

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Den sidste tid

– livet med uhelbredelig kræft



Tekst:

Nanna Kathrine Riiber Kristensen

Kilder:

Psykolog Inge Kaldahl Friberg

Psykolog Charlotte Møller Winther

Jurist Charlotte Hjeds

Foto:

Colourbox

Tegninger:

Børn på Kræftrådgivningen i Ålborg

Livsblomst efter ide af Inge Kaldahl Friberg

Layout:

Rumfang

Tryk:

Zeuner Grafisk as

1. udgave januar 2011

AT LEVE MED UHELBREDELIG KRÆFT er en særlig udfordring. Pludselig er døden noget ganske nærværende, som man ikke bare kan skubbe fra sig. Det kan føles uretfærdigt, og man kan tænke "hvorfor lige mig?". Det kan være skræmmende og svært at acceptere situationen, men mange oplever samtidig, at det at leve med bevidstheden om at skulle dø giver et særligt nærvær i livet lige nu.

Denne pjece giver nogle råd til, hvordan du og din familie kan arbejde jer hen imod et fokus på livet i jeres sidste tid sammen. Læs den ud fra din situation og pluk det ud, der passer til dig og din familie.

Indhold

Livet med uhelbredelig kræft	7
Hverdagen	8
At føle sig alene	9
Tal sammen	13
Familie og nære pårørende	14
Børn	16
Hvis du har et lille netværk	19
Fokus på livet	21
Giv dig selv lov til at være glad	22
Livsblomsten	23
Når døden er nær	25
Hvor ønsker du at dø?	27
Arv og testamente	27
Økonomi	27
Rådgivning og støtte	29
Livsblomst-skabelon	31
Noter	32
Læs mere	33
Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror	34



Livet med uhelbredelig kræft

Hverdagen

8

At føle sig alene

9

Livet med uhelbredelig kræft

At få konstateret kræft er livsændrende. Hverdagen væltes i bogstaveligste forstand omkuld, og livet forandres både kropsligt og sjæleligt. Hvis kræften viser sig at være uhelbredelig, kastes de fleste igen ud i en periode præget af kaos og afmagt. Et virvar af store og små spørgsmål trænger sig på. Mange rammes af en følelse af meningsløshed og af at være alene. Angst for døden og de smerter, der måske kommer til at gå forud, for tab af værdighed, for at miste sine kære og for, hvordan det skal gå dem, når man er væk, kan præge tankerne.

For nogle er sygdomsforløbet kort og intensivt. Andre lever i mange år med uhelbredelig kræft. Derfor er det meget forskelligt, hvordan man oplever tiden efter diagnosen. Mange begynder at fokusere på det liv, de har levet, og det, de gerne vil nå, når diagnosen kommer lidt mere på afstand. Det kan tage lang tid at nå dertil både for den kræftsyge og de pårørende, og nogle bliver ikke så afklarede. Bebrejd ikke dig selv, hvis du har det sådan. Forvent i det hele taget ikke af dig selv og dine nære, at I kan passes ind en skabelon for, hvordan

man helst skal reagere eller handle. Det er forskelligt fra person til person og fra familie til familie. Respekter hinandens måde at tackle sygdommen på og tag udgangspunkt i, at I hver især gør det bedste, I kan, ud fra hvor I er i jeres liv.

Hverdagen

For de fleste vil hverdagen være end anden end før kræftdiagnosen. Hvordan den udfolder sig er meget forskelligt og afhænger af den enkelte person, sygdom og behandling. Nogle vælger at fortsætte med at arbejde nogle timer om ugen, hvis de magter det. Andre koncentrerer sig om eventuel behandling og familie. Gør det, du har energi til, og det, der er meningsfuldt for dig.

Nogle oplever, at de glimtvis glemmer, at de er alvorligt syge, og kan nærmest føle dårlig samvittighed over det. På samme måde kan det for nogle kræve overvindelse at foretage sig "normale" ting som at handle, arbejde, gå tur eller tage til en fest, fordi de er nervøse for, hvad andre tænker. Der er ingen grund til at føle dårlig samvittighed. Sæt i stedet pris på, at du også kan nyde dit liv og formår at være til stede i nuet. Stol på, at du selv kan mærke, hvad du har lyst og energi til at lave.

Hvis du har brug for hjælp til at få styr på tankerne eller til at snakke sammen i familien, er du meget velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelses kræft-rådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger bagest i pjecen.

Nogle har positive erfaringer med at lave en liste over det, de gerne vil nå. Det kan være en hjælp til at afstikke den bedst mulige kurs gennem det ukendte og give nuet retning. For mange er tanken om at skulle forlade dem, de elsker, meget svær. Ofte kan det være en hjælp og en stor glæde for de nærmeste, hvis du skriver breve til dem om

deres fælles oplevelser og ønsker for deres fremtid. Du kan også ordne fotoalbummet og skrive kommentarer til billederne. Nogle skriver breve, indtaler bånd eller optager en video til deres børn, som de kan få til deres konfirmation, fødselsdag eller andre mærkedage.

