På cancer.dk/spiseproblemer kan du læse mere om de spiseproblemer, kræftpatienter kan opleve, og gode råd til at afhjælpe dem. Hvis du har brug for personlig rådgivning, er du velkommen til at kontakte Kræftlinjen, hvor du har mulighed for at tale med en diætist. Ring på 80 30 10 30.

Kan kræft arves?

Hvis du som pårørende er bekymret for, om kræft kan være arvelig 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. Det er blandt andet tarmkræft, brystkræft og kræft i livmoder og æggestok, der i nogle tilfælde kan være arvelige.

Tal med din praktiserende læge, hvis du er bekymret. 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 overveje 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 arvelig risiko for kræft på www.cancer.dk/aarsager



Hvordan bliver jeg ved med at være en god pårørende?

Reaktioner	20
Professionel hjælp	20
Pas på dig selv	20
10 gode råd	22
Fortæl om dig selv	23
Kvalitet i hverdagen	23

Hvordan bliver jeg ved med at være en god pårørende?

Det er naturligt, at du ændrer dit syn på omverdenen, fordi angsten for fremtiden og døden er blevet en del af hverdagen. Andres problemer kan virke banale. Du føler måske, de taler om ligegyldige ting.

Du kan også opleve, at du skaber afstand til mennesker omkring dig. De ting, som før var vigtige, kan pludselig virke ubetydelige.

Reaktioner

Det vil altid være forskelligt, hvornår og hvordan du som pårørende reagerer på de ændringer, der sker i dit liv. I den første tid holder mange sine egne følelser tilbage og er mere optagede af den syge. Når der kommer lidt mere sammenhæng i hverdagen, er det almindeligt, at dine egne reaktioner bliver tydeligere.

Nogle pårørende kan føle sig fysisk utilpasse, fordi kroppen helt naturligt reagerer på de mange omvæltninger. Blandt de mest almindelige symptomer er søvnforstyrrelser, svimmelhed, hovedpine, manglende appetit, hjertebanken og diarré. Nogle bruger alkohol som angstdæmpende middel. Hvis du eller den syge gør det, så vær opmærksom på, at det ikke bliver en vane.

Du vil måske opleve, at du bliver irriteret over selv de mindste ting. Humøret svinger, og du kan have svært ved at koncentrere dig. Tolerancen kan være lav, fordi du måske i længere tid har følt, at du skulle være den stærke og tage dig af det hele. Du kan nemt blive nærtagende og reagere aggressivt på omgivelserne. Det er ikke ualmindeligt at føle vrede mod den syge og behandlingssystemet. Vreden udløses ofte

af magtesløshed og som regel i pressede situationer. Du kan få dårlig samvittighed, hvis du lader din vrede gå ud over den syge. Forsøg at tale med andre udenforstående og prøv på den måde at forstå baggrunden for din vrede.

Professionel hjælp

Du kan søge professionel hjælp, hvis tankerne bliver for mange og for kaotiske. En psykolog kan hjælpe dig med at få overblik over din situation. Du kan tale om dig selv med god samvittighed – det er psykologens job at lytte og hjælpe. Samtidig giver det at tale med en udenforstående mulighed for at tale om tanker, der kan være svære at dele med familie og venner eller den syge. Det er ikke et nederlag at søge professionel hjælp. Det er derimod et spørgsmål om at vælge den bedste løsning i en presset situation.

Du er altid velkommen i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over (se kontaktinfo bagerst i pjecen), hvor vores rådgivere giver vejledning og støtte. Her kan du få både personlig rådgivning, rådgivning sammen med den syge og familierådgivning. Du kan også ringe til vores telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30. Begge tilbud er gratis.

Pas på dig selv

Som pårørende skal du både indrette dig efter den syge og tage vare på dig selv. Det kan være vanskeligt. Måske føler du, at du svigter den syge, hvis du gør noget på egen hånd.

Selv om behandlingen kan strække sig over lang tid og føles svær, vil mange pårørende opdage, at de faktisk kan klare mere, end de troede. Du kan opleve nogle nye og stærke sider hos dig selv, som før var ukendte.

