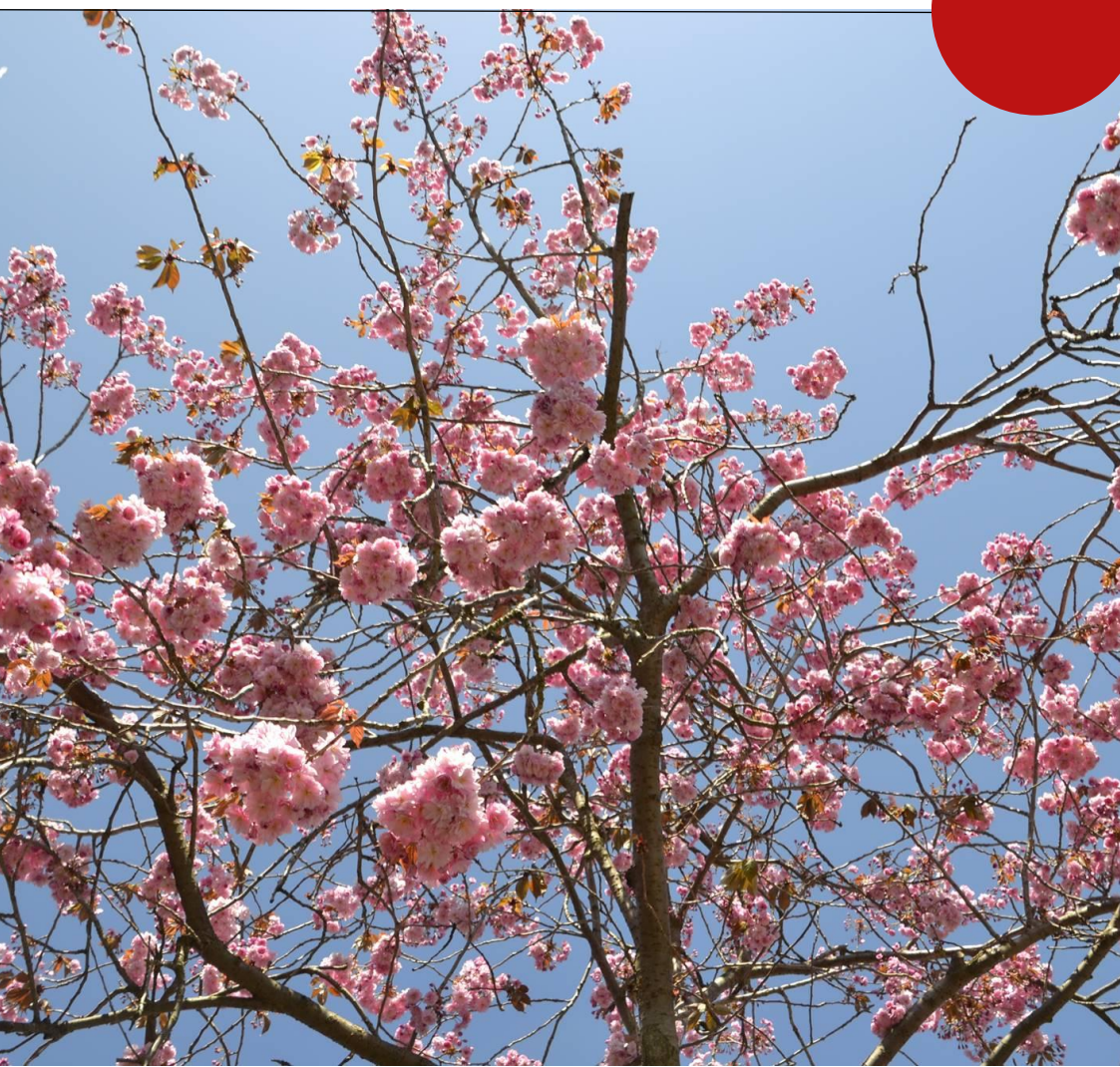




SOLRØD
KOMMUNE

Kræft – guide til hjælp og støtte

**Til dig, som har fået kræft og bor i Solrød
Kommune - og dine pårørende**



Indhold

Indledning	3
Hjem	4
Hjem fra sygehuset	4
Hjælpemidler	4
Genoptræning	6
Hverdag	7
På vej videre	7
Kræftrehabilitering	8
Rygestopkurser	9
Kursus til stresshåndtering	9
Søvn – digitalt forløb	9
Seniorsamtale med sundhedsrådgiver	10
Arbejde	11
Økonomi	11
Pårørende	12
Børn og unge som pårørende	12
Pleje	14
Personlig eller praktisk hjælp	14
Kommunal Sygepleje	15
Orlov til pasning og pleje af nærtstående	15
Palliation (lindring)	16
Besøg af sygeplejerske	16
Nyttige links mv.	18

Udgivet af Solrød Kommune, Sundhed og Omsorg
Solrød Center 1, 2680 Solrød Strand.
Telefon: +4556182400 (Sundhedsfremme og Forebyggelse)
Telefon: +4556182000 (omstilling)
www.solrod.dk
Folderen er senest revideret marts 2025.

