



Mestring og veien videre.

Kreftsykepleier/Rådgiver

Marit Opheim

Lærings- og mestringssenteret,
kreftklinikken, OUS

Fatigue.

En overveldende opplevelse av tretthet og mangel på energi. En vedvarende tilstand hvor en ikke blir bedre av å hvile.



- Mental fatigue : manglende konsentrasjonsevne
 - Fysisk fatigue : kroppslig opplevelse av manglende energi
 - Kronisk fatigue: Dersom tilstanden varer mer enn 6 måneder
-
- Årsaker **kan** være: bivirkninger etter behandling av ulik slag, depresjon, infeksjon, sykdommen i seg selv. Andre årsaker.

VEIEN TILBAKE



VEIEN VIDERE

*-Jeg føler jeg har stagnert på veien tilbake til det «vanlige livet»,
og sliter med å akseptere at livet aldri kommer til å bli det samme igjen.*

jente 31 år

«Fatigue etter kreft er nesten verre enn å gå på cellegift-
da så alle at jeg var syk»

Ung kreftoverlever- UNGkreft

Mestring

*Jeg må selv gjøre noe
For å komme ut av stress
Og ta kontroll over mitt eget liv
Og det som må gjøres kalles mestring*



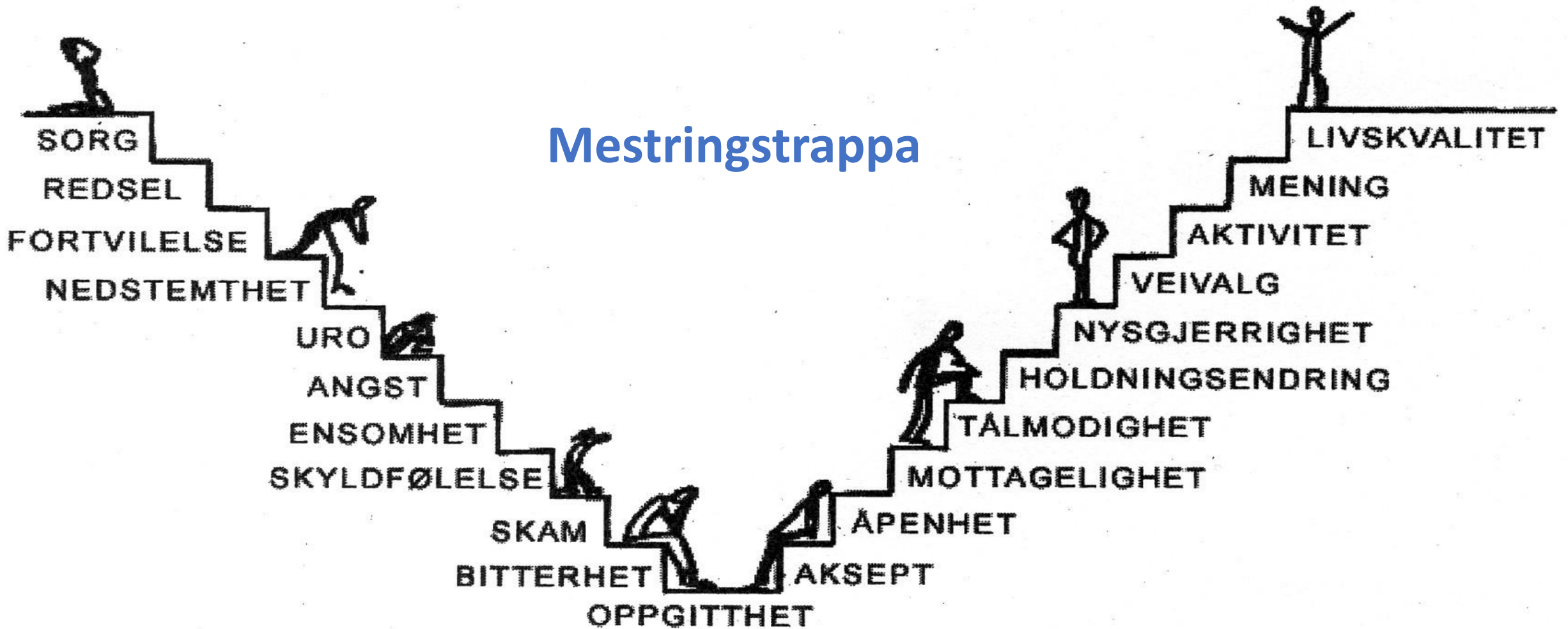
Hva er god mestring

- Hjelper deg å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på
 - **det du må leve** med og
 - det du **kan forandre på**

Vifladt & Hopen, 2004



Akseptere – godta – forsones seg med at akkurat nå så er det slik



