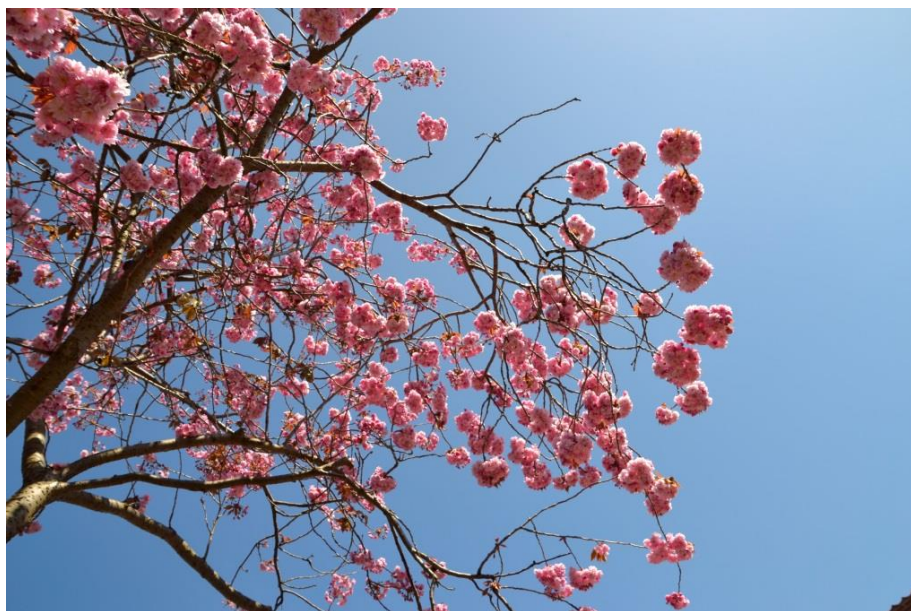


SOLRØD KOMMUNE

Kræft – i gang med hverdagen

Støttemuligheder til kræftramte og deres pårørende i Solrød Kommune



Solrød Kommune

Solrød Center 1

2680 Solrød Strand

Telefon: 56182000 (telefonomstilling)

www.solrod.dk



Indledning

At få konstateret kræft kan være svært og til tider næsten uoverskueligt. Når du bliver syg, er det i første omgang din egen læge og sygehuset, du er i kontakt med – men du skal vide, at vi i Solrød Kommune også står klar til at hjælpe dig.

Vi har udarbejdet denne folder for at samle nyttige informationer vedrørende kræft. Folderen er delt ind i tre afsnit: hjem, hverdag og pleje.

Afsnittet **Hjem** handler om, hvad kommunen kan gøre for dig i tiden lige efter, du kommer hjem fra sygehuset. Langt de fleste kræftpatienter får et godt – men anderledes – liv efter deres kræftbehandling. Læs i afsnittet **Hverdag**, hvordan kommunen kan støtte dig i at komme videre i hverdagen. Afsnittet **Pleje** er til dig, der har brug for ekstra hjælp. Bagerst i folderen finder du **nyttige links**.

Indhold

Hjem	3
Hjem fra sygehuset	3
Hjælpe midler	3
Træning	4
Hverdag	5
På vej videre	5
Arbejde	7
Økonomi	8
Børn og unge som pårørende	9
Pleje	9
Personlig eller praktisk hjælp	10
Nyttige links mv.	11

Hjem

Hjem fra sygehuset

De fleste kræftpatienter glæder sig til at komme hjem fra sygehuset, men glæden kan være blandet med bekymring: Hvordan skal jeg klare mig selv?

Solrød Kommune kan være et sikkerhedsnet for dig og dine pårørende, hvis du har brug for det, når du bliver udskrevet.

Mens du stadig er indlagt på sygehuset, kan vi evt. tage den første snak med dig om, hvilken hjælp du kan få brug for, når du er hjemme igen. Det kan give dig tryghed at vide, at kommunen er opmærksom på dig og din situation, og at du ikke skal vente på at få fx hjemmepleje, når du er hjemme igen.

Hvordan:

Tal med personalet på sygehuset eller din læge om dine behov, eller kontakt selv Visitation og Koordination i Solrød Kommune på telefon: 56182428

Hjælpemidler

Måske har du brug for hjælpemidler. Det kan fx være en badebænk, rollator, kørestol, proteser eller støttestrømper. Nogle af hjælpemidlerne skal du kun bruge en kort tid. Andre bliver en del af din hverdag. Sygehuset kan låne hjælpemidler og apparaturer ud som skal bruges i forbindelse med din behandling. Kommunen står for alle andre hjælpemidler, boligindretning, samt arbejdsredskaber i hjemmet til brug for kommunalt ansatte.