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 fem afsnit: hjem, hverdag, pleje, palliation 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. Afsnittene **Pleje og Palliation (lindring)** 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 Visitationen 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 Visitationen på telefon: 56182428. Har du MitID, skal du ansøge om hjælpemidler på 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 MitID, skal du ansøge om kropsbårne hjælpemidler på www.borger.dk. Kan du ikke anvende digitale løsninger, kan du kontakte Visitationen 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 Visitationen på telefon: 56182428.

Genoptræning

Sygdom og behandling kan være hårdt for din krop og tære på dine kræfter og dit fysiske overskud i hverdagen. Træning kan hjælpe dig bedre igennem dit kræftforløb og medvirke til, at du genvinder din styrke - både fysisk og mentalt. Mange, der træner, oplever, at de føler sig mindre trætte og får færre bivirkninger af kræftbehandlingen.

Opstart og forløb

Du bliver henvist til genoptræning, hvis sygehusets læger eller terapeuter vurderer, at du har brug for det efter din indlæggelse eller ambulante kontrol. Sygehuset sender en elektronisk henvisning til Genoptræningscenteret. Vi kontakter dig pr. telefon eller via digital post angående en tid senest 4 dage efter, at vi har modtaget genoptræningsplanen fra sygehuset.

I de fleste tilfælde skal din genoptræning starte senest 7 dage efter, at vi har modtaget din genoptræningsplan. Der kan dog være restriktioner, som gør, at du først må påbegynde genoptræning på et senere tidspunkt.

Genoptræningen 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, afhængigt 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

Har du, eller har du haft, en kræftdiagnose, kan du få tilbud om støtte og vejledning til at komme videre med hverdagslivet. Forløbet indeholder træning, kostvejledning, undervisning og psykosocial støtte. 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.

I samarbejde med dig kan vi sammensætte et forløb, der passer til dig og dine behov. Forløbet kan være med til at forbedre din livskvalitet og give dig værktøjer til, hvordan du lever bedst muligt med din sygdom. På-rørende er velkomne til at deltage sammen med den kræftramte. Forløbet er som udgangspunkt holdbase-ret.

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 eller på hjemmesiden: www.solrod.dk/kræftrehab.

Cafétilbud for kræftramte

I tilknytning til tilbuddet om kræftrehabilitering, har kommunen et samarbejde med Kræftens Bekæmpelse om drift af et cafétilbud for kræftramte. 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. Det er gratis at deltage.

Hvordan: 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 forskellige muligheder for at få støtte, eksempelvis i form af rygestopkurser, telefonrådgivning eller online støtte.

Hvordan: Læs mere om mulighederne på hjemmesiden: 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 hverdagen samt forbedre din søvnkvalitet. *Åben og Rolig* tilbydes både som online-kursus og som kursus med fysisk fremmøde (det sidstnævnte kræver dog en henvisning).

Hvordan: Læs mere om tilbuddet på hjemmesiden: www.solrod.dk/stresskursus.

Søvn – digitalt forløb

Få hjælp til at opnå en bedre og sundere søvn med et skræddersyet digitalt søvnforløb i Hvil-app.

Hvordan: Læs mere om tilbuddet på hjemmesiden: www.solrod.dk/hvil.



Seniorsamtale med sundhedsrådgiver

Sundhedsrådgiverne i Solrød Kommune tilbyder forebyggende samtaler til borgere over 65 år. Du kan få råd og vejledning målrettet dig, det kan spænde fra hverdagens udfordringer eller forandringer, til de mere eksistentielle emner som sorg og håndtering af den nye situation. Samtalen vil altid tage udgangspunkt i det som er vigtigst for dig. Tilbuddet er også til dig som er pårørende.

Hvordan: Hør mere ved at kontakte sundhedsrådgiverne på telefon 56182430 eller 5618243 (direkte).



Arbejde

Hos Center for Borgerservice, Job og Social 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 Center for Borgerservice, Job og Social i Solrød Kommune på telefon: 56182000.

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. Din støtte til ovennævnte beror på din ansøgning og en økonomisk vurdering.

Hvordan: Kontakt Kontanthjælpsudbetaling i Center for Borgerservice, Job og Social på telefon: 56182000 eller 56182187. De kan svare på spørgsmål vedrørende udgifter til behandling samt indtægt under sygdom.

Pårørende

Når du bliver ramt af sygdom, er det ofte ikke kun dig selv, der bliver berørt – det har som regel også konsekvenser for din familie og dine nærmeste pårørende.