Fritt etter Gunilla Brattberg

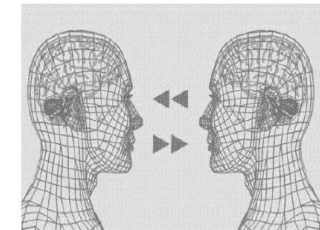
Positive tiltak for mestring:

- Ta en dag av gangen
- Opplevelse av å være betydningsfull, å bety noe for noen.
- Forsone seg med situasjonen, å sloss imot stjeler energi.
- Ha tanker om fremtiden

- **Husk at livet er som det er og at det er påvirkelig.**

Betydningen av hva vi fokuserer på

- Økt mestring er å stimulere evnen til å tenke nytt
- Økt mestring er å skifte perspektiv
- Økt mestring er å anerkjenne hvor du er i dag



Gjør mer av det som fyller på og mindre av det som tapper

Hvordan lage gode dager

- Finne balanse , få en hverdag du trives med
- Sette mål
- Varsellamper
- Kunnskap
- Rutiner
- Søvn
- Musikk – stimulere følelsene



fra Hver dag teller, brystkreftboka

Hva kan hemme mestring

- Isolasjon.
- Sinne.
- Legge skyld på andre, se seg selv som et offer.
- Vedvarende unngåelse å se virkeligheten i øynene.
- Være passiv i situasjonen.
- Taushet.
- Fortrenging, Fornektning og bagatellisering over lang tid.
- Misbruk av rusmidler- alkohol, narkotiske midler og andre medikamenter.



«Som pårørende føler jeg meg ofte utilstrekkelig overfor kona mi. Skulle ønske jeg kunne overta noe av det hun bærer på etterkant av behandlingen»

