

## Tidslernes gode råd til patienter

Tidslerne er repræsenteret i mange områder af Danmark og arrangerer foredrag, selvhjælpskurser mm. Se oversigt på hjemmesiden [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) Som patientmedlem kan du eksempelvis deltage i et af vore 3-dags selvhjælpskurser (rehabilitering) for max. 20 patientmedlemmer pr kursus med forskellige temaer om, hvad du kan gøre for dig selv. Kurserne er til en meget begrænset egenbetaling.

### Mødet med lægen

1. Forbered dine spørgsmål omhyggeligt og skriv dem ned inden mødet med lægen.
2. Forsøg at få en bisidder med til samtalen (4 ører hører bedre end 2) – familie eller en god ven (flere handicaporganisationer/patientforeninger/ældresagen tilbyder, at du som medlem hos dem har mulighed for at få en frivillig bisidder med).
3. Optag evt. samtalen på din telefon. Fortæl lægen, at du optager samtalen for at undgå misforståelser. Efterfølgende kan du så genhøre, hvad lægen fortalte.
4. Er du tvivlende overfor tilbudt behandling, så bed om betænkningstid. Du skal ikke lade dig presse. Spørg efter evidens af tilbudt behandling (hvad er de kendte konsekvenser af behandlingen – livsforlængende, helbredende etc.).

### Komplementær/konventionel behandling – Tag ansvar for dit liv!

Tag aktiv del i din behandling og vælg den behandling, konventionel og/eller komplementær, som du føler, er den bedste for dig.

På hjemmesiden kan du finde oplysninger om patienter, der har haft succes med alternativ behandling såvel i Danmark som i udlandet. Her finder du også en beskrivelse af de forskellige alternative kure/kosttilskud, som måske kan være en ide at benytte. Ikke alle produkter bør indtages samtidig. Du må eksempelvis ikke tage Graviola sammen med C-vitamin. Hjemmesiden rummer også links til relevante videoer på youtube.

**Facebookgruppen** "Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe". Her kan du hente meget nyttig information, få svar på mange spørgsmål og blive klogere af debatten. (3800 medlemmer)

**Gruppelivsforsikring** har mange patienter. Den kommer til udbetaling ved kritisk sygdom, som cancer er. Den er skattefri og typisk på over kr. 100.000. Forsikringen kan være tegnet gennem fagforening, arbejdsgiver eller privattegnet. Den ophører normalt ved pensionsalderen.

**Ferierejser som kræftpatient:** Rejseforsikring - tjek ALTID med dit forsikringselskab.

Du bør i god tid inden afrejsen undersøge, om lægeregninger, sygehusophold mv. dækkes, hvis du får behov for behandling under rejsen. Hvis du har fået ændringer i din medicin eller været indlagt på sygehus indenfor de seneste to måneder før afrejse, skal du henvende dig til dit forsikringselskab og bestille en ansøgning om **medicinsk forhåndsvurdering**.

**Tidsellinjen: 70 20 05 15** er din adgang til os via telefon. Her kan du tale med en nuværende eller tidligere cancerpatient

Mandag

kl. 18 - 20

Tirsdag, onsdag & torsdag

kl. 10 – 12

## Nogle generelle råd

1. **Spis basisk og økologisk!** – ingen sukker, ingen hvidt mel, ingen margarineprodukter, masser af grønt. Steg i økologisk kokosolie / økologisk smør/ olivenolie. Undgå så vidt muligt stivelsesprodukter - pasta, ris og gl. kartofler - samt kød fra firbenede dyr. Spis fisk, avokado og mandler.
2. Vær opmærksom på **DRG-takster**, som kan medvirke til, at du flere gange skal til "diverse målinger/undersøgelser/samtaler" på sygehuset, fordi hospitalet kun kan "værdi-måle" 1 ydelse pr. dag pr. ambulant patient.
3. Link til youtube på [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) – Kræft - de forbudte kure: 1½ time m/danske undertekster, samt DK4 portræt af Tidslerne (25 min.)
4. **Gode organiske vitaminer mm:** Køb så vidt muligt citrat/flydende [www.cytoplan.co.uk](http://www.cytoplan.co.uk)  
Der er et meget stort produktkatalog, en god base kan være: (indtages normalt ifm. et måltid)  
Voucher (rabatkode): **DEN33** (giver 33% rabat) – 2 gange om året sælger de 2 produkter og giver 1 gratis – fragt ca. kr.125,- Her er nogle vigtige kosttilskud:

|      |                          |                       |
|------|--------------------------|-----------------------|
| 3350 | D3                       | kan også fås flydende |
| 3308 | 50+                      | multi vitamin/mineral |
| 2091 | Magnesium citrate 500 mg | (inden sengetid)      |
| 4067 | Selen                    |                       |
| 4010 | B-Vitamin (B12)          | (morgen)              |
| 1160 | FISKEOLIE                | flydende med lemon    |
5. [www.vetcur.dk](http://www.vetcur.dk) – hestekuren
6. **C-vitamin** Højdosering IV (intravenøst) C-vitamin (fås hos lægen og er dyrt). Alternativt kan bruges liposomal C-vitamin. Tag **IKKE** C-vitamin sammen med Graviola.  
Tager du Budwig-kuren (hørfrøolie/skyr/hytteost), skal C-vitamin indtag forskydes med 3 timer.
7. **Graviola** (Frank Busk tlf.: 2366 0239) 2 sp. om morgenen (må **ikke** indtages sammen med C-vitamin) - evt. 14 dage med det ene og så skift 14 dage med det andet produkt.
8. **Japansk grøn te** – [www.japanskedanmark.dk](http://www.japanskedanmark.dk)
9. **MarieTidse** – (Frede Damgaard)
10. **Cannabis** – Der er masser af information bl.a. i vores lukkede facebookgruppe om cannabisvirkning i forhold til cancer. (Søger du forhandler, så skriv dine kontaktoplysninger, da ingen tilkendegiver sig på facebook).  
Cannabis (lægeordineret magistral fra Glostrup apotek) - dyrt!  
Har du en terminalbevilling, får du dækket udgiften til lægeordineret cannabis af det offentlige.
11. **Ioniseret, basisk, rensed vand.** Mange drikker vand med en pH værdi på 9,5 (undlad at drikke meget af dette vand ifm. måltid (neutraliserer mavesyren, som skal bruges til at fordøje maden). Der er stor prisforskel på vandrensemaskiner. Den billigste maskine med 7 plader fås hos [www.sundt-vand.com](http://www.sundt-vand.com) pris kr. 11.900 (rabat til medlemmer af Tidslerne kr. 1.000 på Model 703).

12. Få **god søvn** – sov mørkt og køligt og gerne med mørklægningsbriller og uden elektronik.

**Stikord:** C-Vitamin IV/Liposomal, Johanne Budwig kuren, Natron, Syre/base balancen, Kinesiologi, Healing, Hyperthermi.

**Konventionel behandling i udlandet** (egenbetaling):

Regional kemoterapi (Frankfurt), Nanoknife (Offenbach/Kina), Berlin Universitetshospital (operation), Dendritcelle-terapi

**Frivillig hos Tidslerne**

Kunne du have lyst til at starte en kreds op i dit nærområde? Har du lyst til at være på Tidsellinjen eller vil du bidrage på anden vis som frivillig, så kontakt [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)