For de fleste vil der dog være en grænse for, hvor længe de kan fortsætte i samme høje tempo. Alle har på et eller andet tidspunkt brug for at koble af fra problemerne og samle ny energi. Nogen har det bedst med fysisk udfoldelse som at hugge brænde, dyrke sport og gå ture. Andre får en pause ved at lytte til musik, læse en god bog eller gå i biografen.

Glem ikke at være god ved dig selv. Du har lov til løbende at tage pauser og pleje dine egne interesser og behov. Passer du ikke på dig selv, har du ikke overskud til at yde omsorg. Husk, at du er en vigtig støtte for den syge.

Husk at...

- Du kan få gratis støtte og vejledning i Kræftens Bekæmpelses rådgivninger landet over og på telefonrådgivningen Kræftlinjen. Se adresser og telefonnumre bagerst i pjecen
- Du kan møde andre pårørende på Cancerforum.dk. Her har patienter og pårørende mulighed for at dele tanker og erfaringer med hinanden døgnet rundt
- Du kan få tilskud til tolv konsultationer hos en psykolog. Du skal henvises af din praktiserende læge inden tolv måneder efter, at diagnosen er stillet. Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark, er der også mulighed for at få tilskud herfra
- Du har mulighed for at få personlige samtaler med sygehus- og sognepræster
- Du hos din praktiserende læge kan få samtaler om personlige spørgsmål

10 gode råd

- Føl dig ikke til besvær, hvis du har spørgsmål eller brug for at få genopfrisket informationer. Kontakt evt. sygehuset eller din praktiserende læge
 - Orientér dig om sygdommen, behandlingen og bivirkningerne, det dæmper ofte angsten. Jo mere du ved om situationen, jo bedre kan du støtte den syge
 - Pas på med at tage beslutninger på den syges vegne. Tal med hinanden om, hvad I hver især har brug for
 - Giv udtryk for din mening, hvis den syge tager beslutninger, du er uenig i. Brug din sunde fornuft, som du gør i andre sammenhænge
 - Lad være med at påtage dig det fulde ansvar for de praktiske opgaver. Det kan få den syge til at føle sig overflødig og mere syg end nødvendigt. I kan stadig være sammen om det praktiske bare på en anden måde
 - Lad være med at forvente det umenneskelige af dig selv. Vær realistisk med hensyn til, hvor meget du kan klare. Benyt dig af de muligheder, der findes for praktisk hjælp og sig ja tak til den støtte, familie og venner tilbyder
 - Tilgiv dig selv, hvis du mister tålmodigheden, hidser dig op eller skælder ud. Situationen er presset, og ingen er fuldkommen
 - Tro ikke, at det er et nederlag at søge professionel hjælp. Det er derimod et spørgsmål om at vælge den bedste løsning i en presset situation
 - Pas på dig selv, så du har overskud til at give omsorg. Husk, du er en vigtig støtte for den syge
 - Forsøg at få nogle positive oplevelser i hverdagen. Lad ikke sygdommen overskygge det hele
-

Fortæl om dig selv

Mange problemer kan undgås, hvis I taler godt sammen. Det er dog nemmere sagt end gjort. Ofte står du i det dilemma, at du gerne vil finde det rigtige tidspunkt at sige tingene på, men ikke kan vente evigt på en passende lejlighed.

Som pårørende kan du være tilbøjelig til at se dine egne udfordringer som småting sammenlignet med den syges. Du holder igen, fordi du for alt i verden vil skåne den syge, men der er ofte tale om et misforstået hensyn. Den syge har også behov for at tale om andet end sig selv og være en støtte for den pårørende.

Er det svært at få taget hul på en alvorlig samtale, kan du prøve at tænke på de situationer, hvor I tidligere har fået en god snak. Plejer I f.eks. at tale godt sammen, når I går tur, er det måske dér, du skal prøve at få sagt de lidt sværere ting. Løsningen er ikke altid at sætte sig ned ved køkkenbordet og tvinge samtalen i gang. God kommunikation gør det nemmere at bevare nærheden og forstå hinandens behov.

