

Veien videre. Hvilke tilbud finnes



Oppfølging etter ØNH kreftbehandling

- Kontroller på ØNH poliklinikk ca. hver 3 måned
- Du oppfordres til å ta kontakt mellom kontrollene om du har spørsmål
 - ØNH poliklinikk tlf 23071643
 - Dagenheten tlf 23070577

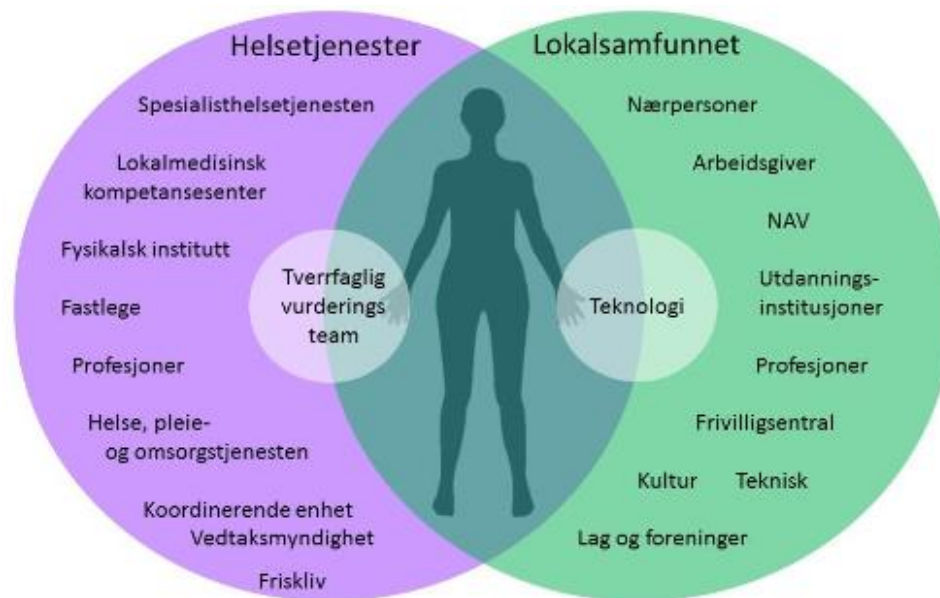
- Munn- og halskreftforeningen

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

[Noen å snakke med - Munn- og halskreftforeningen \(munnohalskreft.no\)](https://www.munnoghalskreft.no/)

«Munn og mæle» Pasientforeningens medlemsblad

Rehabiliteringstiltak kan hjelpe



Personen i sentrum for rehabiliteringen

- Rehabilitering hos en fagperson for f.eks. fysioterapeut
- Tverrfaglige rehabiliteringstilbud (dag / døgn)

Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

- **Fastlege**
Viktig å ha en god og åpen dialog med din fastlege
- **Fysioterapeut**
 - Mange med «Aktiv instruktør» utdanning - kompetanse på trening etter kreft

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

- **Frisklivssentraler**

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



Kreftkoordinator i kommunen

Koordinatoren skal ha oversikt over hva som finnes av tilbud og muligheter der du bor.

Praktisk hjelp

Praktisk hjelp, en oversikt

[Kreftkoordinator i kommunen](#)

Hjelp fra kommunen

Transportordninger

Hverdagshjelpen

Be om hjelp fra venner og nettverk

Hva er en kreftkoordinator?

- Er til hjelp for å koordinere og tilrettelegge hverdagen for kreftsyke og pårørende på en best mulig måte.
- Er ansvarlig for å samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasientene i kommunen.
- Skal være lett tilgjengelig for pasienter og pårørende.
- Skal bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunene.

Leif Ove var en mann som elsket å gjøre alt selv. Bygge hus, mekke bil, hugge ved. Så fikk han kreft og livet ble snudd på hodet. Leif Ove var en av de heldige som ble erklært kreftfri etter behandling og dro hjem og trodde alt skulle bli som før. Men han

[Dette kan kreftkoordinatoren hjelpe deg med >](#)

Les vår brosjyre om hvordan kreftkoordinator hjelper kreftrammede og pårørende.

- Kreftkoordinator – spesialsykepleier i kreft og/eller palliasjon
- Kjenner tilbud og tjenester i kommunen godt
- Støttesamtaler, rådgivning, barn som pårørende mm

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/>



Forside > Fag og forskning > Nasjonale og regionale tjenester > Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Nasjonalt kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Kontakt oss



For pasienter

Seneffekter

Forskning

Om oss

<https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-seneffekter-etter-kreftbehandling>

Spesialisthelsetjenesten - sykehus

Poliklinisk kreftrehabilitering



- **Kreftrehabiliteringssenteret, Aker – OUS**
 - For pasienter i **yrkesaktiv alder**
(«Raskere tilbake / Helse og Arbeid»-tilbud) – fokus mot jobb
 - **Tverrfaglig** poliklinisk rehabiliteringstilbud
Sosionom, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog, kreftsykepleier, lege, psykolog
 - Henvisning fra lege



Sykehuspresten

i møte med ulike brukere og behov



Samtalepart for pasienter og pårørende

Både pasienter og pårørende kan be om en samtale med sykehusprest uavhengig av hverandre og uavhengig av egen tro eller egen livssyn.

