



– Jeg tænkte, hvad kan jeg selv gøre?, for jeg følte mig meget magtesløs. Jeg blev nødt til at sige, at lægerne havde ansvaret – de måtte styre min behandling. Jeg havde ikke selv magt over, om jeg skulle have kræft eller ej.

Det betyder meget for mig at fokusere på kost, motion, søvn og mentale ressourcer efter mit behandlingsforløb, fordi det er fire meget konkrete områder, hvor jeg kan gøre noget. Jeg kan stille mig ned i køkkenet og lave noget mad, og jeg ved, at det er godt for min krop. Jeg kan løbe en tur, og jeg ved, at det er godt for min krop. Det gør mig helt vildt glad, og det giver mig mod på livet.

Camilla, 19 år, knoglekræft
Deltager på Ditliv pilot-kursus

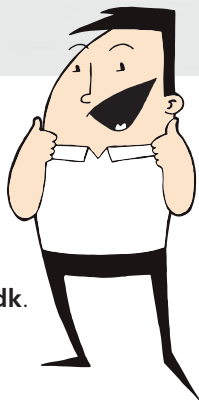


Foto: Ulrik Jantzen / Das Büro

Her finder du Ditliv

Ditliv er for dig, der har kræft, og som ønsker at gøre en aktiv indsats selv – og for dine pårørende.

Ditliv findes som kursustilbud på nogle af landets kræftrådgivninger og som viden og værktøjer til selvhjælp på hjemmesiden www.ditliv.dk. Ditliv vil løbende blive udbygget med flere kursustilbud landet over og med ny viden og flere redskaber på hjemmesiden.



Se filmen om Ditliv

Scan koden med en applikation (f.eks. Scanlife) på din smartphone eller send en sms med teksten 'Scan' til 1220. Så kan du se filmen om Ditliv. Det koster almindelig sms- og datatakst.

SPIS GODT · RØR DIG GODT · SOV GODT · TÆNK GODT

Ditliv – et rådgivningstilbud til kræftramte og deres pårørende



Ditliv er handlekraft til dig og dit liv

Har du kræft, kan du opleve, at du mister kontrol og handlemuligheder i hverdagen. Du kan have det som om, at sygdom og behandling har sat sig i førersædet, og du selv er en passager, der bare må følge med. Det kan være svært at affinde sig med, både for dig – og for dine pårørende. Som mennesker vil vi gerne selv kunne gøre noget – og gøre en forskel.

Med Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud Ditliv kan du få hjælp og støtte til at genvinde kontrol og handlekraft i din hverdag. Du er ikke selv herre over sygdom og behandling, men der er heldigvis andre sider af livet, hvor du selv kan gøre en aktiv indsats og være med til at styrke krop og sind bedst muligt.

Ditliv hjælper dig på vej

Ditliv giver dig en værktøjskasse med viden, inspiration, gode råd og enkle redskaber inden for fire områder, der er en del af alle menneskers hverdag: mad, bevægelse, søvn og tanker. De fire områder hedder i Ditlivs univers Spis godt, Rør dig godt, Sov godt og Tænk godt. Ditliv handler nemlig om at styrke dine handlemuligheder – og om at bruge de fire elementer i hverdagen, så de hjælper dig bedst muligt i dit liv.

Spis godt

Vi spiser for at leve – men mange af os lever også for at spise og forbinder mad med nydelse og glæde. Når du får kræft, kan det påvirke dine madvaner. Ditliv hjælper med at genfinde madglæden og spise sund mad, der smager godt og styrker dig bedst muligt.

Rør dig godt

Det er godt for både krop og sind at røre sig hver dag – også hvis du har kræft. Motion og bevægelse giver energi, bedre humør og styrker kroppen. Ditliv hjælper til at få mere bevægelse ind i hverdagen. At røre dig godt er ikke at presse dig selv ud i ekstremer, men at gøre bevægelse til en naturlig del af din hverdag.

Sov godt

Det er vigtigt, at vi sover godt. For lidt eller dårlig søvn påvirker energiniveauet og motivationen i løbet af dagen. Har du kræft eller er pårørende, kan du opleve at få problemer med at sove. Ditliv giver viden og redskaber til at få det bedste ud af din søvn.

Tænk godt

Vi har mange tanker hver dag. Ved at arbejde med tankerne kan du bruge dem bedst muligt til at finde ro, overskud og motivation i hverdagen. At tænke godt betyder altså ikke, at du kun må tænke positivt. At tænke godt er at blive bevidst om dine tanker og bruge dem, så de hjælper dig frem for at hæmme dig.