Kvalitet i hverdagen

En kræftsygdom tager ofte lang tid. I perioder kan hverdagen være styret af undersøgelser, behandling, kontrol osv. Samtidig kan du som pårørende opleve tunge dage, hvor angsten for døden og for at miste presser sig på. For mange pårørende melder følelsen af uretfærdighed sig. Du kan synes, det er urimeligt, hvis du og din ægtefælle ikke får en alderdom sammen, eller hvis din mor eller far ikke kommer til at se, hvordan dit liv former sig.

Selv om du i perioder forsøger at tage en dag ad gangen, vil du på et tidspunkt have brug for at tale om din egen angst for fremtiden. Hvis det er svært at få taget hul på emnet, fordi du er bange for at gøre den syge ked af det, kan du i første omgang prøve at snakke med andre.

Sygdommen kommer let til at dominere, men forsøg også at give hverdagen et andet indhold. Det er en god idé at sætte dig nogle mål, du kan arbejde hen imod og glæde dig til. Der behøver ikke altid at være tale om de store udflugter; små oplevelser kan også give store glæder. Det er selvfølgelig vigtigt, at du stadig er realistisk og ikke bliver alt for skuffet, hvis planerne ændrer sig.



Voksne børn

Rollerne byttes om	26
Respekter forældrenes valg	26
Søskende	27
Familierelationer	27
Vrede hos forælderen	28
Tal om døden	28
Egne børn	28
Alkohol	29
Netværk og støtte	29
Teenagere og unge	30

Voksne børn

For langt de fleste kommer det som et chok, hvis en af vores forældre får en livstruende sygdom. Du ved med din logik, at det kan ske, og har måske i omgangskredsen oplevet, at forældre kan blive syge og dø. Alligevel bliver du rystet i din sjæl, når det overgår dine egne forældre, fordi du pludselig konfronteres med, at du kan miste det menneske, der måske altid har repræsenteret en stor tryghed.

Den første tid opleves ofte som uvirkelig. 'Det kan ikke passe'. Efter et stykke tid afløses det for mange af handlekraft og ønsket om at gøre noget, så ens far eller mor bliver rask igen. Det kan blive meget vigtigt for dig at være sammen med dine forældre og at hjælpe. Du oplever måske også, at du skal finde en balance imellem, hvor meget du kan blande dig, og hvor meget du skal overlade til dine forældre. Du kan også få det sådan, at du undertiden slet ikke kan holde ud at se din far eller mor så syg, og måske helst vil undgå at besøge dem.

Rollerne byttes om

Rollerne mellem forældre og børn ændres ofte afhængig af den syge forælders formåen. Hvor det i mange familier er forældrene, der hjælper og spørger ind til børn og børnebørn, går støtten og omsorgen typisk den anden vej, når en forælder rammes af kræft. Som voksent barn til en syg oplever mange at have to hjem at drage omsorg for – ens egen familie og forældrenes.

Mange oplever at stå i et konstant dilemma mellem at være hos den syge forælder og hos sin egen familie. Du kan ikke være to

steder på samme tid. Derfor er dårlig samvittighed ofte et vilkår i perioden, hvor ens forælder er syg.

En kræftsygdom strækker sig ofte over lang tid, og det kan dreje sig om måneder eller år, hvor hverdagen pludselig vil være på denne måde for dig og din familie. Det slider. Husk derfor også at tænke på dig selv og din familie.

Særligt når forældrene bor langt væk, og du er nødt til at rejse frem og tilbage i weekenderne, kan det være hårdt at få tingene til at hænge sammen. Hvis du har børn, skal du tage stilling til, om du vil tage hele familien med eller nøjes med at tage af sted selv. Måske har den syge forælder ikke overskud til, at hele familien kommer, og så er det bedst, du kommer alene.

