

# STØTTE TIL LIVET MED KRÆFT



## Hvem kan få støtte til livet med kræft?

Du kan gøre brug af tilbuddet, hvis du:

- Har eller har haft en kræftsygdom eller er pårørende til en, der har en kræftsygdom
- Har fysiske, psykiske og/eller sociale følgevirkninger efter en kræftsygdom, der forhindrer dig i at leve et meningsfuldt liv
- Har brug for støtte til at komme videre efter en kræftsygdom
- Derudover skal du have folkeregisteradresse i Hvidovre Kommune

## Hvordan?

Du skal henvises fra egen læge eller fra et hospital.  
Du er altid velkommen til at kontakte en kræftkoordinator direkte via telefon eller e-mail:

Pernille Lyngholm  
mobil: 41 51 73 54  
E-mail: [sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:sundhedscenter@hvidovre.dk)

Nanna Nøjgaard  
mobil: 61 82 74 78  
E-mail: [sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:sundhedscenter@hvidovre.dk)



**Hvidovre Sundhedscenter**  
Hvidovrevej 272  
2650 Hvidovre  
Tlf: 36 39 37 37  
[sundhedscenter@hvidovre.dk](mailto:sundhedscenter@hvidovre.dk)

Åbningstider:  
Mandag-onsdag kl. 8.00-15.00  
Torsdag kl. 8.00-17.30  
Fredag kl. 8.00-14.00

## Kræftrehabilitering

At få en kræftsygdom forandrer livet for de fleste mennesker. Sygdommen og behandlingen kan være belastende og for nogle meget omfattende. Mange har derfor brug for hjælp og støtte til at komme videre med livet.

Formålet med tilbuddet er, at støtte dig og dine pårørende til at fortsætte et meningsfyldt hverdagsliv trods de forandringer, som sygdom og behandling kan medføre.

Vi kan tilbyde dig en samtale med en kræftkoordinator, hvor I sammen finder ud af, hvordan du kan leve dit liv, bedst muligt. Du kan også få støtte til at finde de tilbud, der er rigtige for dig og kræftkoordinatoren kan hjælpe med at koordinere forskellige aktiviteter.



Foto: Ulla Skovsbøl

## Hvad indeholder tilbuddet?

Tilbuddet kan blandt andet indeholde en eller flere af følgende aktiviteter:

- Afklarende samtale med en kræftkoordinator
- Hjælp til at koordinere dit forløb mellem hospital, kommune og egen læge
- Hjælp til at koordinere dit forløb internt i kommunen
- Fysisk træning på hold eller individuelt
- Samtaler om mad og måltider ved diætist
- Rådgivning i forhold til bivirkninger eller senfølger
- Støtte til håndtering af sorg/krise
- Støtte til rygestop og anden livsstilsændring
- Hjælp og støtte til børn og voksne pårørende, mulighed for deltagelse i pårørendegruppe
- Brobygning til tilbud i Kræftens Bekæmpelse og andre relevante steder
- Mindfulness
- Trænings- og friluftstilbud målrettet mænd med kræftsygdom
- Mulighed for deltagelse i gruppe med andre kræftsyrge i behandling

Tilbuddet om hjælp til kræftrehabilitering er gratis og ligger i Hvidovre Sundhedscenter

