



Veien videre

Rolf Erik Smith

Min historie

- Kreft i tungenoten i 2019
- HPV virus
- Operasjon på Rikshospitalet
- Strålebehandling og cellegift



Hva er det jeg selv kan påvirke?

- **Krise**
- **Redsel**
- **Ensomhet**
- **Fremtid**
- **Tankeprosess**



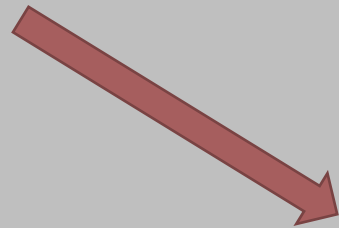
- **Kompetanse**
- **Redning**
- **Energi og empati**
- **Frisk og fremgang**
- **Trening**

Ferdig – Hva nå?

- Usikkerhet
- Endringer
- Immunforsvar
- Tannhelse



WHAT IF
I CAN ~~DO~~
DO IT?



- Det er mitt liv
- Pårørende og venner
- Glede i hverdagen
- Start forsiktig med opptrening
- Forsøk å gå videre uten sykdommen

Seneffekter

- Smak
- Munntørrhet
- Sår hud
- Halspulsåren
- Taleproblem/Stemmebånd
- Utfordring å svelge
- Hørsel
- Hukommelse
- Fatigue

Viktige tilbud

- Munn & Halskreftforeningen
 - Sosialt
 - Fagdager
 - Politisk arbeide
 - HPV
 - Tannhelse
- Likepersonsarbeidet
- Kreftkoordinator
- Montebellosenteret
 - Diagnosebasert
 - Livsmestring
- Vardesenteret
- Hva kan jeg spise nå?



Takk for meg

Rolf Erik Smith

901 77 575

rolersmith@gmail.com