Der findes ingen opskrift på at gøre det rigtigt. Du må finde den løsning, der passer bedst til din familie. Det kræver fleksibilitet og støtte fra partnerens side og ofte også fra arbejdspladsen for at få tingene til at hænge sammen. Det er derfor en god idé at inddrage din partner i, hvordan du har det, og hvordan du har det bedst med at prioritere din tid. Fortæl også din arbejdsgiver om din situation.

Respekter forældrenes valg

Dine forældre er ofte stadig vældig meget forældre, uanset sygdom og at du er voksen. Derfor vil der sandsynligvis være ting, dine forældre ikke inddrager dig i, for at beskytte dig. Det kan være godt at sige, at du rigtig gerne vil involveres og f.eks. gerne

tager med til lægesamtaler. Forklar, at du gerne vil vide besked, og at det ikke gør dig mere ked af det. Det kan være rigtig fint at være med, så I er flere til at huske de mange informationer. Samtidig er det vigtigt at acceptere, hvis forælderen ikke ønsker det.

Forsøg i det hele taget at vise opbakning og respektere dine forældres valg, uanset om du er uenig. Det kan være i forhold til behandling og eventuel alternativ behandling, eller at den syge forælder f.eks. ikke har overskud til at se sine børnebørn under sygdommen. Måske synes du, at forælderen skal prøve at omlægge sin kost eller lignende, men han eller hun har ikke lyst eller overskud til det. Det kan være frustrerende, men husk på, at selv om I alle er påvirkede af situationen, så er det din mor eller far, der mærker sygdommen i kroppen, og har retten til at bestemme.

Søskende

Hvis du har søskende, er det godt at have en løbende dialog om, hvordan I bedst klarer forløbet sammen. Aftal hvem, der gør hvad, og hvornår I hver især kan være hos forældrene.

Det kan give konflikter, hvis nogle søskende synes, at de laver alt arbejdet. U hensigtsmæssige kommunikationsmønstre i familien kan meget let blive forstærkede i en presset situation – også i forholdet mellem børn og forældre.

Forsøg at have forståelse for, at alle ikke nødvendigvis kan yde lige meget. Tag udgangspunkt i, at den enkelte gør det så

godt, han eller hun kan. Du kommer ikke til at gøre mere af at blive kritiseret for ikke at gøre det godt nok. Samtidig er det vigtigt at give alle plads til at yde det, de kan.

Hvis du er enebarn, kan du føle dig meget alene om ansvaret, fordi der ikke er søskende at dele praktiske opgaver og følelser med. Det kan være rigtig godt at finde nogen i familien eller dit netværk, der kan støtte og aflaste dig gennem forløbet. Samtidig er det vigtigt med fleksibilitet fra både partner og arbejdsplads.

Familierelationer

Ingen familier er ens, og det er derfor vidt forskelligt, hvordan man i den enkelte familie bruger hinanden under et kræftforløb. Har I indbyrdes uoverensstemmelser, kan de ofte blive forstærket i en presset situation. Andre oplever, at sygdomsforløbet samler familien, og gør båndene tættere. Har du ikke været vant til at snakke om problemer og følelser med dine forældre, vil det sandsynligvis også være svært under en kræftsygdom. Du kan ikke påtvinge forælderen at tale om sygdommen, men du kan spørge ind til den og være åben, hvis forælderen åbner op.

Hvis dine forældre ikke længere er sammen, kan der være god hjælp at hente hos den far eller mor, der ikke længere er så tæt involveret i den syge forælders liv. Netop fordi han eller hun ikke længere er lige så følelsesmæssigt involveret, kan denne forælder have større overskud til at være der for dig.

Vrede hos forælderen

Nogle oplever, at den syge forælder bliver meget vred og skælder ud. Hvis kræften sidder i hjernen, kan det give en forandring i personligheden. Hos andre skyldes vreden afmagt og angst for sygdommen, døden, smerter og tab af værdighed. Det går ofte ud over de nærmeste og kan være vanskeligt at takle, ikke mindst hvis det går ud over den anden forælder. Sig fra, hvis det er fuldstændig urimeligt, men husk også at skelne mellem sygdom og menneske. Tænk på, at det er sygdommen, der giver vredesudbruddene – ikke personen.

