



Hjælp til selvhjælp

Se kræften som et vilkår

Til dig, der lige nu er ramt af en kræftsygdom, skal du vide, at din kræftsygdom er unik. Der findes ikke andre tilfælde, der er helt ens. Viden og oplysning omkring din kræftsygdom kan være en hjælp, så du bedre forstår, hvad der er sket og bliver bedre i stand til at "cope" med din kræftsygdom.

Din kræftsygdom er individuel unik

- Kræft starter altid i en enkelt celle. Derfor er kræftsygdommen individuel unik.
- Det tager tid for en enkelt celle at udvikle sig til noget, der generer. Din sygdom er formentlig udviklet for lang tid siden.
- Selvom din kræftsygdom er unik, så er du ikke alene. Du har brug for støtte og hjælp fra dine omgivelser.

Åbenhed er vigtig

- Åbenhed er vigtig for både dig og dine omgivelser.
- Hvis dine omgivelser har viden omkring din sygdom, er det lettere at tale om også svære emner.

Kræft er et vilkår

- Kræft smitter ikke og kræft er ikke selvforskyldt. Kræft er et vilkår i livet.
- Den enkelte celledes liv og de mange celledelinger er forbundet med så mange farer, at det ikke kan undgås, at noget bliver til kræftsygdomme. Den viden kan være god at have med, nu hvor du har fået kræften som et vilkår.
- Rygning, alkohol og inaktivitet kan øge risikoen for kræft. Vi kan også gøre noget, som mindsker risikoen for kræft – men vi kan ikke fjerne risikoen for kræft.

Hold fast i dine sociale relationer

- Det, der giver livet indhold er dine sociale relationer. Netop nu er dine relationer ekstra vigtige.
- Hold derfor fast i dine relationer, så de kan støtte, hjælpe og give dig livsglæde.

Fysisk aktivitet er vigtig

- Fysisk aktivitet er vigtigt i forebyggelsen mod kræft.
- Desuden kan fysisk aktivitet under dit kræftforløb reducere dine bivirkninger.
- Fysisk inaktivitet er en risikofaktor for udviklingen af ny kræftsygdom, så det er vigtigt, at du holder dig aktiv i det omfang, det er muligt. Både nu og efter dit behandlingsforløb.

Et godt råd

Vid, at kræft er ikke din egen skyld! Kræft udvikles ikke af fx stress.

Du kan med fordel følge de gode råd, der mindsker risikoen for kræft, som fx at undgå alkohol, rygning og holde dig fysisk aktiv. Men kræft er ikke selvforskyldt.