Tid til å sitte ned og evne til å lytte og være nær, er sykehusprestens fremste redskap.

Samtalepart for personalet

I behandling, pleie og omsorg inngår gjerne krevende situasjoner og påkjenninger for personalet med spørsmål og utfordringer, noe som sykehuspresten har bred bakgrunn og kan være en nyttig medspiller å ty til.

Sykehusprest Tore Dugstad finner dere i 9 etg.
(innenfor kantinen) på rom 905A.

Dagtid 08:00 – 15:30

TLF: 22 93 59 23 /søker 15 - 5923

(tordug@ous-hf.no)



Tilkallingsvakt utenom vanlig arbeidstid,
også i helg og helligdager.

vakttelefon 957 82 476

Telefonen kan også brukes hvis ikke svar på direktenummer/calling til prestene.

Ved behov for andre samtalepartnere med ulike tros – og livsynstradisjoner
(dagtid og utenom arbeidstid)

Samtalepartner OUS : 90 80 19 91

Katolsk sykehusprest p. Oddvar Moi 94 97 88 90

- Medvandrer
- Ingen henvisning
- Lett å få tak i



Sex og seksualitet



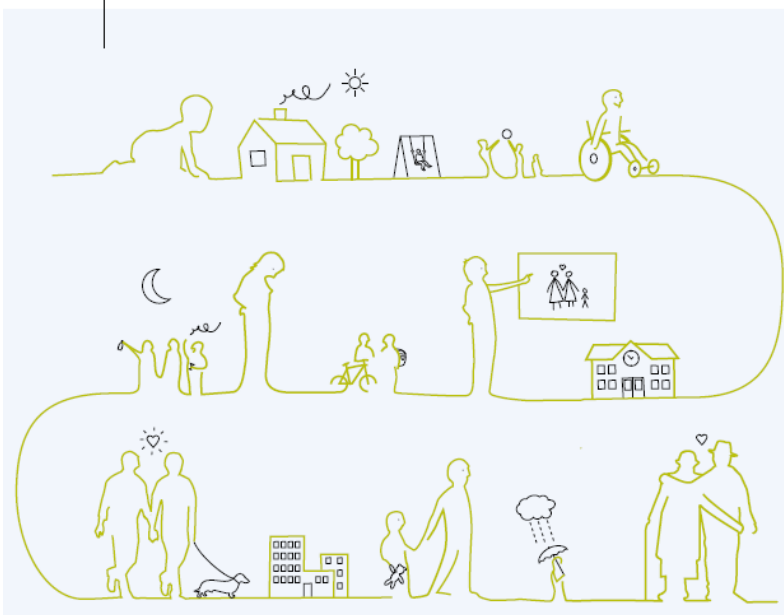
Helse- og omsorgsdepartementet

Strategi



Snakk om det!

Strategi for seksuell helse (2017–2022)



- kan lett bli skadelidende
- blir ofte nedprioritert
- et overskuddsfenomen
- kan også gi energi

<https://quintet.no/>

Om seksuell helse og hjelpemidler



Om du/dere har problemer eller ubesvarte spørsmål – vurder å søke hjelp eller veiledning

Henvisning fra lege/fastlege sendes til:

Sexologisk rådgiver og lege Saida Amirova

Enhet for psykososial onkologi

Postboks 4950 Nydalen, 0420 Oslo

Telefon 22935922

Spesialisthelsetjenesten - rehabiliteringssenter

- Mange rehabiliteringssentre tilbyr rehabilitering etter kreft
 - Døgnoophold
 - Noen har også dag-/poliklinisk tilbud
- Helsenorge.no – velg behandlingssted
[https://tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=33:](https://tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=33)
- Henvisning fra fastlege (evt. fra kreftlege på sykehus)