Det er kommunens visitatorer, der sammen med dig vurderer, hvilke hjælpemidler du har gavn af. Kommunens medarbejdere kan også lære dig at bruge hjælpemidlerne på den rigtige måde.

Hvordan:

Kontakt Visitation og Koordination i Solrød Kommune på telefon: 56182428

Boligen

For at du kan klare dig derhjemme i hverdagen, kan det være, at din bolig skal indrettes, så den passer bedre til din situation og behov. Måske har du brug for at få fjernet dørtrin eller få sat ramper og greb op, så du kan bevæge dig frit rundt. Kommunens visitatorer kan fortælle dig mere om mulighederne.

Hvordan:

Kontakt Visitation og Koordination i Solrød Kommune på telefon: 56182428

Træning

Sygdom og behandling kan være hårdt for din krop og tære på dine kræfter og fysiske overskud i hverdagen. Træthed er en kendt følgevirkning efter kræftsygdom og -behandling, og fylder ofte meget i hverdagen. Man ved, at træning er en vigtig del af behandlingen for, at du kan genvinde din styrke.

Genoptræning

Har du været indlagt, vil sygehuset vurdere dit behov for træning og der vil ved udskrivelse blive udarbejdet en genoptræningsplan. Genoptræningsplanen vil blive udleveret til dig på sygehuset og den bliver sendt til Solrød Kommune og din privat praktiserende læge. Du vil derefter blive kontaktet af en medarbejder fra genoptræningscenteret i Solrød Kommune med tilbud om et træningsforløb, samt hvor og hvornår du skal træne.

Hvordan:

Solrød Kommune står for din træning, når du er blevet udskrevet. Træningen foregår på kommunens genoptræningscenter og den vil blive varetaget af fysioterapeuter og/eller ergoterapeuter. Træningsforløbet er planlagt med en indledende individuel samtale, her vil blive vurderet om der er behov for træning på hold eller individuelt. Kontakt Genoptræningen i Solrød Kommune, hvis du har spørgsmål til træningen på telefon: 56182438.

Hverdag

På vej videre

Din hverdag og dit liv vil være forandret fra tidligere, når du skal leve videre med en kræftsygdom eller følgevirkningerne af sygdom og behandling. Der kan være forandringer i din krop og dit liv, samt spørgsmål og bekymringer til det du har været igennem og det liv du skal leve fremover. Solrød Kommune har en række forløb og tilbud, som kan være nyttige for dig på længere sigt.

Nogle af forløbene er specielt for kræftpatienter, andre tilbud har også deltagere med andre sygdomme.

Kommunal kræftrehabilitering

Kræftrehabiliteringsforløb tilbydes til borgere, som har behov for støtte og vejledning til at komme videre med hverdagslivet - med eller efter en kræftsygdom. Målet med forløbet er at give deltagerne redskaber og handlemuligheder, så de igen kan tackle hverdagslivets udfordringer. Forløbet tilrettelægges i tæt samarbejde mellem den kræftramte og en fagperson. Forløbet tilpasses den enkelte deltagers behov og der kan eksempelvis indgå kostvejledning, træning, psykosocial støtte mv.

Hvordan:

For at deltage i kommunal kræftrehabilitering skal du have en henvisning fra din praktiserende læge eller lægen på sygehuset. Forløbet er gratis. Få yderligere information hos Genoptræningen i Solrød Kommune på telefon: 56182438 – telefonen er åben kl. 8.30-11.00

Cafétilbud

I forlængelse af kræftrehabiliteringstilbuddet, har kommunen indgået et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse om drift af et uformelt cafétilbud for kræftramte og deres pårørende samt tidligere kræftpatienter. Caféen giver mulighed for at danne netværk og venskaber med andre med kræft inde på livet. Caféen giver mulighed for dele erfaringer omkring sygdomsforløb, men også at snakke om alt mulig andet såsom fritid, interesser og familie. Caféen drives af frivillige fra Kræftens Bekæmpelse, som er blevet grundigt rustet og uddannet til opgaven. Det er

gratis at deltage, og caféen holder til i Solrød Genoptræningscenter. For mere information kontakt frivillighedsleder Hanne Olesen på telefon: 26935065 eller Kræftrådgivningen i Roskilde på telefon: 70202648.