Tal om døden

Hvis din mor eller far er meget syg, kan det være godt at tale sammen om den mulighed, at hun eller han dør. Måske vil den syge ikke forholde sig til døden – eller måske forholder din forælder sig meget til døden og glemmer at leve livet nu. Du kan opleve, at den syge er et andet sted, end du selv er. Måske er den syge mere indstillet på at skulle dø, end du selv er indstillet på, at det kan ske.

Det er svært for mange at få talt sammen om den sidste tid, men det kan være både livsbekræftende og befriende at gøre.

Mange oplever, at det frigør tankerne til at leve her og nu, at de rent faktisk har talt om, hvad der skal ske, hvis den syge forælder dør. En sådan samtale skal selvfølgelig ske med respekt og varsomhed. Det bliver tit lettere, hvis du spørger åbent, fordi du så giver din mor eller far mulighed for at sige fra. Du kan for eksempel sige:

"Jeg håber af hele mit hjerte, at du bliver rask. Men hvis i allerværste fald, du ikke bliver rask, er der så noget, du gerne vil have, at vi får talt om?"

I langt de fleste tilfælde har dine forældre også selv haft disse tanker, og det kan derfor være en stor lettelse, hvis du tager hul på emnet.

Egne børn

Hvis du selv har børn, er det vigtigt at huske, at børn lynhurtigt fornemmer ændrede stemninger i hjemmet. De vil hurtigt fornemme, at du opfører dig anderledes end ellers – også selv om du prøver at holde en facade. Lad derfor være med at forsøge at skjule, hvis du ind mellem bliver ked af det. Forklar i stedet dine børn, at du græder, fordi bedstemor eller bedstefar er syg. Det er også en del af livet, at du bliver ked af det.

Understreg, at der er voksne, der hjælper dig, og som det hjælper at tale med. Fortæl gerne med navns nævnelse, hvem det er, så det bliver konkret. På den måde hjælper du børnene til at finde sig tilrette med, at du ikke er glad hele tiden.

Forbered dine børn på, hvad der venter dem, når de skal besøge deres bedsteforældre. For eksempel hvis bedsteforælderen ser anderledes ud. Børn klarer det meget bedre og bliver langt mindre forskrækkede, hvis de ved besked på forhånd.



Alkohol

En del oplever, at deres forældre begynder at drikke for at dulme angsten. Det kan både være den syge og den raske forælder, der bruger alkohol som angstdæmpende middel. Situationen kan være utrolig svær for dig at håndtere og kan medføre meget vrede hos dig.

Det kan være vanskeligt at tage problemet op med forælderen, og det gælder i høj grad om at fornemme, hvor meget du kan blande dig som barn. Vær gerne flere om det, hvis du har søskende. Sig for eksempel, at I har lagt mærke til, at han eller hun drikker meget, og at I er bekymrede. Hvis forælderen er åben over for at snakke om det, kan I tilbyde at finde professionel hjælp.

Netværk og støtte

En kræftsygdom varer typisk lang tid, derfor slider det på alle i familien. Det giver mindre overskud til at være overbærende over for hinanden, og det er derfor helt normalt at blive vred og skælde ud på sygdommen og forældrenes håndtering af sygdommen.

Du kan overvældes af følelser af meningsløshed og uretfærdighed eller angst for at miste forælderen. Måske oplever du manglende overskud til at være der i det omfang, du egentlig gerne vil – eller du kan få følelsen af at være på vej ud ad døren fra forælderen, og det eneste, han eller hun tænker på, er, hvornår du kommer igen. Det er vigtigt at huske, at du er nødt til også at passe på dig selv for at kunne

Det er dejligt med alle de svar, jeg har fået. Det hjælper at snakke med nogen om det, jeg går og tænker og føler. Den ene dag har jeg det godt, og den næste dag har jeg det forfærdeligt. Kroppen er konstant i et følelsesmæssigt oprør. Jeg er så glad for den omsorg, jeg har fået af de andre på Cancerforum. De kender mig ikke engang, men de er de eneste, jeg har at forholde mig til i denne svære tid.”