At føle sig alene

At leve med en uhelbredelig kræftsygdom sætter mange følelser og tanker i gang. Diagnosen river tæppet væk under både den, der rammes af kræft, og familien. Mange oplever, at de mister kontrol over deres liv, og får en følelse af at være alene. Det kan være meget angstfyldt. Man kan føle angst for sygdommen, og hvad den vil føre med sig, for døden og for at skulle miste og efterlade sine nærmeste. Smerten over, at der er ting, man måske ikke når at være med til, kan også fylde meget.

Som kræftramt konfronteres du med det livsvilkår, at vi som mennesker kommer til verden og dør alene. Uanset hvor mange mennesker vi omgiver os med, er vi eksistentielt alene. Når døden kommer tæt på, bliver det pludselig meget tydeligt og kan være overvældende og skræmmende.

Husk på, at selv om vi er nødt til at forholde os til døden på egen hånd, kan vores medmennesker være med os rigtig langt. Når vores nærmeste og andre støttepersoner tør være sammen med os i alenefølelsen, bliver den lettere at takle. Som pårørende kan man ikke fjerne angsten, men man kan turde være der og tale om den. Man kan hjælpe til at vende angsten til noget konkret.



"En ting er at skulle finde kræfter til at kæmpe mod sygdommen første gang. Men anden gang ... At få tilbagefald er ligesom dødsdommen, så livsmodet forsvinder totalt, og det er svært at finde styrken."

Mand, 63 år



"Det, der fylder meget for mig, er, at jeg er ved at miste livsmodet. Jeg kan mærke, at jeg fysisk ikke har det så godt, som jeg har haft, og jeg er nødt til at erkende, at jeg faktisk er syg. Det er mig, der er syg, og jeg kan ikke leve evigt. Der er ting, jeg ikke kommer til at opleve. Sygesikringen vil ikke dække, hvis jeg rejser til udlandet, så jeg kommer ikke til at rejse sydpå med min familie, som jeg altid har gjort. Jeg kommer heller ikke til Verona, som jeg har drømt om. Det er hårdt.

Jeg tror, jeg har brug for at tilgive mig selv for nogle ting, jeg har gjort igennem livet. Jeg er nødt til at turde se på de ting, der har skuffet mig, og som har været smertefulde, og sige til mig selv, at jeg gjorde det så godt, jeg kunne. Og så tror jeg, det vil give mig mere livsmod at snakke med andre, der er uheldeligt syge af kræft."

Kvinde, 62 år

Angsten kan blive mindre, hvis du får et sprog for det, du frygter. Er du for eksempel angst for døden, så forsøg at spore dig ind på, hvad det er ved døden, der skræmmer dig. Er det selve dødsøjeblikket? Er det smerterne inden? Er det tanken om, hvad der sker med dine børn? Hvis du har svært ved at sætte ord på, kan det være en hjælp at forsøge at tegne, hvordan du har det. Finder du for eksempel frem til, at det, der skræmmer dig, er tanken om, hvad der skal ske med dine børn, kan du sørge for, at I får talt om det i familien. Det vil ofte gøre angsten mindre.

Det kan også være en god ide at tale sammen i familien om, hvordan man lever videre i de pårørendes minder, i børn og børnebørn. For eksempel kan I tegne en livsblomst sammen og bruge den til at snakke ud fra. Se eksemplet side 23.

Mange kræftramte har stor glæde af at tale med andre i en lignende situation. Du kan få hjælp til at møde andre gennem din lokale kræftrådgivning (se kontaktoplysninger bagest i pjecen), eller du kan oprette en profil på Cancerforum, Kræftens Bekæmpelses online mødested for patienter og pårørende. Her kan du blandt andet søge efter andre med samme diagnose som dig.
www.cancerforum.dk



Tal sammen

Familie og nære pårørende	14
Børn	16
Hvis du har et lille netværk	19

Tal sammen

Familie og nære pårørende

Når man får konstateret uhelbredelig kræft, bliver døden særdeles nærværende og vil fylde meget i de flestes tanker – uanset om vi taler om den eller ej. Faktisk oplever mange, at døden kommer til at fylde mindre, når de får talt med deres nærmeste om den. Det frigiver plads til at leve livet.

Langt de fleste synes, at det er rigtig svært at tale med sine nære om døden. Man kan være bange for at gøre de andre kede af det og føle, at man derved også siger, at der ikke er mere liv tilbage. Nogle er bange for, at den anden part – den syge eller den pårørende – ikke selv har tænkt på døden.

I langt de fleste tilfælde har den syge og ofte også den pårørende gjort sig mange tanker om døden og bliver glad for, at du spørger.

For nogle er det nemmere at snakke sammen om døden, når den ikke er alt for tæt på. Prøv derfor at snakke sammen i god tid, hvis I har muligheden for det.

Hvis det er svært at tage hul på snakken, kan du eventuelt skrive ned, hvad du gerne vil have sagt. Det kan være rart at have en notesbog liggende ved sengen, fordi tankerne tit melder sig om natten. Skriv dem ned, så du har på papir, hvad der er vigtigt for dig at få sagt. Øv dig gerne i at sige de tanker og spørgsmål, du har skrevet ned, højt. Det er lettere at få de svære ord over læberne, hvis du har vænnet dig til at sige ordene højt for dig selv og fornemmet, hvilke formuleringer der føles rigtigt. Husk, at I ikke nødvendigvis behøver at



"Jeg kan lige så godt sige det, som det er. Normalt er jeg ikke en kylling, men når det kommer til dét, er jeg en mega-kylling. Jeg har ikke turdet snakke med hende om, hvad der skal ske, når hun dør. Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige. Og jeg har ikke det mod, der skal til for at få taget hul på den her snak."