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

Pårørende over 65 år er velkomne til at benytte kommunens tilbud om en *seniorsamtale med sundhedsrådgiver* (se beskrivelse af tilbuddet i tidligere afsnit). Her har I mulighed for at drøfte tiltag, der kan bidrage til at styrke trivsel og livskvalitet.

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.

Center for Børn og Familier (CBF) tilbyder rådgivning, støtte og hjælp til børn og unge (0-18 år) og deres familier i Solrød Kommune. Rådgivningen ydes i forhold til forskellige problemstillinger, herunder også ved alvorlig sygdom i familien.

Center for Børn og Familier 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 Center for Børn og Familier i Solrød Kommune på telefon: 56182860. 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 blive tilmeldt madservice.

Hvordan: Kontakt Visitationen 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 20274764 på hverdage mellem klokken 10.00-15.00. Akut kontakt: også på telefon 20274764.

Orlov til pasning og pleje af nærtstående

Hvis en nær ven eller et familiemedlem har alvorlig sygdom, har man som nærtstående pårørende mulighed for at søge orlov for at passe den syge. Der er række en kriterier som skal være opfyldt for få plejeorlov eller pasningsorlov. Læs mere på:

www.sundhed.dk - søg i patienthåndbogen under plejeorlov.

Hvordan: Kontakt Visitationen på telefon: 56182428 for at høre mere.



Palliation (lindring)

Hvis du har fået en sygdom, som ikke kan helbredes, er der stadig mange muligheder for at lindre og rehabilitere. Palliativ indsats indebærer at give så meget lindring og livskvalitet som muligt, samtidig med at man lever med en uhelbredelig sygdom.

Undervejs i sygdomsforløbet kan man opleve ubehag og gener af forskellig karakter. Det kan være knyttet til fysiske eller psykiske symptomer, eksempelvis åndenød, kvalme, forstoppelse, smerter, depression. Der kan også være behov for at tale om sociale forhold og tanker for fremtiden.

Besøg af sygeplejerske

I Solrød Kommune har vi en sygeplejerske med specialviden om palliation. Hvis du eller en af dine pårørende har en uhelbredelig sygdom, kan palliationssygeplejersken tilbyde støtte og vejledning. Hun kan rådgive om lindring af symptomer, hjælpe med at planlægge forløbet sammen med de faste sygeplejeteams og sikre, at du får den bedst mulige pleje i dit eget hjem.

Palliationssygeplejersken arbejder tæt sammen med de faste teams og andre fagpersoner for at sikre, at du får en tryk og sammenhængende pleje.

Hvis du har brug for støtte, kan du kontakte dit faste sygeplejersketeam, som kan inddrage palliationssygeplejersken efter behov.

Kontakt: Du kan blive henvist via egen læge eller sygehus. Hvis du i forvejen er tilknyttet hjemme- og sygeplejen, kan du eller dine pårørende tage kontakt til dit faste team.



Nyttige links mv.

www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/

Hos Kræftens Bekæmpelse kan du finde hjælp og viden om kræftsygdomme. Der er kræftrådgivninger forskellige steder i landet. Her kan du få gratis personlig rådgivning og deltage i en lang række aktiviteter og tilbud. Der er også tilbud til pårørende. Nærmeste Kræftrådgivning er i Roskilde, tlf. 7020 26 48, og der er et lokalt rådgivningstilbud på udvalgte dage i Køge.

www.cancer.dk/om-os/kontakt/lokalforeninger/sjaeland/solroed-lokalforening/

Kræftens Bekæmpelse Solrød lokalforening laver kræft-politisk arbejde, understøtter organisationens kampagner 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

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

www.cancer.dk/ungkraeft

Ung Kræft arbejder for, at ingen unge mellem 18 og 39 år, som er kræftpatienter, pårørende eller har mistet en nærtstående til kræft, skal stå alene med det.

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, chatte eller skrive med frivillige, som selv har mistet en nærtstående. Sorgcenteret tilbyder desuden gratis psykologhjælp til børn, unge og ældre.

[Børn, Unge og Sorg](#)

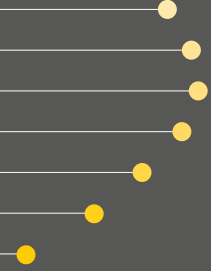
Børn, Unge & Sorg, under Det Nationale Sorgcenter, telefon: 70266766, tilbyder gratis støtte og behandling til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Der tilbydes også rådgivning til netværket om hvordan, det kan støtte. Du kan også finde materialer om sorg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

www.helbredsprofilen.dk/kraeft

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

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.



CENTER FOR SUNDHED
OG OMSORG
Solrød Kommune
Solrød Center 1
2680 Solrød Strand
www.solrod.dk