Kvinde, 40 år

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse mere om børns behov og reaktioner, når en tæt på får kræft.

Se mere på cancer.dk

hjælpe. Dine forældre har ingen gavn af, at du kører dig selv helt ned.

Brug dit netværk til at få luft for tankerne. Find frem til de personer, der er gode til at lytte til din situation uden at forsøge at løse den. Gå uden om dem, der fortæller historier om folk, der er døde af kræft. Det kan du ikke bruge til noget. Brug i stedet tid med dem, der lytter til dine bekymringer og tanker. Afklar med dine venner, at det er ok at sige fra, hvis de ikke kan rumme mere.

Det kan være en god idé at få professionel hjælp, hvis tankerne fylder meget. Det er slidsomt at være pårørende, og det kan være godt at have en sparringspartner, der ikke er personligt involveret i familien. Som pårørende kan du få en henvisning til psykologhjælp hos din læge inden for 12 måneder, efter at din forælder har fået diagnosen, hvor sygesikringen dækker en stor del af taksten.

Du er også altid velkommen hos Kræftens Bekæmpelse. I vores kræftrådgivninger landet over, kan du få gratis støtte og vejledning af professionelle rådgivere. Du kan også ringe til vores gratis telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge Cancerforum.dk, hvor du har mulighed for at dele tanker og erfaringer med andre pårørende online.

TEENAGERE OG UNGE

Er du ung og så småt i gang med at finde dine egne ben i voksenlivet, kan det give nogle særlige problemstillinger og bekymringer, når din mor, far eller en søskende bliver alvorligt syg. Du kan mærke en stor ambivalens, fordi du gerne vil være to steder på én gang. Du har lyst til at stå på egne ben og kan samtidig opleve en nødvendighed i at være tæt på din familie.

Er du i gang med studier eller læreplads, kan det være svært at finde balancen mellem at bruge tid og energi på uddannelsen og at være der for den syge. Nogle vælger at tage orlov i en periode, og du kan også vælge, at andre oplevelser udskydes i en periode.

Har du for eksempel planer om efterskole, højskole, udlandsrejser, længere udlandsophold, at flytte hjemmefra eller lignende, kan du pludselig have svært ved at forestille dig at tage af sted, fordi din mor, far eller en søskende er alvorligt syg.

Det vigtigste for din mor og far er, at du har det godt. Derfor kan de tit ønske, at du gør, som du har planlagt. Du kan også opleve, at de hellere vil have, at du bliver hjemme. Der er ikke nogen ideel løsning. Vælger du at tage hjemmefra, vil du være bekymret for dem derhjemme og måske også ked af at være langt væk. Vælger du at blive hjemme, vil du måske være ked af, at du ikke er kommet af sted, som du har drømt om.

Det er et svært valg at tage, og du vil måske opleve, at du først senere i livet

kan mærke, om det valg, du og din familie traf, var det rigtige for dig. Hverken du eller andre kan forudsige, hvordan livet og sygdommen udvikler sig. Lige nu er du derfor nødt til at gøre det, der føles mest rigtigt for dig.

Der kan være forskel på, om du har en single-forælder, der er blevet syg, eller om dine forældre bor sammen. Den syges netværk har også stor betydning – er der for eksempel mange i familien eller vennekredsen, som træder til og støtter den syge, kan det gøre det nemmere for dig at tage beslutningen om at tage hjemmefra. Er netværket mindre, kan du føle en større forpligtelse til at blive hjemme.

Det er okay at sætte nogle ting på hold i en periode, hvis det er dét, der føles mest rigtigt for dig. Du skal nok nå det hele på et senere tidspunkt. Du har et langt liv foran dig på den anden side af sygdommen. I andre familier er man enige om, at den unge skal af sted, og så er det også

helt okay. Du må træffe det valg, som føles rigtigt for dig.

