

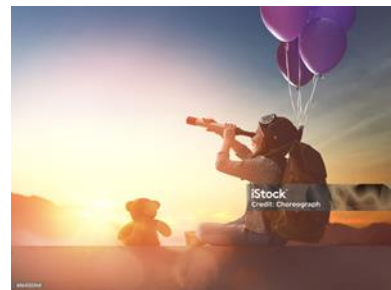
Hvor kan man finne hjelp i og utenfor sykehuset



Pernille Varre, kreftsykepleier og rådgiver, MNSc, Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, OUS

Agenda - hva skal jeg snakke om

- Kommunikasjon med de du har rundt deg. Åpenhet?
- Kunnskap kan gi innsikt og kompetanse
- Hva finnes av støttetilbud/veien videre



Åpenhet

- Åpen for hvem, når og hvor mye
- Du velger – tenk litt over hva du vil
- Åpenhet i trygge rom
- Anbefaler åpenhet til de nære, også barn (barneansvarlig i alle enheter)
- I dialog med de du har tillit til eller også i sosiale medier – ingen oppskrift på hva som er best



Dele med hvem, når og hvor mye,- det er du som velger



Innhenting av informasjon og kunnskap



- Ta med noen nære i samtaler med legen, 4 ører hører mere enn 2. Fint å forberede seg med spørsmål
- Hensikt er økt innsikt og forståelse i situasjonen. Informasjon og kunnskap kan være en god mestringsstrategi og bidra til forutsigbarhet og trygghet
- Hvor mye og når – si noe om hva som er viktig for deg
- Forsøk å ha tillit til behandlingsapparatet, leger, sykepleiere og andre profesjoner

- Vær kritisk til informasjon på nett. Gjør et bevisst valg om du vil lese mer enn informasjonen du får. Les eventuelt på



- Les med stor varsomhet og vær kritisk til kilder, hvor kommer informasjonen fra, kan jeg stole på dette



Spesialisthelsetjenesten - sykehus

- **Psykolog/psykiater/psykiatrisk sykepleier**
- **Sosionom**
- **Fysioterapi**
(Enhet for psykososial onkologi) - med henvisning fra lege
- **Ernæringsfysiolog**
- **Ergoterapeut**
- **Prest** – en medvandrer (ikke henvisning, kan bare ringe)
- **Behov for tolk**



- **Lærings og mestringstilbud (LMS)**

Hensikten med LMS kurs er at du skal få kunnskap, veiledning og råd for å mestre din situasjon så bra som mulig. Innsikt og kunnskap øker muligheten for aktivt å kunne medvirke og gjøre gode valg

<https://www.oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/kreftklinikken/avdeling-for-klinisk-service-kreftklinikken/seksjon-for-psykososial-onkologi-mestring-og-rehabilitering/larings-og-mestringssenteret-og-pusterommene-i-kreftklinikken/>



- **Pusterom** - treningstilbud for kreftpasienter
Inntil 4 eller 6 mndr. etter avsluttet behandling,
men det gjøres individuelle vurderinger
- henvisning fra lege



Frisklivssentral - Helsenorge

Frisklivssentral

Vil du ha hjelp til å få bedre kosthold, bli mer fysisk aktiv, slutte med snus og røyk eller bli sterkere psykisk, kan frisklivssentralen være noe for deg. Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste.



Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

Fastlegens rolle ved kreft

«Fastlegene har en viktig rolle i forebygging, utredning, diagnostikk av kreftsykdom og når det gjelder **oppfølging av kreftpasienter** og deres pårørende, både underveis i behandlingsforløpet og i etterkant.»

- Relasjon og tillit
- Diskuter dine behov og forventninger
- Er et bindeledd mellom sykehuset og kommunens ulike tilbud
- Hovedansvar for sykemeldinger

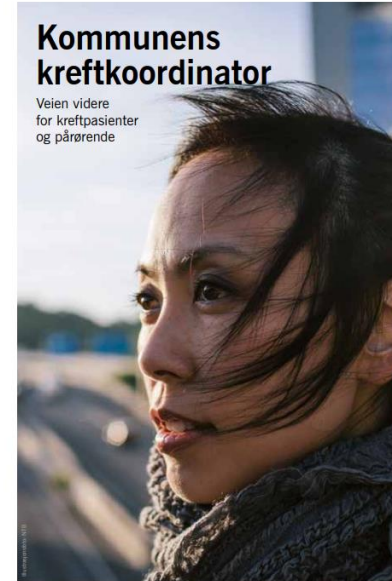
- **Under behandling vil ofte spesialisthelsetjenesten følge opp/pakkeforløp**
- Kontroller etter behandling overføres ofte til fastlegene etter hvert
- Rehabilitering

Helsedirektoratet

Kreftkoordinator

spesialsykepleiere i kreft og palliasjon (lindring)

- Lavterskeltilbud. Kommunalt ansatt
– ikke lovpålagt tjeneste
- Støttesamtaler, rådgivning,
barn som pårørende mm
- Hjelper til med å samordne tilbud og tjenester i kommunen, og bidra med gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunene



KREFTFORENINGEN

[Oversikt over kreftkoordinator i kommunene - Kreftforeningen](#)

Mandag formiddag, du har vært hos legen. Han sa mye, men det eneste du husker er dette: «Du har kreft».

- Nå har du tusen spørsmål du gjerne vil stille. Hva sier jeg til barna mine? Er behandlingen smertefull? Skal jeg frykte for økonomien? Hvorfor er jeg så kvalm? Hva har jeg krav på? Hva skjer etterpå?
- Disse og tusen andre spørsmål kan du stille kreftkoordinatoren din, som har tid til å lytte, gi svar på spørsmål og veilede videre. Kreftkoordinatoren hjelper deg:
 - ... med svar på spørsmål om kreft, behandling og bivirkninger
 - ... med å navigere mellom fastlege, sykehus, Nav og andre institusjoner
 - ... med å finne hjelp på vei tilbake til livet etter endt behandling

Vardesenteret



<https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>

Vardesenteret er en møteplass for alle som er rammet av kreft. Du er like velkommen om du er pasient eller pårørende. Du kan stikke innom når det passer deg og bli så lenge du vil. Vi er her når du trenger oss.

Ønsker du å snakke med noen som har gått igjennom det samme som du gjør akkurat nå? Vil du lære hvordan du kan trene, takle tankekjør og få inspirasjon til hva du helst bør spise når du har kreft? Eller har du bare lyst å sitte alene med en vaffel og en kaffekopp før eller etter behandling?

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og helseforetakene.

Kreftforeningen



Ingen skal møte kreft alene

Snakk med oss

Vi er her for å hjelpe deg med alle spørsmål om kreft, uansett hvilken situasjon du er i. Tjenesten er gratis og du kan være anonym. Vi snakker norsk og engelsk.



21 49 49 21

Mandag til fredag: 09.00–15.45



Epost

Svar innen 72 timer



Chat

Mandag til fredag: 09.00–15.45

- Samarbeider med 17 frivillige, selvstendige pasient- og likepersonsforeninger
- Foreningene har et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser.

Tilbud – Kreftforeningen



Pårørende.

Treffpunkt – møteplass for barn og ungdom

- Treffpunkt er for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien, eller som har opplevd at noen som står dem nær er død.
- På Treffpunkt kan barna få et pusterom fra sykdom, men også mulighet til å snakke. Her treffer de andre barn i liknende situasjon som kan skjønne følelser som skyld, angst, uro, sinne og irritasjon, som selv kanskje har hodepine eller vondt i magen.



[Treffpunkt – møteplass for barn og unge - Kreftforeningen](#)

[Pårørendesenteret - for pårørende i hele landet \(parorendesenteret.no\)](http://parorendesenteret.no)

Ressurser for deg som er pårørende

Pårørendesenteret er et nasjonalt senter for alle pårørende og fagpersonene som møter dem – uavhengig av diagnose eller relasjon. Vårt mål er å øke livskvaliteten for pårørende.

→ Trenger du noen å snakke med?

[Unge pårørende - Pårørendesenterets egen ressurs for barn og unge pårørende mellom 7-18 år \(ungeparorende.no\)](http://ungeparorende.no)

VELG
DIN ALDER



Vi spør om hvor gammel du er for å kunne tilpasse informasjonen vi viser deg best mulig. Her er det ingenting som er hemmelig eller bare for voksne, men av og til kan det være vanskelig å forstå alt.

VELKOMMEN

– De forstår meg. På ordentlig

Informasjon om likepersonstilbudet til kreftpasienter og pårørende



«Jeg visste hvilken behandling jeg skulle få og hva slags inngrep det var snakk om. Men egentlig var jeg jo ikke klok. Hva det var jeg egentlig skulle gjennom, kunne ikke en lege forklare meg. Å snakke med noen med helt konkret erfaring gjorde meg mye tryggere.»

KREFTFORENINGEN

Slik kommer du i kontakt med en likeperson

Det finnes 14 foreninger som driver likepersonsarbeid for krefttrammede og pårørende. Tilbudet består av kontakttelefon, besøkstjeneste og selvhjelpsgrupper, og er åpent for alle. Ta kontakt med dem for å komme i kontakt med en likeperson der du befinner deg.



Barnekreftforeningen

Landsdekkende likepersonstjeneste for familier med barn og ungdom (0–18 år) under behandling, eller som har mistet sitt barn i kreft.
Telefonkontakt
Besøkstjeneste på sykehus
barnekreftforeningen.no
Tlf. 02099



BLODKREFTFORENINGEN
Besøkstjeneste
Landsdekkende nettverk av likepersoner
blodkreftforeningen.no
Tlf. 948 51 111



Brystkreftforeningen
Besøkstjeneste
Selvhjelpsgrupper
Brystkrefttelefonen:
21 89 89 29
brystkreftforeningen.no
Tlf. 21 49 24 79



CarciNor
For alle som er engasjert i NET-kreft
Landsdekkende nettverk av likepersoner.
Kontakttelefon: 21 42 06 80
carcinor.no



Følekkreftforeningen
Likepersonstlf.: 977 35 355
post@folekkreft.no
facebook.com/folekkreftforeningen
folekkreft.no
Tlf. 908 86 009



gynkreftforeningen
Landsdekkende nettverk av likepersoner
Likepersonchat på
gynkreftforeningen.no
Tlf. 975 35 659



Hjernesvulstforeningen
Besøkstjeneste og landsdekkende nettverk av likepersoner
likeperson@hjernesvulst.no
hjernesvulst.no
Tlf. 21 42 04 24



Lungekreftforeningen
Landsomfattende nettverk av likepersoner
lungekreftforeningen.no
Tlf. 934 70 121



Lymfekreftforeningen
Landsomfattende nettverk av likepersoner
lymfekreft.no
Tlf. 23 90 50 08



Munn- og halskreftforeningen
Besøkstjeneste
Pårørendekontakter
munnoghalskreft.no
Tlf. 22 53 52 35



NORILCO
Norsk forening for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft
Likepersonstjeneste
norilco.no
Tlf. 24 02 22 24



Prostatakreforeningen
prostatakref.no
Tlf. 22 53 55 35



Sarkomer
Norsk forening for alle kreft og sykdom
sarkomer.no
Tlf. 22 12 00 29



UNGkreft
For unge krefttrammede og pårørende
Ung Kontakt
Ung Pårørende
post@ungkreft.no
ungkreft.no
Tlf. 454 37 830

