

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





”Mestring er en
undervurdert medisin”

Bent Høie

Mestring



Normale psykiske reaksjoner etter en kreftdiagnose

Tap av kontroll-hva gjør jeg nå?

- Uvisshet-hva kommer til å skje fremover
- Selvbildet/Identitet
- Bekymring, angst og uro
- Sinne og irritabilitet
- Hukommelse/konsentrasjon
- Søvnvansker
- Sorg som følge av fysiske endringer
- Forhold til mine nærmeste



Hva kan hemme mestring?

- . Taushet
- . Isolasjon
- . Legge skyld på andre
- . Fornekting
- . Passivitet
- . Misbruk





Vil jeg forandre meg?

Hva skal jeg si til de som er rundt meg?

Vil jeg bli sliten?

Vil jeg kunne beholde mitt gamle liv?

Tanker har kraft

Hvordan jeg tenker om det som skjer meg i livet det har betydning for hvordan jeg har det. (Epiktet)

Hva kan hjelpe deg å mestre?



Mine ressurser

- Min innstilling
- Tidligere erfaringer
- Kunnskap om egen sykdom?
- Familie/ sosialt nettverk



Egeninnsats

- Opprettholde rutiner
- Små mål hver dag
- Glede seg
- Fysisk aktivitet
- Kunnskap om sykdom/behandling
- Sosialt samvær



Sykdom rammer hele familien



Pårørende en ressurs



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?





Forhold som kan påvirke parforholdet positivt

- Å dele tanker og følelser omkring situasjonen
- Å anerkjenne hverandres innsats
- Å fordele oppgaver på en god måte
- Å ta beslutninger i fellesskap
- Å akseptere at dere har forskjellige måter å mestre og sørge på
- Å gjøre gode ting for hverandre i hverdagen

Til deg som er pårørende

- Kom på banen så tidlig som mulig.
- Søk kunnskap og vær med når informasjon blir gitt.
- Få kjennskap til videre planer.
- Vær åpne og ærlige med hverandre.
- Ta være på deg selv og dine egne behov.
- Ta kontakt med pårørendesenteret.no (nettside)

Ring eller chat : 90 90 48 48

Søk veiledning, støtte og hjelp når du trenger det



- Familie, venner, kollegaer
- Fastlegen
- Kreftkoordinator
- Likemannstjenesten
- Kreftlinjen
- Montebellosenteret
- Rask psykisk helsehjelp

Mestre livet med kreft

<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/>



PROFO
Prostatakraftforeningen

Likeperson telefon: 22 53 55 35
(alle dager 08.00-22.00)

www.prostatakraft.no

Kreftforeningen



<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/>

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.

Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

- **Fastlege**

kartlegg problemene – kan fastlegen hjelpe? Hvilke tiltak kan man evt. sette i gang selv?

- **Fysioterapeut**

- Mange med «Aktiv instruktør» utdanning - kompetanse på trening etter kreft

<https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktør/>

- **Frisklivssentraler**

<https://helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunen/frisklivssentral>

Kreftkoordinator

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

Montebellosenteret



MONTEBELLO

Nytt perspektiv på livet

Hovedmålsetting til
alle kursopphold:

Lær å leve med
endringer som
følge av kreft



Spesialisthelsetjenesten - sykehus

- **Lærings og mestringstilbud (LMS)**

QR koden, alltid oppdatert på kurstilbud



- **Pusterom** - treningstilbud for kreftpasienter

- Ofte inntil 4 eller 6 mndr. etter avsluttet behandling, men flere har tilbud ved lengre tid siden behandling

<http://aktivmotkreft.no/pusterommet/>



- **Vardesentrene** <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>



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*
- *Prostatakreft-hva nå? Prostatakreftforeningen.*

Lykke til videre

