

Kræftens Bekæmpelse
Kræftrådgivningen i Roskilde
Gormsvej 15
4000 Roskilde
Tlf.: 70 20 26 48
Mail: roskilde@cancer.dk

Ditliv er en værktøjskasse til kræftpatienter som gerne vil gøre noget aktivt for at få det bedre.

Ditliv er et supplement til behandlingen, og rådene bygger på solid videnskabelig dokumentation.

Ditliv har fokus på fire områder:

- **Tænke godt**
- **Sove godt**
- **Spise godt**
- **Rør dig godt**

Få minutters gang fra Roskilde station.
Bus 91N, 202A, 208, 227, 236, 600S til/fra Køgevej kan benyttes

Parkeringspladser bag ved rådgivningen, indkørsel ved kommunens parkeringsplads, og hold til højre.

Parkeringsstilladelser hentes i Kræftrådgivningen

Træning for kræftramte | Kræftens Bekæmpelse
Roskilde

Ditliv 

Et kursustilbud til
kræftpatienter og deres
pårørende



Hvem kan deltage?

Du kan deltage i kurset, hvis du er kræftramt og behandlet eller er i behandling for kræft. Som udgangspunkt skal du deltage sammen med en pårørende, fx ægtefælle, samboende eller en god ven/veninde. Personer bosat i Region Sjælland kan deltage.

Kurset er gratis.

Det forventes at I deltager hver gang.

Hvad er formålet?

At du tilegner dig handlekompetencer og enkelt formidlet viden om at spise godt, røre sig godt, sove godt og tænke godt, der bygger på et evidensbaseret grundlag. At du deltager i træningen, og at du bliver inspireret til at være aktiv i fremtiden.

Hvad får du ud af det?

Ditliv fokuserer på din handlekraft og livskvalitet. Det er påvist, at man ved at arbejde med sig selv på de fire områder kan opleve at få noget af den kontrol og handlekraft tilbage, som mange føler, at de har mistet i forbindelse med deres sygdomsforløb. Det kan være med til at give dig øget livskvalitet.

Endvidere kan:

- Træning opbygge og vedligeholde musklerne
- Træning mindske bivirkninger af kræftbehandlingen
- Træning give en sund træthed
- Træning give en oplevelse af en bedre fysisk og psykisk kapacitet

Hvordan kommer du med på kurset?

Skriv en e-mail til roskilde@cancer.dk, hvis du er interesseret i at deltage i kurset. Eller skriv dig på interesselisten på <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/ditliv>

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte rådgivningen og tale med en af nedenstående rådgivere.

Gruppen ledes af Inga Holst, rådgivere fra Kræftens Bekæmpelse samt af fysioterapeut Pia Elkjær

Gruppen mødes over 5 mødegange + en opfølgingsdag

Kurset finder sted:

Kræftrådgivningen i Roskilde på Gormsvej 15.