helsenorge.no

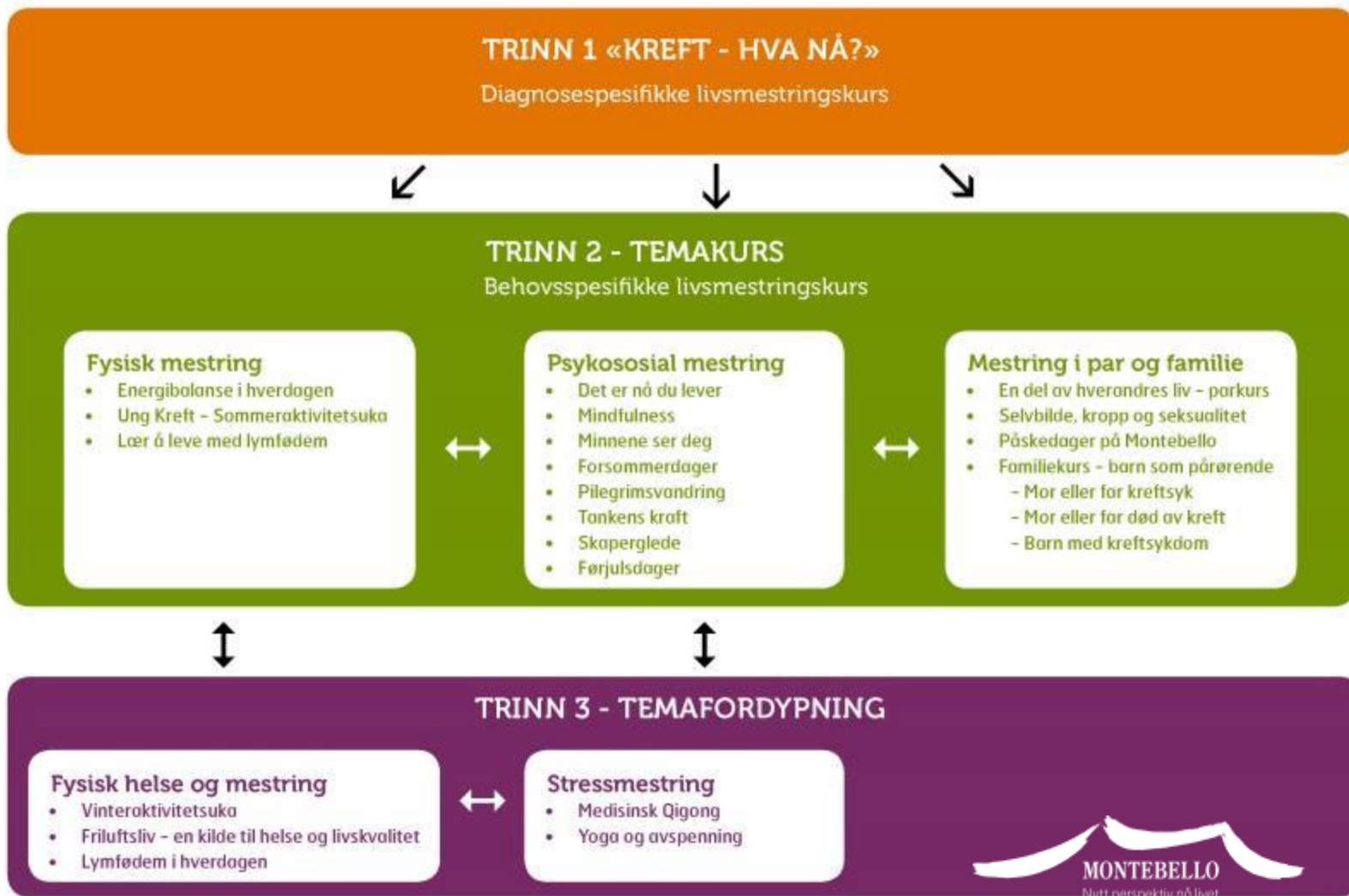
Montebellosenteret

- Nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende
- Stiftelse, ligger på Mesnalien, utenfor Lillehammer
- Livsmestring etter kreftsykdom – pasient / pårørende / familie
- 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»





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
- Gratis rettshjelp for kreftpasienter og pårørende
tlf 21494921
rettigheter@kreftforeningen.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 kreftammede og pårørende. Tilbudet består av kontaktttelefon, besøktjeneste og selvhjelpsgrupper, og er åpent for alle. Ta kontakt med dem for å komme i kontakt med en likeperson der du befinner deg.



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



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



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



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



Likepersontstf.: 977 35 355
post@foflekkreft.no
facebook.com/foflekkreftforeningen
foflekkreft.no
Tlf. 908 86 009



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



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



Besøktjeneste
Pårørendekontakter
munnoghalskreft.no
Tlf. 22 53 52 35



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



prostatakreforeningen.no
Tlf. 22 53 55 35



sarkomer.no
Tlf. 22 12 00 29



Ung Kontakt
Ung Pårørende
post@ungkreft.no
ungkreft.no
Tlf. 454 37 830

Arbeid

Kreftforeningens arbeidslivsrådgivning

<https://kreftforeningen.no/tilbud/arbeidslivsradgivning/>

Tre webinarer om arbeidsliv med tidligere pasient og ulike fagfolk

- Vanvittig mye å finne ut av
- Det er på jobben livet er normalt
- Fra medtatt til ansatt – første steg (tilbake) inn i arbeidslivet

Med LUNCH universet og tegneserieskaper Børge Lund

<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



www.helsenorge.no



- Informasjon om psykisk helse, hjelpetilbud og selvhjelpsverktøy
 - hjelpetilbud og behandling
 - tilbud pårørende
 - selvhjelpsverktøy
 - stress
 - bekymring/negative tankemøntre
 - angst/depresjon
 - søvn
 - finn flere verktøy
 - heia meg app
 - slutta-app
 - gå 10

Lykke til videre