Hele familien blir rammet, hvis en blir syk



Langvarige utfordringer rammer også de nærmeste

Kan ha forskjellige mestringsstrategier og ulike reaksjoner

Utfordringer som pårørende

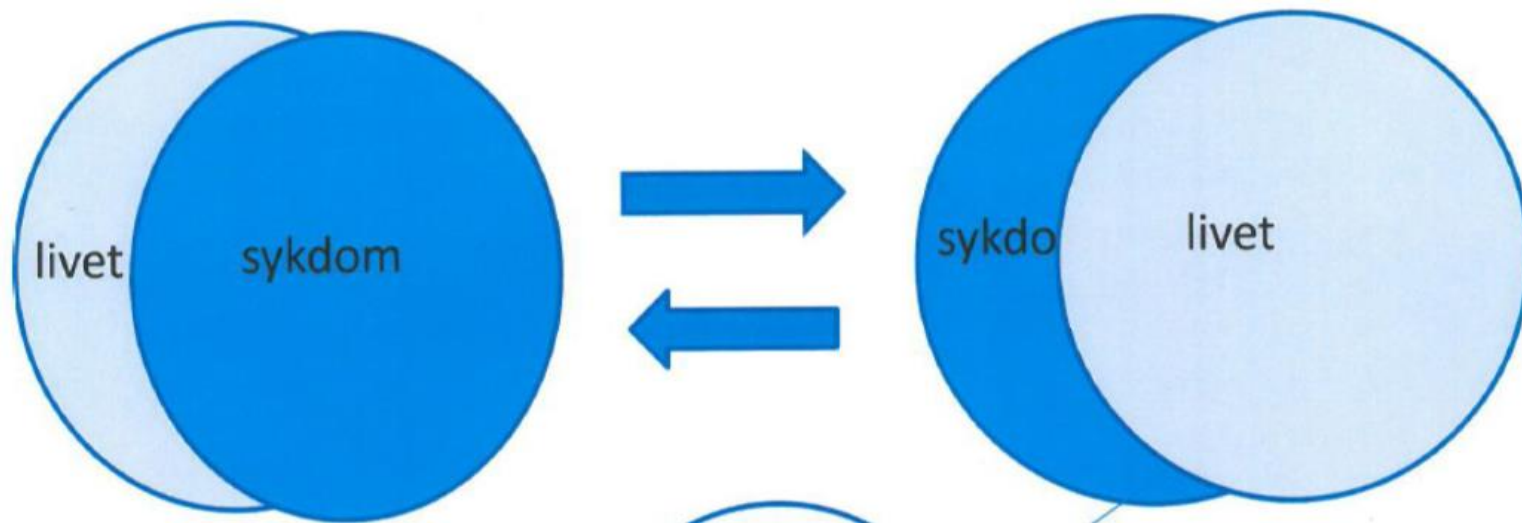
- Hva forventes av meg og hvordan skal jeg klare dette?
- Hva trenger du fra meg , og jeg fra deg?
- Hvordan skal jeg klare å støtte deg, når jeg har nok med meg selv?
- Hvordan tar jeg imot omsorg?



ENDRING

- Hverdagen kan være som et tåkelandskap – uten kart og kompass
- Identitetsendringer
- De etablerte rollene i familien er endret
- Sosialt nettverk
- Familien kan trenge hjelp til å leve – ikke bare overleve videre
- Noen trenger å omdefinere familiens liv

