

A close-up portrait of a woman with short, light-colored hair, looking slightly to the right with a gentle expression. She is wearing a light blue, textured button-down shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage.

# Til dig med kræft og dine pårørende



Kræftens Bekæmpelse

---

# Centret tilbyder

Hvis du har kræft, er pårørende eller efterladt, er du altid velkommen til at komme i Center for Kræft & Sundhed København.

Centret er et gratis tilbud til alle, som har kræft tæt inde på livet. Vi tilbyder dig støtte, råd og vejledning til at komme igennem den ofte vanskelige situation.

Centrets medarbejdere er bl.a. sygeplejersker, fysioterapeuter, diætister, socialrådgivere og psykologer. Medarbejderne tilbyder fysisk aktivitet, kostvejledning, kurser og foredrag om kræft, individuelle vejledninger og instruktioner, rådgivende samtaler samt socialrådgivning og støtte ved tilbagegang til arbejdsmarkedet. En del af tilbuddene kræver henvisning.

*”Det, jeg har været allermest glad for ved centret, er nok, at det er et sted, hvor jeg, uden for hospitalsregi, har mødt andre mennesker, der har været igennem det samme som mig selv. Selv om man møder nok så megen interesse og støtte fra ens omgivelser, så er det noget helt andet at snakke med andre, der selv har været igennem det”.*

**Jørgen er 69 år og har lungekræft**

---

### Til dig med kræft

I centret tilbyder vi rådgivning, foredrag, samtalegrupper og rum for erfaringsudveksling med andre, der er i samme situation som dig selv. Vi har også en café, der fungerer som et uformelt mødested.

Du kan blive henvist til et rehabiliteringsforløb, som kan bestå af træning, samtaler, undervisning og vejledning, hvis du bor i:

- \* Københavns Kommune
- \* Frederiksberg Kommune og er 40 år eller derunder

### Til pårørende

Vi har forskellige tilbud til pårørende, som f.eks. samtalegrupper og aftenmøder. Du kan også komme i centrets café og tale med en rådgiver.

### Børn og unge som pårørende

Vi rådgiver i, hvordan man kan tale med børn og unge om kræft. Vi tilbyder også grupper for børn og unge.

### Til efterladte

Du er velkommen til at komme i centrets café og tale med en rådgiver. Du har også mulighed for at deltage i grupper for efterladte.

Alle centrets aktiviteter bliver annonceret på centrets hjemmeside [www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)



---

# Sådan gør du brug af centret

Hvis tilbuddene i Center for Kræft & Sundhed København er noget for dig, kan du læse mere om centret på [www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk). Du er også velkommen til at kontakte os ved at:

- \* Møde op i caféen
- \* Ringe eller maile til os

Du kan få en henvisning til et rehabiliteringsforløb, hvis du bor i:

- \* Københavns Kommune
- \* Frederiksberg Kommune og er 40 år eller derunder

Du kan bede om at blive henvist til et forløb gennem din afdeling på hospitalet eller gennem din egen læge.



*”Vi var flere tarmkræfteropererede, som troede, at vi ville flække på midten ved nogle af øvelserne. Men så sagde fysioterapeuterne: Kom nu, det kan du godt - og de har præcis forstand på, hvad vi skal lave, og hvad vi kan, og hvad vi ikke kan. Jeg synes, det er fantastisk”.*

**Alice er 61 år**

---

# Caféen

Caféen i centret er et uformelt mødested for dig, der har kræft tæt inde på livet. Her kan du møde andre mennesker i samme situation som dig selv. Vi byder også på en kop kaffe eller te.

Der er altid en medarbejder i caféen, som er parat til at hjælpe dig og svare på dine spørgsmål. I caféen har vi pjecer om kræft og livet med sygdommen. Der er også en computer med netadgang, som du kan benytte.

Du er altid velkommen i caféen, også hvis du f.eks. har ventetid på hospitalet.

## Caféen er åben

Mandag – onsdag	kl. 10 - 16
Torsdag	kl. 10 - 18
Fredag	kl. 10 - 13



*”På centret har jeg den samme kontaktperson. Det er den samme person, der ringer, hvis man nogle gange har været syg og er hjemme - ”Hvad sker der med dig, og hvornår kommer du igen? Kan vi hjælpe dig?” Altså, jeg føler mig så tryk ved at være her”.*

**Cecilie er 26 år og har leukæmi**

---

# Rehabilitering

Du kan blive henvist til et rehabiliteringsforløb fra den dag, du får konstateret din kræftsygdom og op til to år efter, du er færdig med behandlingen.

Når vi har modtaget din henvisning, vil du blive kontaktet inden for få dage. Du får tilknyttet en kontaktperson, og I vil sammensætte et forløb, som er tilpasset netop dig.

Et forløb kan indeholde:

- \* Individuel vejledning og samtaler med fysioterapeuter, diætister, sygeplejersker og socialrådgivere
- \* Styrke- og konditionstræning – holdtræning med individuel tilpasning
- \* Specifikke tilbud som arvævsbehandling og lymfødemundervisning
- \* Anden fysisk træning som Tai Chi og balancetræning
- \* Kostvejledning, på hold eller individuelt
- \* Kursusforløb med undervisning, dialog og erfaringsudveksling om kræft
- \* Støtte ved tilbagevenden til arbejdsmarkedet
- \* Rygestopvejledning
- \* Sundhedsfaglige foredrag
- \* Samtalegrupper
- \* Sociale aktiviteter, f.eks. friluftaktiviteter, madlavningsgrupper, wellness mv.

Hvis du går i et rehabiliteringsforløb, er der mulighed for kørsel.



*”Når du fra den ene dag til den anden får en kræftdiagnose, er det fuldstændigt ligesom at ryge i frit fald uden faldskærm. Centret sørger for at give mig en faldskærm”.*

**Lotte er 41 år og har brystkræft**

---

## Centrets øvrige tilbud

Du er altid velkommen til at komme i Center for Kræft & Sundhed København, uanset om du selv har kræft, er pårørende eller efterladt.

Du kan få en samtale med en rådgiver, hvor I sammen kan danne jer et overblik over din situation.

Du behøver ikke booke tid til en samtale, men kan blot møde op i caféen.

Samtalen kan føre til, at du melder dig til en af vores aktiviteter. Vi holder foredrag og arrangerer kurser, f.eks. visualisering og mindfulness, og vi har forskellige samtalegrupper.

Samtalen kan også føre til, at du bliver rådet til at modtage tilbud uden for centret - f.eks. hos privatpraktiserende psykolog eller i patient-netværk.



**Center for Kræft & Sundhed København**  
Nørre Allé 45  
2200 København N

[www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)  
Følg centret på Facebook

**Centret er åbent**

Mandag – onsdag kl. 10 - 16  
Torsdag kl. 10 - 18  
Fredag kl. 10 - 13

Telefontid mandag - torsdag kl. 9.30 - 15.00, fredag kl. 9.30 - 13.00

**Center for Kræft & Sundhed København**  
Tlf. 8220 5800  
[rehabilitering@kraeftcenter-kbh.dk](mailto:rehabilitering@kraeftcenter-kbh.dk)

**Kræftrådgivningen i København**  
Tlf. 8220 5805  
[kobenhavn@cancer.dk](mailto:kobenhavn@cancer.dk)

Bus: 6A, 42, 43, 150S, 184 og 185 / S-tog: Nørreport og Nørrebro station / Metro: Nørreport station / Parkering: Der er parkering bag centret i De Gamles By, hvor der ligeledes findes handicap-parkering



**KØBENHAVNS KOMMUNE**  
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen



**Kræftens Bekæmpelse**