Mand, 39 år

sætte jer over for hinanden ved et bord for at tale sammen. Hvis I plejer at snakke godt, når I går en tur, er det måske dér, du skal tage emnet op. Det kan i det hele taget være lettere, hvis I ikke er nødt til at se hinanden i øjnene hele tiden, men er side om side i stedet.

Spørg for eksempel til helt konkrete emner som begravelse og gravsted eller ønsker til, hvordan den sidste tid skal være. Begynd eventuelt med at sige, at du synes, det er rigtig svært, men at der er nogle ting, du gerne vil have, at I snakker om.

Spørgsmål, det kan være rart at få talt om:

- Hvem vil du gerne have skal pleje dig, hvis du bliver meget syg i en periode?
- Hvor vil du gerne dø? Hjemme, på sygehus eller hospice?
- Hvem vil du gerne have er hos dig, når du skal dø?
- Vil du gerne bisættes eller begravet?
- Hvor vil du gerne begravet/bisættes?
- Er der noget bestemt tøj, du gerne vil have på?
- Er der bestemte salmer eller sange, du gerne vil have sunget ved begravelsen/bisættelsen?
- Er der bestemte blomster eller farver, du gerne vil have ved begravelsen/bisættelsen?
- Hvem skal (eller skal ikke) bære kisten?
- Hvad skal der ske med børnene efter din død?
- Hvilke tanker og håb har du for børnenes/din partners/din pårørendes fremtid?
- Hvordan vil du gerne huskes/leve videre i dine pårørendes minder? (Brug f.eks. livsblomsten på side 31 som hjælp, så I får udfoldet historierne for hvert enkelt blad sammen).
- Hvordan vil særlige traditioner i familien blive holdt i hævd, når du ikke er her mere?

Spørgsmålene er her stilet til den syge, men snak gerne om de tanker, I hver især har gjort jer om emnerne. Ikke alle spørgsmål vil være relevante for dig og dine pårørende, de er tænkt som inspiration.

Børn

Det er svært at fortælle sine børn eller børnebørn, at man har fået kræft, og at det er en sygdom, man kan dø af. Er sygdommen uhelbredelig, er det særlig vigtigt at få talt med børnene om, at mor eller far på et tidspunkt vil dø af sygdommen.

Det er ikke en god løsning at lade være med at fortælle børnene det for at beskytte dem, eller fordi de måske umiddelbart ikke ser ud til at have bemærket, at mor eller far er syg. Selv om børn ikke nødvendigvis giver udtryk for det, er børn gode til at fornemme den ændrede stemning, sygdommen medfører i hjemmet. Er den syge forælder mærket af sygdommen, vil børnene også opdage, at mor eller far har det dårligt. Børn kan have meget konkrete bekymringer og spørgsmål, det er vigtigere for dem at få svar på. Kan mor eller far stadig læse godnathistorier for mig, selv om han eller hun er syg? Hvor skal jeg bo, hvis mor eller far dør? Hvem skal trøste mig, når jeg bliver ked af det?

Børn reagerer forskelligt og i forskelligt tempo. Bliv ikke ked af det, hvis dit barn i første omgang ikke siger så meget og måske går i gang med at lege eller vil se tv, når du har fortalt om sygdommen. Nogle børn har brug for tid til at fordøje budskabet. Vær opmærksom og imødekommende, når barnet selv åbner op for emnet, selv om det kan være i en helt anden sammenhæng. Børn har en fantastisk evne til at gå ind og ud af de svære følelser. Det ene øjeblik kan de være kede af det og bekymrede og det næste lege og glemme sygdommen i

et stykke tid. Det hjælper barnet til at klare den voldsomme situation.

Ofte er det lettere at snakke sammen, hvis man ikke behøver at have den direkte øjenkontakt. I behøver ikke at sidde ved et bord over for hinanden. Det kan være lettere at fortælle om sygdommen, når I er i gang med noget sammen; laver puslespil, bager, går en tur eller lignende.

Hvis det er svært at snakke med børnene om de tanker og bekymringer, de går med omkring sygdommen, kan det være en hjælp at lade barnet tegne sine følelser.

Ofte er det lettere for børn at udtrykke de mange svære følelser og bekymringer ved at tegne. Gennem tegningen får I noget håndgribeligt at snakke sammen ud fra. Det kan også være rigtig fint for voksne at tegne, fordi det er med til at konkretisere angsten og kaosset af følelser. Når angsten bliver mere konkret, er det nemmere at takle den.

Du kan læse mere om børn i kræftramte familier i pjecen "Når far eller mor får kræft", der fås gratis på cancer.dk/netbutik eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Du er også velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse, hvis du ønsker hjælp til at snakke med dine børn. På vores kræftrådgivninger landet over kan du gratis få rådgivning og støtte (se kontaktoplysninger bagest i pjecen). Du kan også ringe til vores telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30.

