

Et tilbud til kreftpasienter, pårørende og etterlatte

# VARDESENTERET OG PUSTEROMMET

St. Olavs hospital

VÅREN 2022



INGEN SKAL  
**MØTE**  
KREFT ALENE

# Innhold

4	Et annerledes venterom
6	Tren med oss
8	Trening og fysisk aktivitet
10	Matlaging og kosthold
12	Likepersoner
13	Livet med og etter kreft
20	Rettigheter og jus
23	Kultur, underholdning og sosialt
24	Barn og unge
26	Her finner du oss

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og helseforetakene. Formålet er å være en møteplass for kreftpasienter og pårørende med aktiviteter som fremmer livskvalitet, velvære og mestring. Vardesenteret St. Olavs hospital er samlokalisert med Pusterommet.

Pusterommet er et samarbeid mellom Aktiv mot kreft og St. Olavs hospital. Formålet er å få fysisk aktivitet inn som del av kreftbehandlingen, derfor etableres treningssentere for kreftpasienter på norske sykehus. Dette er en unik måte å samarbeide på – Kreftforeningen som en frivillig organisasjon, sykehusene som en offentlig aktør og Aktiv mot kreft som en privat stiftelse.

Senteret er bemannet av fagpersoner, frivillige og likepersoner. Senteret er åpent for alle, både kreftpasienter, pårørende og etterlatte.

# Hvordan blir vårens program på Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital?

På grunn av koronapandemien, vil programmet på senteret denne våren ha et annet særpreg enn vanlig. Vi holder fremdeles åpent og klarer å holde oss innenfor smitteverntreglene, men vi håper å få et fullverdig tilbud så snart det lar seg gjøre. En del av tilbudene vil også foregå digitalt. Det kan oppstå endringer i programmet i denne brosjyren.

Vi vil oppdatere dere på situasjonen og åpningstider på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no) og på Facebooksiden vår. Ta gjerne kontakt på telefon for spørsmål og oppdateringer.

Velkommen til Vardesenteret og Pusterommet.





## Vardesenteret og Pusterommet – et annerledes venterom

Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital er en møteplass for alle som på en eller annen måte er rammet av kreft. Du er like velkommen om du er pårørende, etterlatt, nåværende eller tidligere kreftpasient. Du kan stikke innom når det passer deg og bli så lenge du vil.

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

**På Vardesenteret og Pusterommet er det opp til deg.  
Vi er her når du trenger oss!**



«Vi så et behov for skape et sted der kreftammede kan være med andre i samme situasjon.»

Ingrid Stenstadvold Ross,  
generalsekretær i Kreftforeningen.

**«Pusterommet er etablert av Aktiv mot kreft i samarbeid med sykehusene. På Pusterommet tilbys fysisk aktivitet i trygge rammer og med kyndig veiledning tilpasset ditt utgangspunkt og form. Fordi forskning og erfaring viser at trening er viktig før, under og etter behandling.»**

Helle Aanesen, daglig leder i Aktiv mot kreft.



«Selv om det er langt flere som overlever i dag enn for 50 år siden, så har samtidig kreftbehandlingen blitt mer langvarig, intensiv og komplisert. Det å bli helbredet er ikke nok. Vi vet at tomrommet etterpå kan være ekstremt tøft.»

Sigbjørn Smeland, onkolog og klinikkleder ved kreftklinikken ved Oslo Universitetssykehus.



«Jeg får ofte dårlig samvittighet fordi jeg ikke har bedre tid til pasienter og pårørende. Da er det godt å vite at de har et sted å gå etterpå, et frirom og et pusterom, der de møter mennesker som ikke er kledd i hvitt.»

David Pedersen Stallemo, kreftsykepleier





«Jeg hadde aldri klart å gå på gruppetrening under cellegift-behandlingen hvis ikke det hadde vært for Pusterommet. Når du går på cellegift, får du litt avvikende utseende. Du har ikke så lyst å skille deg ut, men på Pusterommet var jeg ikke den eneste med skalla hode. Det var godt å komme dit, og jeg følte et fellesskap. Jeg tror jeg har kommet meg mye raskere etter kreftbehandlingen fordi jeg har trent.»

Helle Radman Larsen





# Tren med oss på Pusterommet

Både før, under og etter kreftbehandling er det bra å være i aktivitet. Det kan bidra til økt livskvalitet og mindre tretthet og ubehag. Det kan gi færre bivirkninger ved behandling og kan minske kreftutvikling og tilbakefall.

Fysisk aktivitet er alt fra å gjøre husarbeid og hente posten til å gå fjellturer og drive konkurranseidrett. Hvor fysisk aktiv du kan være under behandling og hva som er best for deg, avhenger av hva slags behandling du får, men varierer også med dagsform og i de forskjellige fasene av sykdomsforløpet.

På Pusterommet kan du som kreftpasient få kyndig veiledning og bli trygg på å komme i gang med fysisk aktivitet.

«Vi setter oss ned og skreddersyr treningen til deg og ditt behov. Jeg mener det er livsviktig med trening for å få det bedre og for å ha det artig og uhøytidelig sammen med andre!»

Kristine Hernes Haugen,  
spesialfysioterapeut, Pusterommet

# Pusterommet

På Pusterommet får kreftpasienter kyndig treningsveiledning av fagpersoner, i et sosialt og trivelig miljø før, under og etter behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon. Våre fysioterapeuter tilbyr kartleggingsamtale, seks måneders oppfølging og sluttsamtale før overgang til lokale treningstilbud. Du velger selv om du vil trene alene eller i gruppe. