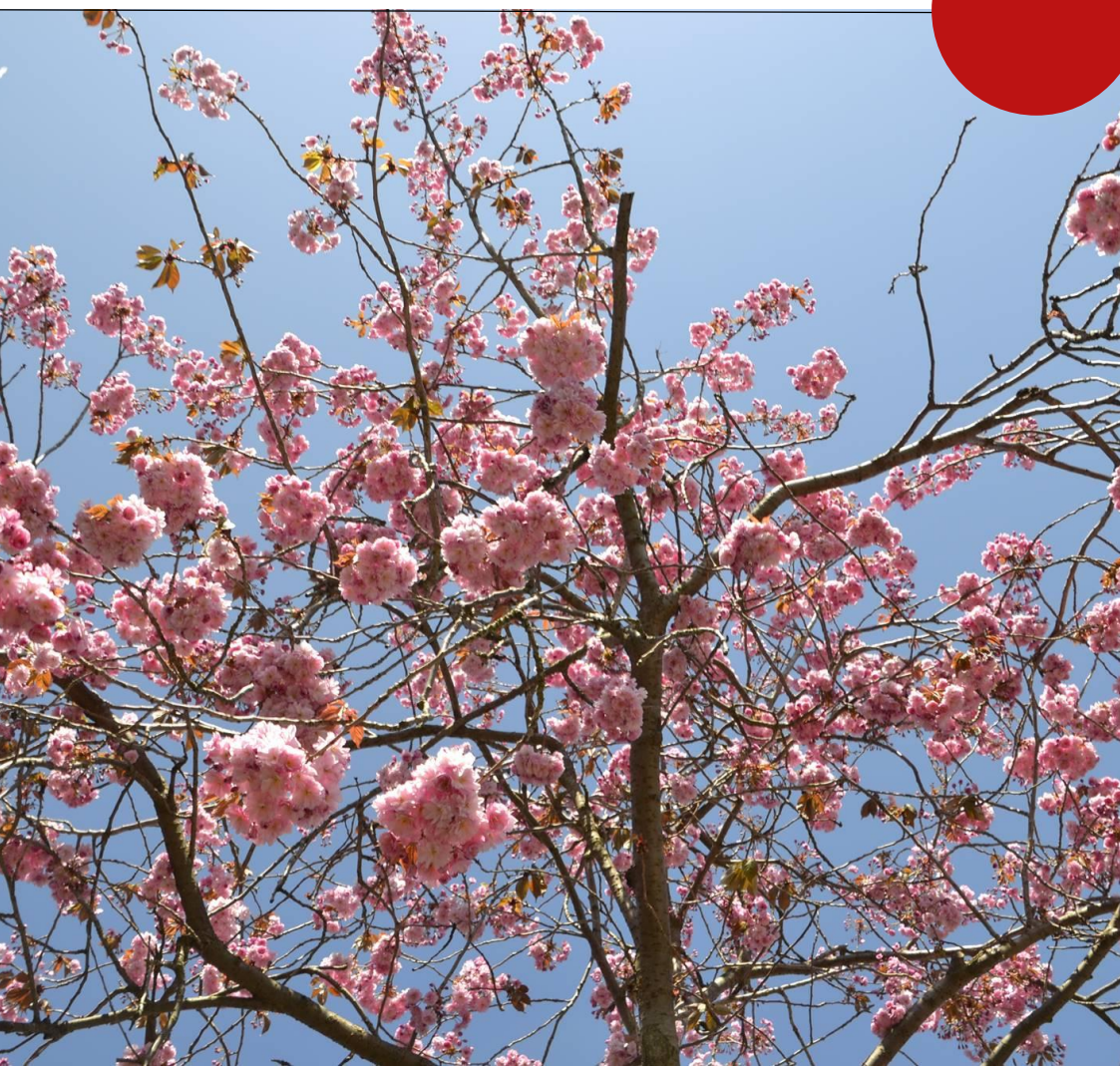
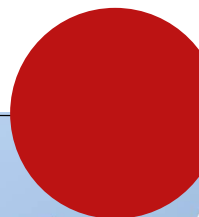




**SOLRØD**  
KOMMUNE

# Kræft – i gang med hverdagen

Guide til hjælp og støtte til borgere med  
kræftsygdom og deres pårørende



# Indhold

---

Indledning	3
Hjem	4
Hjem fra sygehuset	4
Hjælpe midler	4
Træning	6
Hverdag	7
På vej videre	7
Kræftrehabilitering	7
Rygestopkurser	8
Kursus til stresshåndtering	8
Seniorsamtale med sundhedsrådgiver	9
Arbejde	9
Økonomi	10
Pårørende	10
Børn og unge som pårørende	11
Pleje	12
Personlig eller praktisk hjælp	12
Kommunal Sygepleje	13
Orlov til pasning og pleje af nærtstående	13
Nyttige links mv.	14

---

Udgivet af Solrød Kommune, Sundhed og Frivillighed  
Solrød Center 3, 2680 Solrød Strand.