Montebellosenteret kurscenter

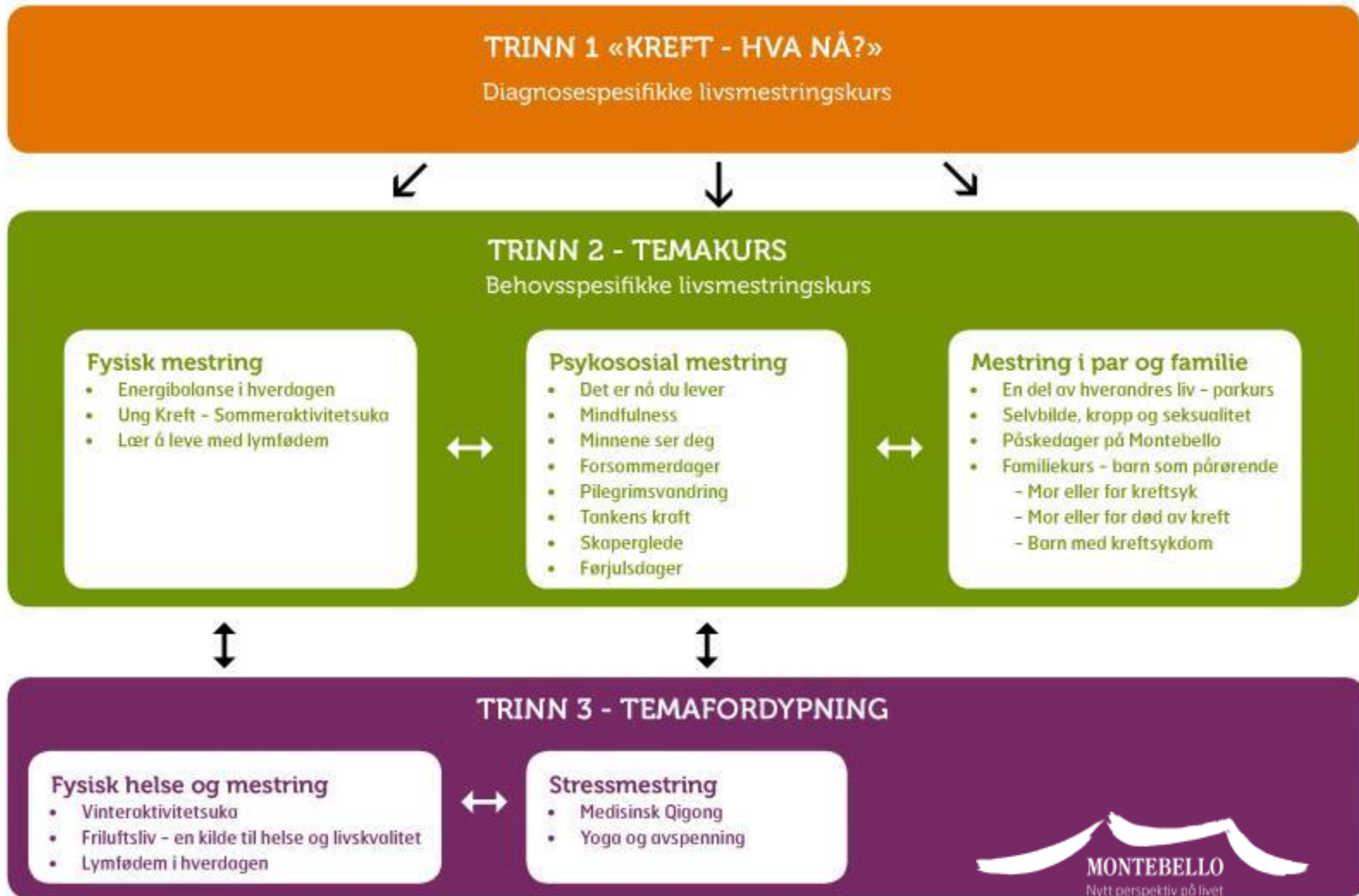
- Nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende
- Stiftelse, ligger på Mesnalien, utenfor Lillehammer
- Lær å leve med endringer som følge av kreft,- for alle som har eller har hatt kreft
- Henvisning fra lege, liten egenandel

<https://www.montebellosenteret.no/>



Kursoppbygning og trinnmodellen

Alle kursene bygger på hovedmålsettingen «Lær å leve med endringer som følge av kreft»



www.helsenorge.no



Finn verktøy

- livsstil og trening
- tanker og følelser
- sykdom og skader
- psykisk helse

Mange selvhjelpsverktøy og apper

F.eks Brystkreftkirurgi – samvalgsverktøy

Dette verktøyet hjelper deg å delta i beslutning om hvilke undersøkelser – og behandlingsmetoder som passer best for deg

<https://mestringforalle.no/syktfrisk/>

Podcast hvor du kan møte både pasienter og spesialister på sykdom og mestring
Blant annet:

- Få orden. Hva gjør en sosionom
- Beveg deg godt
- Spis godt
- Les godt
- Tenk godt
- Se meg – barn som pårørende
- Oss også – å være pårørende



APP: Heia meg

Utviklet av Helsedirektoratet

Fysisk aktivitet, kosthold, søvn, sterkere mentalt, alkohol

Hva kan jeg forsøke å påvirke?

Krise

Redsel

Ensomhet

Fremtid

Tankekaos

Kunnskap

Redning

Empati og energi

Fremgang

Trening og trene tanker

