

VARDESENTERET OUS

Senterkoordinator Line Strøm

Klinisk ernæringsfysiolog Joanna Andersson

OM VARDESENTERET

Vardesenteret er en gratis møteplass for alle som er rammet av kreft, tilknyttet åtte sykehus i landet.

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og helseforetakene.

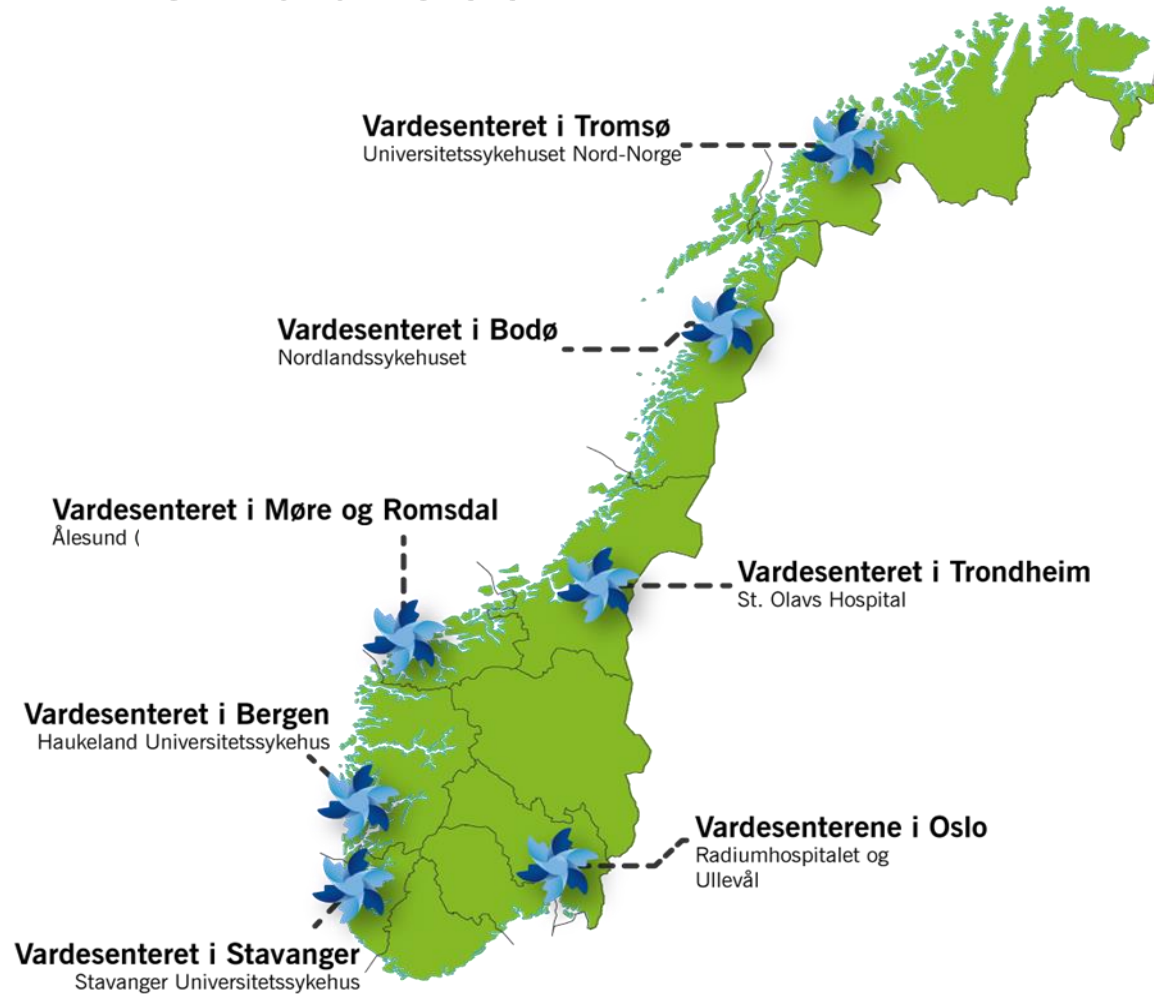
Du er like velkommen om du er pårørende, etterlatt, nåværende eller tidligere kreftpasient.



12. januar 2010 åpnet Kong Harald det første Vardesenteret - på Radiumhospitalet



Her finner du oss:



HVA ER VARDESENTERET?

- Et annerledes venterom
- Møte andre i samme situasjon
- Kaffe og kanskje vaffel eller noe annet
- Noen å snakke med
- Tid
- Kurs og informasjon



HVEM MØTER DU PÅ VARDESENTERET?

- Ansatte i OUS og Kreftforeningen
- Frivillige
- Frivillige jurister
- Likepersoner
- Helsepersonell



HVA JOBBER VI MED PÅ VARDESENTERET?



Kosthold
og ernæring



Fysisk aktivitet



Psykososial
støtte
og
pasientopplæring



Rehabilitering
og mestring

VÅRENS TILBUD

- Juridisk rettshjelp
- klinisk ernæring
- Kreftkoordinator
- Pårørendegruppe
- Kreativ skriving
- Ukrainsk cafe
- Sminkekurs
- Menn og kreft
- Digitale foredrag
- Foredrag
- Kveldsåpent
- Underholdning



RETTSHJELPEN



Dagtid:
onsdager
kl.10.00-14.00

Kveldstid:
To tirsdager i måneden
kl.17.00-19.00

PÅRØRENDETILBUD PÅ VARDESENTRENE

- Pårørendegruppe på Ullevål – gruppe over 5 ganger på dagtid med psykologspesialist Yngvild Hougen
- Pårørendegruppe på Radiumhospitalet- gruppe over 5 ganger på dagtid med psykologspesialist Anders Mobråten og sosionom Karina Vatile-Todd
- Pårørendetreff Radiumhospitalet – dropp-inn på kveldstid
 - Samarbeid mellom lærings- og mestringssenteret og Vardesenteret.
 - Siste onsdagen i måneden



Besøk oss eller kontakt oss

- Radiumhospitalet mandag-fredag kl. 09.00-15.00
- Ullevål tirsdag, onsdag og torsdag kl. 10.00-14.00

www.vardesenteret.no

Facebook

Vardesenteret Oslo universitetssykehus,
Radiumhospitalet og Ullevål



“En varde representerer
håp og trygghet.
Den forteller hvor man er,
at noen har vært her før,
samtidig som det er en veiviser
for veien videre”

Kreftpasient (45), om Vardesenteret
(2010)



VARDESENTERET

**SAMARBEID MELLOM OUS
OG KREFTFORENINGEN**

Kreftpasienter overøses med råd om hva man bør spise og ikke

Ny studie: Rødt kjøtt ikke kreftfremkallende



Dagbladet

NYHETER

Alarmerende funn

Bare et lite glass med juice eller brus kan øke risikoen for kreft, slår en ny observasjonsstudie fast. Norske ernæringseksperter er likevel skeptiske.

AV MARTE KLAUSEN

Kan faste motvirke kreft?

Spis deg FRI

lavkarbo

Her er SUKKERFELLE

skade hjernen

SALT USUNT FOR KOMMELSEN

karbo faren for

SMØR!

SUNNES

lavkarbo faren for

Dette må du vite om

FN-rapport: – Sunn enn middelhavs

Flere såkalte sports- og energidriker er ikke sunne som sukkercola

Ernæringsproblemstillinger

- Hva skal jeg spise for å holde meg frisk
 - Forebygge kreft/videre utvikling
 - Spise seg frisk/kurere kreften
 - Tilskudd
- Lindre symptomer/bivirkninger
- Vekt –underernæring/vektøkning
- Matglede –livskvalitet

For mye fokus på sund kost ved kreft kan gi:

- Underernæring
- Feilernæring
- Dårlig livskvalitet



Matglede

Mindre av dette



Mer av dette (som Danskene)



KIKERTSNACKS | Inspirasjon til gode matvaner ved kreft | Vardesenteret - YouTube

Oppskrifter og inspirasjonsfilmer
www.vardesenteret.no
Brosyrer Kreftforeningen.no