Telefon: +4556182400

Telefon: +4556182000 (omstilling)

[www.solrod.dk](http://www.solrod.dk)

Folder er senest revideret september 2022.

# 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.

Der er mange ting, du skal tage stilling til i din nye situation, og det kan være svært at få overblik over de mange tilbud til kræftramte. Vi har lavet denne folder for at samle nyttige informationer om mulighederne for hjælp og støtte i forbindelse med kræftsygdom. Folderen er delt ind i fire afsnit: hjem, hverdag, pleje og nyttige links.

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. I afsnittet **Hverdag** kan du læse om, hvordan kommunen kan støtte dig i at komme videre i hverdagen, og om støtte til pårørende. Afsnittet **Pleje** er til dig, der har brug for ekstra hjælp. Bagerst i folderen finder du **Nyttige links** til hjemmesider og organisationer, hvor du kan finde mere information om forskellige muligheder for støtte og rådgivning.

# 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.

**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 toiletforhøjer, rollator og/eller en kørestol. Nogle af hjælpemidlerne skal du måske kun bruge en kort tid, andre bliver en del af din hverdag. Sygehuset står for udlån af de hjælpemidler og apparaturer, som skal bruges i forbindelse med din behandling. Kommunen står for bevilling af alle andre hjælpemidler både såkaldte genbrugshjælpemidler og kropsbårne hjælpemidler, boligindretninger samt eventuelle arbejdsrelaterede hjælpemidler i hjemmet til brug for

kommunens personale. Det er kommunens visitatorer, der sammen med dig vurderer, hvilke hjælpemidler du har gavn af.

**Hvordan:** Har du spørgsmål til hjælpemidler kontakt da Visitation og Koordination på telefon: 56182428. Har du NemID, skal du ansøge om hjælpemidler på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Kan du ikke anvende digitale løsninger, så hjælper vi dig gerne telefonisk.

### **Kropsbårne hjælpemidler**

Måske har du under din indlæggelse haft brug for bleer, kateter eller støttestrømper. Har du i en midlertidig periode brug for kropsbårne hjælpemidler efter udskrivelse, er det sygehuset, der stiller dem til rådighed. Er det vurderet, inden du blev udskrevet, at dit behov er varigt, kan du ansøge kommunen om kropsbårne hjælpemidler.

**Hvordan:** Har du NemID, skal du ansøge om kropsbårne hjælpemidler på [www.borger.dk](http://www.borger.dk). Kan du ikke anvende digitale løsninger, kan du kontakte Visitation og Koordination på telefon: 56182432, så hjælper vi dig gerne telefonisk.

### **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 rundt i din bolig. Kommunens visitatorer kan fortælle dig mere om mulighederne.

**Hvordan:** Kontakt Visitation og Koordination 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. Træning kan hjælpe dig bedre igennem dit kræftforløb og medvirke til, at du kan genvinde din styrke. Mange der træner oplever også, at de føler sig mindre trætte og oplever at få færre bivirkninger af kræftbehandlingen.

## Genoptræning

Har du været indlagt, vil sygehuset vurdere dit behov for træning, og der vil ved udskrivelse blive udarbejdet en genoptræningsplan. Genoptræningsplanen bliver udleveret til dig på sygehuset, og den bliver også 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.

Træningen bliver varetaget af fysioterapeuter og/eller ergoterapeuter. Træningsforløbet starter med en individuel samtale, hvor terapeuten vurderer, om du har brug for træning på hold eller individuelt afhængig af dine behov og udfordringer.

**Kontakt:** Hvis du har spørgsmål til træningen, kan du kontakte Genoptræningscenteret i Solrød Kommune 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 borgere med kræft, andre tilbud har også deltagere med andre sygdomme eller behov.

## Kræftrehabilitering

Kræftrehabilitering er et tilbud om støtte og vejledning til borgere, som har behov for hjælp til at komme videre med hverdagslivet - med eller efter en kræftsygdom. Forløbet bliver tilpasset den enkelte deltagers behov og udfordringer. Der kan eksempelvis indgå træning, kostvejledning, undervisning, psykosocial støtte. Forløbet skal bidrage til, at deltageren får et hverdagsliv med størst mulig livskvalitet, selvom sygdommen har medført forandringer. Pårørende er velkomne til at deltage sammen med den kræfttramte.

**Hvordan:** For at deltage i den kommunale kræftrehabilitering skal du have en henvisning fra din

praktiserende læge eller læge på sygehuset. Forløbet er gratis. Få yderligere information hos Genoptræningscenteret i Solrød Kommune på telefon: 56182438.

### **Cafétilbud for kræftramte**

I tilknytning til tilbuddet om kræftrehabilitering, har kommunen et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse om drift af et uformelt cafétilbud for kræftramte, der deltager i den kommunale rehabilitering (og deres pårørende). Caféen giver mulighed for at danne netværk og fællesskaber med andre med kræft inde på livet. Caféen drives af frivillige, som er blevet grundigt rustet og uddannet til opgaven.

**Hvordan:** Det er gratis at deltage. For mere information kontakt Kræftrådgivningen i Roskilde på telefon: 70202648 eller spørg en medarbejder fra kræftrehabiliteringsteamet.

### **Rygestopkurser**

Er du ryger, og har du et ønske om at stoppe med at ryge, så er der flere muligheder for at få støtte, eksempelvis i form af rygestopkurser.

**Hvordan:** Læs mere om mulighederne på hjemmesiden: [www.solrod.dk/rygestop](http://www.solrod.dk/rygestop) eller ring på telefon: 56182400.

### **Kursus til stresshåndtering**

Du kan få hjælp til at sænke stress og styrke din mentale sundhed med kurset Åben og Rolig. På kurset lærer du strategier og værktøjer, som kan styrke din livsglæde og energi i dagligdagen samt forbedre din



søvnkvalitet. Åben og Rolig tilbydes både som online-kursus og som kursus med fysisk fremmøde (sidste nævnte kræver dog henvisning).

**Hvordan:** Læs mere om tilbuddet på hjemmesiden [www.solrod.dk/stresskursus](http://www.solrod.dk/stresskursus).

## Seniorsamtale med sundhedsrådgiver

Sundhedsrådgiverne i Solrød Kommune tilbyder forebyggende samtaler til borgere over 65 år efter behov. Her er der mulighed for at drøfte forskellige emner og tiltag, som kan være med til at støtte op om din trivsel.

**Hvordan:** Hør mere ved at kontakte dem på telefon 56182400.

## Arbejde

Hos Job- og Socialcenteret 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 kommunens jobcenter 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.
- 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 handicapkom-penserende ordninger, når du vender tilbage til arbejdsmarkedet.

**Hvordan:** Kontakt Job- og Socialcenteret i Solrød Kommune på telefon: 56182000 - hvis du har spørgs-mål til anmeldelse af sygdom, så kontakt ydelseskon-toret på telefon: 56182130 eller 56182131.

## Økonomi

Bekymringer om økonomien kan fylde meget – ikke mindst under et kræftforløb. Du kan for eksempel have nye udgifter til medicin, befordring, særlige diæ-ter eller behandlinger hos fysioterapeut, speciallæge og psykolog, eller du kan have behov for hjælp til bo-ligudgifter ved nedgang i indtægt mv. Din støtte til ovennævnte beror på din ansøgning og en økono-misk vurdering.

**Hvordan:** Kontakt Kontanthjælpsudbetaling i Job- og Socialcenteret på telefon: 56182000 eller 56182187. De kan svare på spørgsmål vedrørende udgifter til be-handling samt indtægt under sygdom.

## Pårørende

Det er ofte ikke kun dig selv, der bliver berørt af situationen - det har typisk også konsekvenser for din familie og dine nærmeste pårørende.

Kommunen tilbyder mestringskurset: "Lær at tackle hverdagen som pårørende". Kurset er målrettet bor-gere over 18 år, som er tæt på et menneske med langvarig sygdom, uanset hvad den syge fejler. Kurset giver redskaber til at håndtere rollen som pårø-rende. Du kan finde mere information om kurset på: [www.patientuddannelse.info/](http://www.patientuddannelse.info/) under hverdagen som

pårørende eller på Solrød Kommunes hjemmeside: [www.solrod.dk/sundhedstilbud](http://www.solrod.dk/sundhedstilbud). Kurset bliver oprettet i forhold til efterspørgslen og ventetid kan forekomme.

Kræftens Bekæmpelse har også en række tilbud målrettet pårørende. Læs mere bagerst i folderen under nyttige links.

## **Børn og unge som pårørende**

Når far eller mor er syg af kræft, vil det påvirke hele familien. Børnene bliver også 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 udfordringer 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, [www.solrod.dk/bur](http://www.solrod.dk/bur). I er også velkommen til at kontakte jeres sundhedsplejerske.

## **Andre muligheder for støtte**

Organisationen Børn, Unge & Sorg, telefon 70266766, tilbyder gratis støtte og behandling til pårørende børn og unge samt rådgivning til netværket. Læs mere bagerst i folderen under nyttige links.

# Pleje

Som følge af kræftsygdommen, kan du få behov for hjælp i hverdagen.