Gode råd

- Forsøg ikke at skjule for børnene, at mor eller far har fået kræft. Børn fornemmer hurtigt ændrede stemninger i hjemmet
- Snak f.eks. sammen, når I laver puslespil, bager, går en tur eller lignende. Det kan være lettere end at sætte sig over for hinanden for at snakke
- Prøv at lade barnet tegne, hvordan han eller hun har det. Det kan være en hjælp til at få sat ord på bekymringer og følelser
- Vær opmærksom og opsøgende, når barnet selv åbner op for emnet. Det er ikke sikkert, at spørgsmål og bekymringer melder sig, lige når barnet har fået beskeden



"Jeg vil gerne være stærk. Jeg vil gerne bevare facaden og lade være med at græde. Men her i weekenden kom mor og mig op at skændes, og så kom vi begge til at græde. Det var faktisk rigtig dejligt. Jeg følte, at jeg blev 20 kg lettere og var glad indvendig. Det var rart at kunne være kede af det sammen."

Pige, 16 år



Dreng på 10 år beskriver, hvordan han har det, ved at tegne en sort "bange-klump". Der er sund, blå ilt, der strømmer ned i maven, men i maven forhindrer bange-klumpen ilt i at komme videre.



Pige på 9 år beskriver, hvordan hun har det, ved at tegne to engle: en, der tænker glad og pop-tanker, og en, der er sur og græder.

Hvis du har et lille netværk

Hvis du ikke har nærtstående familiemedlemmer at trække på og føler dig alene med din sygdom, kan det være en god ide at tænke over, hvem du ellers har i dit netværk, du kunne have lyst til at tale med. Det kan f.eks. være den lokale præst eller din praktiserende læge. Hvis du er tryk ved ham eller hende, er det en god ide løbende at tale med lægen om din sygdom, og hvordan du har det, så du ikke føler, at du står alene i svære situationer.

Det kan også være en fjernere slægtning eller en god ven eller veninde, du kan hente støtte hos. Nogle er bange for at overbyrde den pågældende og tænker, at han eller hun har nok at bekymre sig om i sin egen hverdag. Forestil dig den omvendte situation, hvor det er din ven, der har fået en livstruende sygdom og har brug for dig. Ville du ikke gerne være der for ham eller hende?

Hvis personen ikke selv har tilbudt sin støtte, kan det skyldes, at han eller hun ikke vil trænge sig på og tænker, at du har andre mere nærtstående, du hellere vil tale med. Det er derfor vigtigt, at du giver din ven eller dit familiemedlem "tilladelse" til at dele din situation med dig. Vis din åbenhed. Gør det klart, at det er i orden at sige fra, når han eller hun ikke har overskud. Du er også altid velkommen til at bruge Kræftens Bekæmpelse, hvis du har brug for rådgivning eller støtte. Du kan kontakte den gratis telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge en af vores kræft-

rådgivninger landet over. Her er der udover professionel rådgivning mulighed for at møde andre, der lever med kræft, og der er mange steder i landet også mulighed for at få praktisk hjælp eller en snak med en af vores frivillige i eget hjem gennem "Hjem i hjemmet"-ordningen. Se kræftrådgivningernes kontaktoplysninger bagest i pjecen.

På Cancerforum.dk, der er Kræftens Bekæmpelses mødested på nettet, har du mulighed for at dele tanker og erfaringer med andre kræftramte døgnet rundt.



Fokus på livet

Giv dig selv lov til at være glad

22

Livsblomsten

23

Fokus på livet

Giv dig selv lov til at være glad

Selv om døden er nærværende, når man har uhelbredelig kræft, er omdrejningspunktet stadig livet. For mange endda i højere grad end før de fik kræft og ikke havde samme bevidsthed om at skulle dø. Nogle oplever at blive mere nærværende i nuet og sætte større pris på familien, vennerne og hverdagens små glæder.

Nogle får ligefrem dårlig samvittighed over, at de kan være glade og grine til trods for sygdommen. Det er der ingen grund til. At erkende sin sygdom er ikke ensbetydende med at være opslugt af den hele tiden. Det er positivt, at du er i livet og nyder det.

Brug gerne tid på at tale om det liv, I lever nu, og minder, I har sammen i familien og med nære venner. Fortæl hinanden om, hvad der har givet livet værdi. Snak også om de mål og drømme, I har. For børn til den syge kan drømmen være, at far eller mor ser dem spille en fodboldkamp, eller at mor eller far kan komme med i svømmehallen igen. For voksne er det måske mærkedage som et bryllup eller en fødselsdag, man gerne vil nå at have med. Det kan selvfølgelig være smertefuldt at snakke om, når man ved, at man skal herfra og derfor måske ikke når at opleve det. Men det kan samtidig være utrolig livsbekræftende. Alene det at tale sammen om drømmene giver liv og glæde og gør, at I på jeres egen måde har nået at dele oplevelsen i jeres samtaler.