Rygestopkurser

Har du et ønske om at stoppe med at ryge, er der flere muligheder for at få støtte, eksempelvis i form af rygestopkurser.

Hvordan:

Læs mere om mulighederne på kommunens hjemmeside: www.solrod.dk/rygestop eller få mere information hos Forebyggelseskonsulenten på telefon: 56182421.

“Lær at tackle”- kurser

Kommunen tilbyder forskellige mestringskurser for borgere som lever med en sygdom og/eller kroniske smerter. Formålet med kurserne er at forbedre livskvaliteten og bidrage med redskaber til bedre at tackle hverdagen mv.

Kurserne har fokus på enten:

- Kroniske smerter
- Angst og depression
- Job og sygdom
- Lær at tackle hverdagen som pårørende til en syg

Hvordan:

For mere information og tilmelding, kontakt Jobcentret i Solrød Kommune på telefon: 56182187 eller spørg din sagsbehandler i Jobcentret. Disse kurser kræver ingen lægehenvi-
sning.

Du kan også finde mere information om kurserne på:
www.patientuddannelse.info/

Arbejde

Hos jobcenteret kan du få rådgivning om forhold, der har betydning for din tilknytning til arbejdsmarkedet. Er du i job, bør du også tale med din arbejdsgiver og din fagforening.

Hos jobcenteret kan du få råd og vejledning om:

- Mulighederne for at blive i dit nuværende job, få hjælp til dialogen med din arbejdsgiver og til at få udarbejdet en plan for din tilbagevenden til arbejdet under hel eller delvis sygemelding.
- Sygedagpenge
- Mestringskursus i forhold til at tackle job og sygdom
- Revalidering, fleksjob, førtidspension, ressourceforløb og jobafklaringsforløb
- Virksomhedspraktik og løntilskud
- Kontanthjælp
- Opfølgning i forbindelse med ledighedsydelse og som forsikret ledig med dagpenge
- Hjælpe midler, arbejdsredskaber og handicapkompenserende ordninger når du vender tilbage til arbejdsmarkedet

Hvordan:

Kontakt Jobcentret i Solrød Kommune på telefon: 56182187 - hvis du har spørgsmål til anmeldelse af sygdom, kontakt ydelsekontoret på telefon: 56182130/2131.

Økonomi

Bekymringer om økonomien kan fylde meget – ikke mindst under et kræftforløb. Du kan for eksempel have nye udgifter til medicin, befordring, særlige diæter eller behandlinger hos fysioterapeut, speciallæge og psykolog, eller du kan have behov for hjælp til boligudgifter ved nedgang i indtægt mv. Støtte til ovennævnte beror på ansøgning og økonomisk vurdering.

Hvordan:

Kontakt Kontanthjælpsudbetaling på telefon: 56182187 som kan svare på spørgsmål vedrørende udgifter til behandling samt vedrørende indtægt under sygdom.

Advokatvagten

Også juridiske problemer kan fylde meget når man bliver ramt af alvorlig sygdom. Hos Advokatvagten kan man gratis - og helt anonymt – få råd og vejledning i dagliglivets juridiske og økonomiske forhold. Advokatvagten er åben for alle - uanset økonomiske forhold - men man skal møde op personligt.

Hvordan:

Man kan ikke ringe til Advokatvagten, som alene kan kontaktes ved personligt fremmøde hos en lokal Advokatvagt. Du behøver ikke bruge den advokatvagt, som ligger tættest på din bopæl, såfremt tiderne hos en af de andre passer dig bedre. Læs mere på: www.advokatvagterne.dk og find en oversigt over, hvor Advokatvagterne er placeret og deres individuelle åbningstider.

Børn og unge som pårørende

Når far eller mor er syg af kræft, vil det påvirke hele familien. Også børnene bliver påvirkede og berørte, og det kan vise sig på mange forskellige måder. Fx kan de få vredesudbrud, trække sig ind i sig selv eller få problemer i skolen.

Børn og Unge Rådgivningen (BUR) tilbyder rådgivning, støtte og hjælp for børn, unge og deres familier i Solrød Kommune inden for 0 – 18 års området. Rådgivningen ydes i forhold til forskellige problemstillinger, herunder også ved alvorlig sygdom i familien.