## **Personlig eller praktisk hjælp**

Hvis du som borger i Solrød Kommune ikke længere har kræfter til selv at udføre hele eller dele af dine hverdagsopgaver, kan du få hjælp fra kommunen. Hvis du allerede modtager hjælp, kan der også være behov for at ændre og tilpasse denne.

Hjælpen bliver givet, så du bliver i stand til selv at klare så mange opgaver som muligt.

Du kan selv søge om støtte, ligesom dine pårørende, de medarbejdere, der hjælper dig i hverdagen, eller din læge eller sygehuset kan kontakte os om behovet.

## **Madservice**

Sund og nærende kost er vigtig, når man skal komme sig oven på sygdom. Hvis du ikke selv kan lave din mad og, hvis der ikke er andre i husstanden, der kan hjælpe dig, kan du eventuelt tilbydes at blive tilmeldt madservice.

**Hvordan:** Kontakt Visitation og Koordination i Solrød Kommune på telefon: 56182428. Når du tilknyttes Hjemmeplejen eller anden leverandør af hjælpen, vil du få udleveret diverse telefonnumre, så du har mulighed for at kontakte leverandørerne af hjælpen.

## Kommunal Sygepleje

For at modtage sygepleje skal du henvises af din læge, sygehus/speciallæge eller andet sundhedsfagligt personale. Sygeplejens opgaver spænder bredt og vi varetager opgaver såsom hjælp til medicin, sårpleje, kateterpleje, pleje af terminale forløb eller svære sygdomsforløb.

**Kontakt:** Er du tilknyttet sygeplejen og har behov for at komme i kontakt med os, kan du ringe på telefon 5618 2475 på hverdage mellem klokken 8-10 og igen fra 12-13.

## Orlov til pasning og pleje af nærtstående

Hvis en nær ven eller et familiemedlem har alvorlig sygdom, har man som nærtstående pårørende, i særlige tilfælde, mulighed for at søge orlov for at passe ham eller hende. Der er række kriterier som skal være opfyldt for få plejeorlov eller pasningsorlov. Læs mere på: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) - søg i patienthåndbogen under plejeorlov.

**Hvordan:** Kontakt Visitation og Koordination på telefon: 56182428 for at høre mere.



## Nyttige links mv.

[www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/](http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/)

Hos Kræftens Bekæmpelse kan du finde hjælp og viden om kræftsygdomme. Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger forskellige steder i landet. Her kan du få gratis personlig rådgivning og deltage i en lang række aktiviteter og tilbud. Kræftens Bekæmpelse har også tilbud målrettet pårørende. Nærmeste Kræftrådgivning er i Roskilde og Køge.

[www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/sjaeland/solroed-lokalforening/](http://www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/sjaeland/solroed-lokalforening/)

Kræftens Bekæmpelse Solrød lokalforening laver politisk arbejde, understøtter kampagner fra Kræftens Bekæmpelse og laver forskellige arrangementer lokalt.

[Kræftlinjen – telefon: 80 30 10 30](tel:80301030)

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

[Sammenholdet \(app\)](#)

Kræftens Bekæmpelse har udviklet app'en Sammenholdet, der gør det nemmere at koordinere hjælp, når du eller en du kender har kræft.

[www.cancerforum.dk](http://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](http://www.cancer.dk/ungkraeft)

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

[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

Det Nationale Sorgcenter formidler viden og yder rådgivning omkring sorg. På deres online tilbud "Sorglinjen", telefon: 70 209 903, kan du tale eller skrive med frivillige, som selv har mistet en nærtstående. Sorgcenteret tilbyder desuden gratis psykologhjælp til børn, unge og ældre.

[Børn, Unge og Sorg](#)

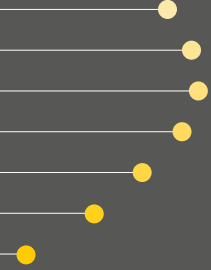
Børn, Unge & Sorg, under Det Nationale Sorgcenter, telefon: 70266766, tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Der tilbydes også rådgivning til netværket om hvordan, det kan støtte. Du kan også finde materialer om sorg og kritisk sygdom på deres hjemmeside.

[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)

På Helbredsprofilen kan du finde viden, erfaringer og værktøjer til hjælp i den forandrede hverdag med kræftsygdom.

[www.advokatvagterne.dk](http://www.advokatvagterne.dk)

Juridiske problemer kan også fylde, når man bliver ramt af alvorlig sygdom. Hos Advokatvagten kan man gratis - og anonymt - få personlig, juridisk rådgivning og vurdering af din situation. Du kan ikke ringe til Advokatvagten, men skal møde op personligt hos en lokal Advokatvagt.



SUNDHED OG FRIVILLIGHED

Solrød Kommune  
Solrød Center 3  
2680 Solrød Strand  
[www.solrod.dk](http://www.solrod.dk)