Livsblomsten

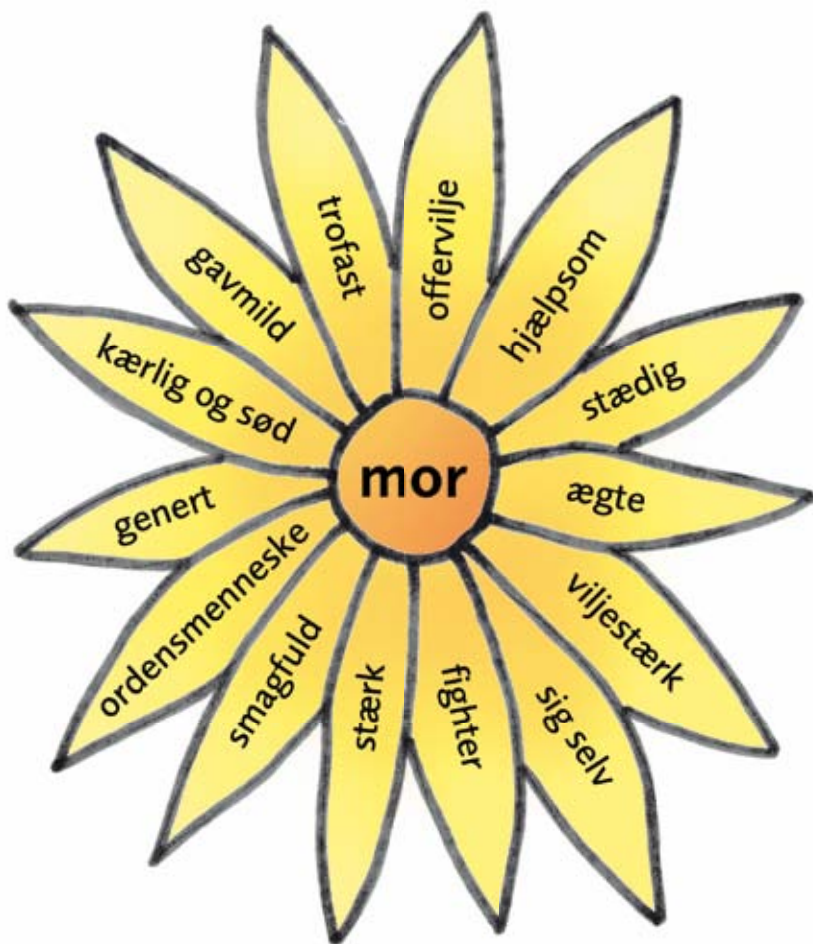
Ved at tale om det levede liv får I også mulighed for at snakke om, hvad I betyder for hinanden gennem helt konkrete oplevelser. Ikke mindst de pårørende føler ofte et stort behov for at fortælle den syge, hvor meget han eller hun betyder. Hvad man kommer til at savne, og hvad man vil huske. Et enkelt redskab til at sætte ord på tankerne er at tegne en livsblomst sammen.

Tegn en cirkel midt på papiret og skriv personens navn i den, lige som i blomsten på side 23 eller brug skabelonen på side 31. Rundt om cirklen kan I nu tegne blade, der hver kan få sin egen egenskab, som I synes kendetegner mor, far, ægtefælle, eller hvem blomsten er til. Det kan være stort som småt; at far smører verdens bedste madder til madpakken, at han er en kærlig ægtemand osv. Til sidst har I en blomst, som I kan give til den syge og bruge til at snakke sammen ud fra, så I på den måde udfolder historien bag det enkelte blomsterblad.



"Nogle gange kan man blive så kiste-lykkelig, at man i en kort stund glemmer, at man er syg, og hvor man bare er dybt taknemmelig for det liv, man har."

Mand, 59 år





Når døden er nær

Hvor ønsker du at dø?	27
Arv og testamente	27
Økonomi	27

Når døden er nær

Der hersker mange usagte normer i samfundet om, hvordan vi bør takle døden. Mange har et billede af, at dødsøjeblikket bør være på en bestemt måde. For eksempel at de nærmeste skal være til stede, og at man når at sige de rigtige ting til hinanden. For nogle vil det være sådan, for andre ikke – det afhænger af den enkelte familie og forløb. Nogle pårørende vil rigtig gerne være ved den, der skal dø, mens andre har svært ved det. Den syge har ofte også et ønske om, hvem der skal være til stede. Mærk efter, hvad der føles rigtigt for jer. Hvis I kan, så snak sammen om, hvad I forestiller jer.

Når døden er ganske nær, glider mange over i en halvdøsende og drømmeagtig tilstand, der kan vare i timer eller dage. Sanserne svækkes. Høre- og følesanserne er de sidste, der forsvinder, og huden kan blive ekstra følsom. Derfor er det især gennem berøring og ord, du som pårørende kan vise din omsorg og kærlighed.

For de mennesker, hvor døden sker pludseligt, eller hvor de sidste dage er lidelsesfulde, kan det være, at det sidste farvel finder sted på et tidligere tidspunkt, hvor man måske ikke vidste, at det var den sidste snak, man ville få sammen. Som pårørende kan man stå tilbage med følelsen af ikke at have fået sagt de ting, man ville, eller omvendt ikke at have været klar til at lytte til det, den syge gerne ville fortælle. Døden kan ikke passes ind i en skabelon. Bebrejd ikke dig selv. Husk på, at det smukke i jeres sidste tid sammen også ligger i små ting som et særligt blik eller et knus.