Børn og Unge Rådgivningen kan sammen med jer vurdere, om I og jeres børn har brug for særlig støtte og fortælle jer om, hvad der er af muligheder.

Hvordan:

Kontakt Børn og Unge Rådgivningen i Solrød Kommune på telefon: 56182860.

Du kan læse mere om Børn og Unge Rådgivningen på Solrød Kommunes hjemmeside: www.solrod.dk/bur

Andre muligheder

Organisationen Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Børn, Unge & Sorg tilbyder både gratis telefonrådgivning, chat/sms, brevkasse og psykologisk behandling. Der tilbydes også telefonrådgivning til netværket omkring børnene og de unge i forhold til, hvordan man bedst kan støtte dem. På Børn, Unge & Sorgs hjemmeside kan man finde materialer om sorg og kritisk sygdom.

Den nærmeste Børn, Unge og Sorg afdeling ligger i København.

Hjemmeside: www.bornungesorg.dk, Telefon: 70266766

Pleje

Personlig eller praktisk hjælp

Som kræftpatient kan du få brug for hjælp i hverdagen. I Solrød Kommune kan du, ud fra dine behov, blive visiteret til personlig og/eller praktisk hjælp. Sammen med Solrød Kommunes visitator finder I ud af hvilke praktiske og personlige ydelser du kan visiteres til. Du kan selv henvende dig til visitationen om behovet, eller du kan blive henvist via din læge/sygehuslæge.

Personlig pleje: Kan bevilges, hvis du f.eks. har brug for hjælp til den daglige hygiejne, at komme på toilettet eller har problemer i forbindelse med dine måltider.

Praktisk hjælp: Kan evt. bevilges til rengøring, tøjvask og indkøb af dagligvarer, hvis du ikke selv kan udføre disse opgaver. Bevillingen afhænger af om der er andre myndige personer i husstanden, som kan udføre opgaverne.

Hjemmesygepleje: Kan ydes ved behov for hjælp til f.eks. medicin, sårpleje, stomi- eller kateterpleje eller hvis der evt. er behov for psykisk støtte og omsorg.

Madservice: God og nærende kost er vigtig, når man skal komme sig oven på sygdom. Hvis du ikke selv kan lave din mad, kan der evt. bevilges hjælp til levering af madservice efter behov.

Plejevederlag: Dine nærtstående kan søge om plejevederlag for at kunne være hos dig den sidste tid efter en lægelig vurdering. Der er nogle kriterier som skal være opfyldt.

Hvordan:

Kontakt Visitation og Koordination i Solrød Kommune på telefon: 56182428

Kontakt til Hjemmeplejen: Når du tilknyttes Hjemmeplejen eller anden leverandør af hjælpen, vil du blive oplyst om kontakt telefonnumre.

Nyttige links mv.

www.cancer.dk

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger forskellige steder i landet. Her kan du få gratis personlig rådgivning og deltage i en lang række aktiviteter og tilbud. Nærmeste Kræftrådgivning er i Roskilde og Køge.

Kræftens Bekæmpelse Solrød lokalforening – facebookside

Lokalforeningen laver politisk arbejde, indsamler midler, støtter kræftpatienter og pårørende og understøtter kampagner.

www.cancerforum.dk

Cancerforum er Kræftens Bekæmpelses online mødested, hvor du som kræftpatient eller pårørende kan møde andre i samme situation

www.cancer.dk/ungkraeft

Et mødested for unge kræftramte mellem 15 og 39 år. Nærmeste lokalgrupper er i Roskilde og København.

www.bornungesorg.dk

Børn, unge og Sorg formidler viden og yder rådgivning til børn, unge og familier i sorg.

www.helbredsprofilen.dk

Følg dit helbred på Helbredsprofilen. Noter fx din vægt eller bivirkninger og følg udviklingen over tid.

Kræftlinjen – telefon: 80 30 10 30

Kræftens bekæmpelses gratis telefonrådgivning for kræftpatienter, pårørende, efterladte og andre, der har brug for rådgivning i forbindelse med kræft.

Liv med Kræft (app)

App'en hjælper dig til at skabe overblik over sygdomsforløbet samt de mange tilbud om rådgivning og støtte, som Kræftens Bekæmpelse tilbyder.

Solrød Kommune

Folder senest revideret juni 2018.