I forholdet til dine venner og eventuelle kæreste kan det være svært, når du gerne vil være en glad ven og kæreste, men samtidig er rigtig ked af det. Fortæl din kæreste og dine venner, at de også er vigtige for dig, selv om sygdom fylder meget for dig lige nu. Fortæl også dine forældre, at du har brug for deres opbakning til at være sammen med dine venner og kæreste, selv om I er midt i en svær tid.

Brug dine venner og kæreste til at snakke med om, hvordan du har det. Det kan også være rart at møde andre i samme situation som dig selv. Personer som forstår de bekymringer, du står med. Du har mulighed for at få rådgivning og møde andre unge hos foreningen Børn, Unge og Sorg, se hjemmesiden www.bornungesorg.dk. Du er også meget velkommen på Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over, hvor du kan få gratis rådgivning og støtte. Se kontaktoplysninger bagerst i pjecen.



Ven eller kollega

Hvad siger man?	34
Praktisk hjælp	34
Gode råd til venner og kollegaer	35

Ven eller kollega

Som ven eller kollega til en kræftramt kan du føle dig usikker på, hvad du skal sige, og hvordan du kan støtte og hjælpe den syge. Du kan være bange for at trænge dig på. Måske tænker du, at hun eller han hellere vil tale med sin familie eller nære venner, og undlader derfor at spørge til eller kommentere sygdommen. Det vil altid være den dårligst tænkelige løsning, da den syge let kan føle sig meget isoleret. Vis i stedet din medfølelse, og tilbyd din støtte i det omfang, du har lyst og overskud til.

Accepter, hvis vennen eller kollegaen ikke ønsker at tale om sin sygdom eller siger nej tak til hjælp. Lad være med at tage det som en personlig afvisning. Se det i stedet som et nej tak her og nu og spørg igen løbende. En kræftsygdom er ofte et længere forløb, og din ven eller kollegas behov kan ændre sig undervejs.

Hvad siger man?

Det kan være svært at finde en passende bemærkning til en ven eller kollega, der har fået kræft. Det vigtigste at huske er, at din rolle ikke er at være professionel behandler. Du er et medmenneske, der kan hjælpe ved at vise forståelse og give dig tid til at lytte. Du behøver ikke forsøge at finde den helt rigtige, forkromede sætning at sige. Den findes ikke, for du kan ikke sige noget, der ordner situationen. Ofte er det bedst og nemmest at sige noget helt enkelt som f.eks.:

- Jeg ved ikke helt, hvad jeg skal sige, men jeg har tænkt meget på dig efter at have hørt om din sygdom
- Det gør mig ondt, at du har fået kræft

- Hvordan har du det?
- Jeg har lidt svært ved at tale om det, men jeg er meget ked af, at du er blevet syg

Med dit spørgsmål og din tilstedeværelse viser du, at du anerkender den svære situation, din ven eller kollega står midt i. Sørg derfor altid for at have tid til at høre svaret, når du spørger. Hvis du haster videre, kan det virke som om, du ikke mente spørgsmålet for alvor eller bagatelliserer situationen.

Praktisk hjælp

Det kan også være en stor hjælp at tilbyde en praktisk håndsrækning. Giv så konkrete tilbud som muligt frem for at sige; "du kan bare sige til". Det er ofte svært på grund af manglende overskud. Tilbyd f.eks. at komme forbi med en ekstra portion mad, hente børnene eller lignende. Det er lettere at tage imod et konkret tilbud om hjælp end selv at skulle bede om hjælpen.

En kræftsygdom er ofte en langvarig proces, der slider på hele familien. Det kan derfor også være en stor hjælp for den syge, hvis resten af familien ind i mellem får et frikvarter fra sygdommen. Hvis din ven har børn, kan det derfor også være en god idé at invitere dem hjem på legeaftale. Er den kræftramte sengeliggende, kan du give partneren tid til en tur hjemmefra ved at være hos din ven i nogle timer.