"En uge før min mand døde, følte jeg, at hans sjæl var forsvundet. Han havde mange smerter og fik meget smertestillende medicin. Jeg havde svært ved at være i det. Derfor tog jeg afsked med ham den dag på hospice. Det besluttede jeg, og det har jeg det godt med. Jeg ved, at min mand ville have givet mig fri til det. Den dag, han døde, gik jeg ude ved havet, og jeg følte en stor samhørighed med ham."

Kvinde, 52 år

"Jeg ville bare være hos min far. Jeg ville ikke i skole, jeg ville ikke være andre steder."

Dreng, 11 år

Godt at tænke over

Hvor ønsker du at dø?

Nogle vil gerne dø i hjemmet, andre foretrækker hospice, plejehjem eller et hospital. Hvis du ønsker at dø hjemme, er det vigtigt at tale sammen om, hvorvidt de pårørende magter at varetage plejen. Det er hårdt både fysisk og psykisk og kan strække sig over lang tid. Derfor er der ikke noget forkert i at sige fra som pårørende. Nogle føler, at det forventes af dem som ægtefælle eller barn at pleje deres kære i hjemmet. Sådan er det ikke. Der er mange andre muligheder, og I må tale sammen om, hvad der passer bedst for jer. Den praktiserende læge kan være god at tale med om jeres muligheder. Han eller hun kan også fortælle jer nærmere om smertelindring og muligheden for at få forskellige former for praktiske hjælpemidler og hjemmehjælp. Du kan også læse mere på cancer.dk/densidstetid

Arv og testamente

Hvis du ikke har skrevet et testamente, bliver det, du efterlader dig, fordelt efter arvelovens regler, der som udgangspunkt har børn og ægtefælle som arvinger. Det er vigtigt at understrege, at arveloven kun anerkender en registreret ægtefælle som arving og altså ikke en samlever. Hvis du har ønsker for, hvordan din formue og dine ejendele skal fordeles, bør du oprette et testamente. På den måde får du indflydelse på eftertiden og kan samtidig sikre, at der ikke opstår misforståelser blandt dine nærmeste.

Selv ved enkle testamenter kræver det generelt nogen indsigt i arveloven at sikre

sig, at testamentet er, som man ønsker det. Derfor anbefaler Kræftens Bekæmpelse at kontakte en advokat, der kan hjælpe med at udforme testamentet. Derudover er det en god ide at registrere testamentet hos en notar, så du sikrer dig, at testamentet følges. Der er tilknyttet en notar på dommerkontoret i din retskreds, se nærmere kontaklinformation på www.domstol.dk.

Du kan læse nærmere om arvelovens regler og om at oprette et testamente på cancer.dk og i pjecen "Værd at vide om dit testamente", som kan bestilles gratis på cancer.dk/netbutik eller ved at ringe på 35 25 75 00. Du kan også ringe til Kræftens Bekæmpelses afdeling for arvesager på 35 25 75 81, hvis du har spørgsmål omkring arv og testamente.

Økonomi

Mange har behov for at afklare den økonomiske situation for de efterladte efter deres død. Hvis du har en ægtefælle eller samlever, er det f.eks. væsentligt at se på, om han eller hun kan blive i jeres bolig efter din død. Det er også en god ide at undersøge, hvordan dine pensionsordninger og livsforsikringer er indrettet, og hvem der får en eventuel forsikringssum udbetalt. Sørg også for, at både du og din partner har adgang til jeres bankkonti. Kontakt f.eks. jeres bankrådgiver eller en advokat for at få overblik over, hvordan den økonomiske situation er for jer.



Rådgivning og støtte

Livsblomst-skabelon

31

Noter

32

Rådgivning og støtte

Det er en tung byrde at blive ramt af uhelbredelig kræft, og det påvirker hele familiens liv. Mange har stor glæde af at få støtte og rådgivning udefra. Det kan være en hjælp til at finde rundt i tankevirvaret og kan også være en støtte til at få talt sammen om de svære emner, der trænger sig på.

Hos den praktiserende læge kan både patienter og pårørende få en henvisning til psykologhjælp med offentligt tilskud inden for 6 måneder (og i nogle tilfælde 12 måneder) efter diagnosen. Er du medlem af sygeforsikringen Danmark, har du mulighed for at få yderligere tilskud herfra.

