

**Kræftrådgivningen i København**  
**Center for Kræft og Sundhed**  
Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf. 8220 5805  
[www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)

**Åben:** Mandag – torsdag 10.00 - 16.00  
Fredag 10.00 - 13.00

**Transport:**

Bus: 6A, 42, 150S, 173E, 184 og 185 stoppested Nørre Campus  
S-tog: Nørreport og Nørrebro station  
Metrostation: Nørreport

**Parkering:**

Der er parkering bag centret i De Gamles By, hvor der ligeledes findes handicapparkering. Der er parkometre i området.  
Efter kl. 15.00 er der gratis parkering på Rigshospitalets parkeringspladser.

Du kan høre mere om Netværket hos kontaktperson:  
Niels Jessen ..... telefon 48 17 59 64  
(træffes hverdagsaftener efter kl. 18)  
eller via e-mail: [HalsMundCancer.ny@hotmail.com](mailto:HalsMundCancer.ny@hotmail.com)  
Derudover henvises til hjemmeside: [www.cancer.dk/hals-mund/](http://www.cancer.dk/hals-mund/)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



# Netværk for patienter med hals- og mundhulekræft



Foto: Lars Kaae

**Et tilbud om at møde og være sammen  
med ligestillede**

**1. halvår 2018**

**Netværket henvender sig til patienter, der har, eller har haft, kræft i hals og/eller mundhule, og deres pårørende.**

I Netværket kan du få svar på dine spørgsmål. Du kan tale med ligestillede, og I kan udveksle erfaringer. Du kan også møde professionelle, som fortæller om forskellige sider af kræftbehandlingen – f.eks. læger, sygeplejersker, diætister, psykologer og socialrådgivere.

**Vi mødes i Netværket en torsdag i hver måned kl. 19.00 – 21.00.**

**Datoer for 1. halvdel af 2018 ser således ud:**

**25. januar: Kommunikationsvanskeligheder**  
Logopæd Bente Dalby holder oplæg om kommunikationsvanskeligheder efter operation/strålebehandling i mund, svælg og hals.  
Følgende punkter vil blive berørt: Udtale- og stemmevanskeligheder, sejt sekret og mundtørhed.

**15. februar: Fri snak og erfaringsudveksling**  
Der er mulighed for at drøfte nogle af de ting, som udfordrer os i det daglige.  
Vore aftener med fri snak og erfaringsudveksling er ofte nogle meget fine og berigende aftener.

**15. marts: Tandaften**  
Special tandlæge Lars Nygaard fra Evident Tandlægerne fortæller om strålebehandlingens effekt på tænder, tandkød og kæber. Derudover vil Lars, eller en tandplejer fra klinikken, fortælle om vigtigheden af en grundig daglig tandpleje og samtidig demonstrere, hvordan vi skal passe på vores tænder.

**25. april: Ernæringsterapi**  
**Bemærk det er en onsdag**

Charlotte Gylling Mortensen, cand. scient. i klinisk ernæring, Funktionel ernæring, Fedtforlivet.dk, fortæller om: Hvordan du via kosten og andre livsstilsændringer kan påvirke 'terrænet' i kroppen, så det ikke fremmer cancervækst/tilbagevenden af en cancer. Ved kræft er det vigtigt ikke kun at tænke på kræftcellerne, men også på miljøet omkring kræftcellerne - at gøre dette miljø så robust som muligt for ikke at stimulere cancer.

Målet i ernæringsterapien er derfor altid at bekæmpe et inflammatorisk miljø omkring kræften og gøre betingelserne for de raske celler bedst mulige, ved bl.a. at give immuncellerne optimale næringsmæssige vilkår.

**24. maj: Psykiske reaktioner**  
Psykolog Gitte Bowman Bak fra Kræftrådgivningen i København belyser nogle af de forskellige psykiske belastninger i forbindelse med et kræftforløb og fortæller om, hvad man kan gøre for at håndtere de svære følelser, og hvor man kan få hjælp.

**28. juni: Fri snak og erfaringsudveksling**  
Der er mulighed for at drøfte nogle af de ting, som udfordrer os i det daglige.  
Vore aftener med fri snak og erfaringsudveksling er ofte nogle meget fine og berigende aftener.

Programmet er også på kalenderen for Region Hovedstaden på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