Tag selv initiativ til at hjælpe og accepter de afslag, du får undervejs. Ring selv i stedet for at sige "du kan bare ringe". Det kan være svært at overskue, når du står midt i en svært tid.

Gode råd til venner og kollegaer

- Lyt til, hvad den kræftramte er optaget af. Tilbyd din tilstedeværelse og forståelse frem for at prøve at ordne situationen ved at sige: "Det går nok", "hvor ser du godt ud" eller "du skal nok blive rask"
- Sørg for at have tid til at lytte til svaret, når du spørger til den syge. Hvis du haster videre, virker det som om, du ikke for alvor ønsker samtalen
- Husk, at din ven eller kollega ikke kun har kræft. Snak om andre ting end sygdommen, forhold dig til vennen som menneske og ikke kun som en, der er syg
- Tag selv kontakt. Ring selv frem for at sige "du kan bare ringe" og tag selv initiativ til at give praktisk hjælp
- Tag ikke afvisninger personligt, se dem kun som gældende her og nu. Vær ikke bange for at spørge eller tilbyde din hjælp en anden gang
- Lad være med at fortælle historier om folk, du kender, der er døde af kræft. Det kan den syge ikke bruge til noget
- Vis din opbakning, og vær ikke fordømmende i forhold til den syges håndtering af sygdommen

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, mad, motion og meget mere. Du kan også se, hvad der sker på din lokale kræftrådgivning. Se www.cancer.dk

Opskrifter.nu

Du finder opskrifter, viden og gode råd om mad, når du har kræft, på Kræftens Bekæmpelses opskriftsite. Cancer.dk/opskrifter

Ditliv.dk

På hjemmesiden for Kræftens Bekæmpelses kursustilbud Ditliv kan du finde viden og konkrete redskaber til selv at arbejde med mad, bevægelse, søvn og tanker. Cancer.dk/ditliv

Radio om livet med kræft

Kræftens Bekæmpelse har lavet en række radioprogrammer, hvor patienter og pårørende fortæller om de tanker, følelser og valg, der opstår i kølvandet på en kræftsygdom. Lyt til radioprogrammerne på hjemmesiden cancer.dk/radio

Gode bøger

Der er skrevet rigtig mange gode bøger om at leve med en kræftsygdom, både som patient og pårørende. Du kan finde en oversigt på cancer.dk/boegeromkraeft

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

Østergade 14, 1.
3400 Hillerød
Tlf. 70 20 26 58
hillerod@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Center for Kræft og Sundhed
Nørre Allé 45
2200 København N
Tlf. 82 20 58 05
kobenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 70 20 26 55
lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 70 20 26 48
holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen

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

Kræftrådgivningen

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

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
Tlf. 70 20 26 85
aalborg@cancer.dk

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen

Nørgaards Allé 10
7400 Herning
Tlf. 70 20 26 63
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Toldboden 1, 2.
8800 Viborg
Tlf. 70 20 26 69
viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus

Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 70 20 26 89
aarhus@cancer.dk

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen
Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 70 20 26 71
esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Kløvervænget 18B
5000 Odense C
Tlf. 70 20 26 87
odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Beriderbakken 9
7100 Vejle
Tlf. 70 20 26 86
vejle@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 70 20 26 72
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

Online-rådgivning
Du kan chatte med rådgiverne på
Kræftlinjen, hvis du har spørgsmål om
kræft. Åbningstiderne er de samme
som for Kræftlinjen (se ovenfor)
cancer.dk/chat

**Kræftens Bekæmpelses
Brevkasse**
I Brevkassen kan du få svar på
dine spørgsmål om kræft og livet
med kræft
cancer.dk/brevkasse

Cancerforum
Kræftens Bekæmpelses online
mødested for patienter og pårørende
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 rådgivningstilbud 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.

Når et menneske får kræft, ændrer livet sig – også for de pårørende. Sygdommen påvirker hele familiens liv, både praktisk og følelsesmæssigt. Denne pjece er til dig, når du som pårørende skal finde dig selv i den nye hverdag, der følger med sygdommen.

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

www.cancer.dk