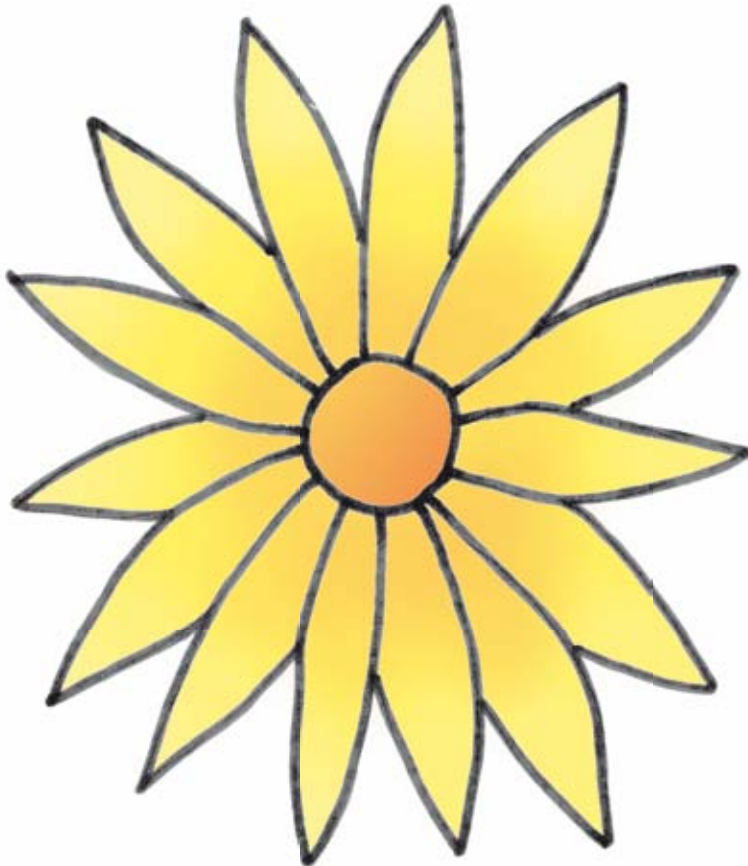
Du er også meget velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse. Du kan ringe til vores gratis telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller kontakte din lokale kræft-rådgivning, hvor du kan få gratis rådgivning og støtte (se kontaktoplysninger bagest i pjecen). Både patienter og pårørende kan få individuel eller fælles vejledning, og der er også mulighed for familierådgivning.

Mange føler et behov for at tale med andre kræftramte. Kræftens Bekæmpelse hjælper gerne med at etablere kontakt med andre i samme situation. Kontakt din lokale kræft-rådgivning eller besøg vores online mødested cancerforum.dk, hvor patienter og pårørende kan dele tanker og erfaringer døgnet rundt. Her kan du også søge efter andre med samme diagnose eller livssituation.



"Først troede jeg, det var vigtigt med et professionelt terapiforløb. Jeg følte, at jeg havde nogle ting, jeg skulle forsones med. Så troede jeg, at det var en præst, jeg havde brug for at tale med. Men nu er jeg i et kor på kræft-rådgivningen med andre i samme situation. Det er så forløsende. Vi snakker sammen om, hvordan vi har det, og bagefter synger vi. Det giver et fællesskab og får virkelig livs-glæden frem. "

Kvinde, 63 år



Livsblomsten (skabelon)

Skriv navnet på den, I vil beskrive, i midten.
Brug hvert blad til at beskrive en egenskab,
I værdsætter, hos netop det menneske.

Ide: Inge Kaldahl Friberg

Læs mere

Pjecer

Dine rettigheder som kræftpatient

Et liv som pårørende – at være tæt på en kræftpatient

Jeg har fået kræft

Kostråd til kræftpatienter med nedsat appetit og vægttab

Kræft og seksualitet

Kræft og sorg

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror

Når far eller mor får kræft – en bog til kræfttramte familier

Når Kræftens Bekæmpelse arver

Værd at vide om dit testamente

Alle pjecer kan bestilles gratis på cancer.dk/netbutik eller ved at ringe til Kræftens Bekæmpelse på 35 25 75 00

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse om kræft og livet med sygdommen – både som patient og pårørende. Du kan læse om behandling, alternativ behandling, kost, motion og meget mere. Du kan også se, hvad der sker på din lokale kræftrådgivning. Se www.cancer.dk

Bøger

BOGEN TIL MINE KÆRE

Birgit Meister
Borgens Forlag, 1991

BLANDT LØVER – AT LEVE MED EN LIVSTRUENDE SYGDOM

Marianne Davidsen-Nielsen
Socialpædagogisk bibliotek, 1999

DET ENDER GODT – JOHANNES MØLLEHAVE OM DØDEN

Erik Bjerager
Kristeligt Dagblads Forlag, 2009

EN VÆRDIG AFSKED – BOGEN OM DØDEN

Klara Balling og Susan Binau
Forlaget Morpho, 2009

MINDEBOGEN

Rikke Høgsted
Dansk Psykologisk Forlag, 2008

NÅR VI SKAL DØ

Mikaela Lindner Gudkov
Forlaget Lindrende Fysioterapi, 2010

VENTEVÆRELSET – EN DØENDES FORTÆLLINGER OM LIVET

Af Rita Nielsen og Jacob Harder
Unitas Forlag, 2010

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror

Kontakt din nærmeste kræftrådgivning eller læs og få gode råd på www.cancer.dk, der er Danmarks største internetportal om kræft. På cancerforum.dk kan du skrive sammen med andre patienter og pårørende.