Skiftende perspektiv

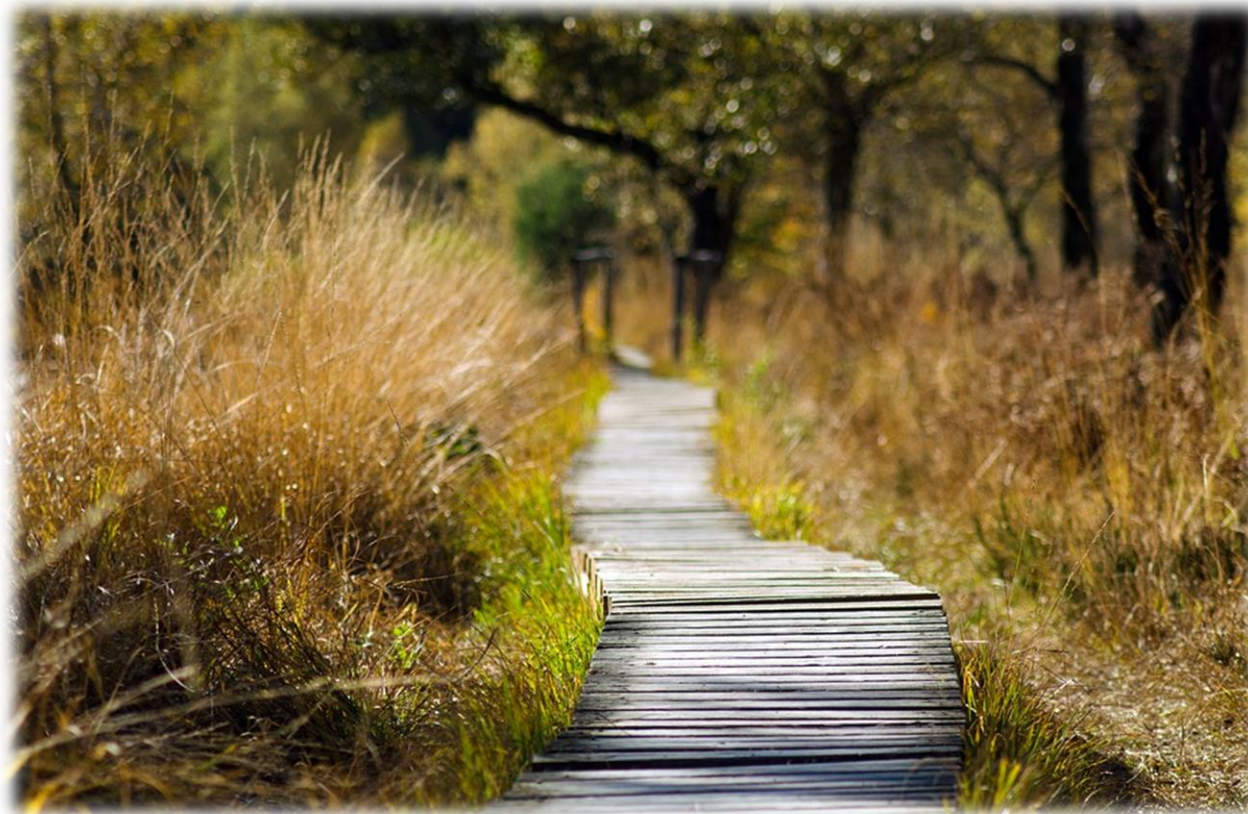


Hva er i forgrunnen hos deg – kan du påvirke dette?

Paterson m.fl. 2001 / Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse

Veien videre...

Hva nå?



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**



Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

- Fastlegen

- En god fastlege som kjenner deg, dine utfordringer og dine behov er et viktig og godt tiltak. Både mtp. henvisninger, sykemeldinger og samtaler.

- Fysioterapeut

- Fysioterapeuter kommunalt

- AKTIVinstruktører har spesialkompetanse i å trene mennesker som har vært igjennom kreftbehandling. <https://aktivmotkreft.no/>

- Frisklivssentraler

- En helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/frisklivssentral/>

- Kreftkoordinator

- Skal ha oversikt over tilbud og muligheter der du bor. Kan også gi støttesamtaler til deg og voksne og barn som pårørende

Rask psykisk helsehjelp

- **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

**PUSTE
ROMMET**



Rehabiliteringstilbud

- Kreftrehabiliteringssenteret på Aker. Både kurs og individuelle samtaler

- For deg som skal tilbake i arbeid. <https://helse-sorost.no/om-oss/vart-oppdrag/vare-hovedoppgaver/behandling/raskere-tilbake-helse-og-arbeid>

- Montebellosenteret

- Ligger på Mesnalia. Tar imot enkeltpersoner eller familier. www.montebellosenteret.no

- Catosenteret

- Ligger i Son. Individuelle eller gruppebaserte opphold. www.catosenteret.no





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



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



Brystkreftforeningen
Besøktjeneste
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
Besøktjeneste 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
Besøktjeneste
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



Prostatakreftforeningen
prostatakreft.no
Tlf. 22 53 55 35



Sarkomer
Statteforening for alle berørt av sarkom
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

For dere som går ved siden av;

- <https://helsenorge.no/parorende>
- <http://piosenteret.no/>
- <https://parorendeprogrammet.no>
- <https://parorendealliansen.no/>
- <https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>
- <https://ungeparorende.no/>
- <http://snakketoyet.no/>
- <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/samhandling-helsekompetanse-og-likeverdige-helsetjenester/barn-som-parorende>
- Pårørendetreff – åpen dør for pårørende i kreftklinikken. Treff en gang i måneden.

Referanser:

- Kreftforeningen.no
- Mestring.no
- NÆR- mestringsbok for pårørende. Pårørendesenteret.
- Helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder
- Helsenorge.no
- *Fra unge kreftrammede og pårørendes hemmeligheter, unγκreft.*
- *pårørendesenteret*
- *Barns beste*
- *Hver dag teller, livet etter kreft, brystkreftboka*
- *Eide&Eide ;Kommunikasjon i relasjoner.*
- *Kreftsykepleie- Pasient-Utfordring-Handling*