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen

Møllestræde 6
Baghuset
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
E-mail hillerod@cancer.dk

Åben rådgivning i Brugerbutikken

Hillerød Hospital
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
Åbent tirsdag 10.00-17.00 og
fredag 10.00-15.00

Sundhedscenter for Kræftramte

Rådgivningsenheden
Ryesgade 27
2200 København N
Tlf. 35 27 18 00
E-mail koebenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45 93 51 51
Fax. 45 93 28 44
E-mail lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 59 44 12 22
E-mail holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Dania 5, 1.
4700 Næstved
Tlf. 55 74 04 00
Fax. 55 77 22 84
E-mail naestved@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Jernbanegade 16
4000 Roskilde
Tlf. 46 30 46 60
Fax. 46 30 46 61
E-mail roskilde@cancer.dk

Kræftrådgivningen

FrivilligCenter Lolland
Sdr. Boulevard 84, stuen
4930 Maribo
Tlf. 55 74 04 00
Åben hver torsdag

Kræftrådgivningen

Torvet 11,1.
4600 Køge
Tlf. 56 63 82 29
Åben hver torsdag
kl. 16.00-19.00

Kræftrådgivningen

Værkerne
Frederiksvej 27
4180 Sorø
Tlf. 55 74 04 00
E-mail naestved@cancer.dk
Åben hver onsdag kl. 13.30-17.30

KræftrådgivningsCaféen

Guldborgsund
Guldborsund Frivilligcenter
Banegårdspladsen 1A,
4800 Nykøbing F
Tlf. 55 74 04 00
Åbent mandag i lige uger
kl. 9.00-17.00

Kræftrådgivning i Infobotikken

Lindegade 3
4400 Kalundborg
Åbent hver mandag i lige uger
kl. 13.00-16.00
Tlf. 59 44 12 22

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen

Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 76 11 40 40
Fax. 76 11 40 41
E-mail esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Vesterbro 46
5000 Odense C
Tlf. 66 11 32 00
Fax. 66 13 06 18
E-mail odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Blegbanken 3
7100 Vejle
Tlf. 76 40 85 90
Fax. 76 40 85 91
E-mail vejle@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 51 50
Fax. 74 62 51 24
E-mail aabenraa@cancer.dk

Frivilligrådgivningen Svendborg

Brogade 35 (i gården)
5700 Svendborg
Tlf. 23 98 06 95
Åbent tirsdage kl. 10.00-12.00
og torsdage kl. 17.00-19.00

Frivilligrådgivningen – Forebyggelsescentret

Fredensvej 1
5900 Rudkøbing
Tlf. 62 51 28 90
Åbent onsdag kl. 14.00-16.00

Kræftrådgivning i Sund By Kolding

Klostergade 16
6000 Kolding
Tlf. 79 79 72 80
Åbent mandag kl. 9.00-13.00
Tidsbestilling nødvendig

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen

Overgade 17
7400 Herning
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Banegårdspladsen 2. 1.
8800 Viborg
Tlf. 86 60 19 18
E-mail viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus

Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 86 19 88 11
Fax 86 19 78 79
E-mail aarhus@cancer.dk

Kræftrådgivning i Sundhedshuset

Østergade 9, 1. sal
8600 Silkeborg
Tlf. 86 19 88 11
E-mail aarhus@cancer.dk

Kræftrådgivning i Frivilligcenter Odder

Pakhuset
Banegårdspladsen 5
8300 Odder
Tlf. 86 19 88 11
E-mail aarhus@cancer.dk

Kræftrådgivning i Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3
6880 Tarm
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Kultur- og Frivillighuset
Nygade 22
7500 Holstebro
Tlf. 96 26 31 60
E-mail herning@cancer.dk

Kræftrådgivning i Sundhedscentret

Sygehusvej 7
8600 Skanderborg
Tlf. 86 19 88 11
Tidsbestilling nødvendig

Kræftrådgivning i Randers Sundhedscenter

Vestervold 4
8900 Randers
Tlf. 89 15 12 15
Åbent hver mandag
kl. 10.00-15.00

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen

Vesterå 5
9000 Aalborg
Tlf. 98 10 92 11
Fax. 98 10 92 33
E-mail aalborg@cancer.dk

Kræftrådgivning i Sundhedscentret

Banegårdspladsen, 5, 2. sal
9800 Hjørring
Tlf. 98 10 92 11
Tidsbestilling nødvendig

Kræftrådgivning i De Frivilliges Hus

Skolegade 9
7700 Thisted
Tlf. 98 10 92 11
Tidsbestilling nødvendig

Kræftrådgivning i

Sundhedscenter Limfjorden

Strandparken 48, 2. sal
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 98 10 92 11
E-mail aalborg@cancer.dk
Åben den 3. onsdag i hver
måned kl. 9.30-15.00

Landsdækkende

Cancerforum

Online mødested for patienter
og pårørende
www.cancerforum.dk

Kræftens Bekæmpelses

Brevkasse
www.cancer.dk/brevkasse

Kræftlinjen

Tlf. 80 30 10 30
Åbningstider:
Mandag-fredag kl. 9-21
Lørdag og søndag kl. 12-17
Lukket på helligdage

RehabiliteringsCenter

Dallund

Dallundvej 63
5471 Søndersø
Tlf. 64 89 11 34
Telefontid:
Man.-tors. kl. 9.00-12.00 og
13.00-15.00
Fredag kl. 9.00-12.00.
E-mail dallund@dallund.dk

"Nogle gange kan man blive så kistelykkelig, at man i en kort stund glemmer, at man er syg, og hvor man bare er dybt taknemmelig for det liv, man har. Når de første krokus og vintergækker kommer op af jorden, eller man sidder i stuen og mærker varmen fra solen en kold vinterdag. Jeg tror, det er vigtigt at samle på de øjeblikke af lykke. At have fokus på det halvfylde glas frem for det halvtomme."

Mand, 59 år

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

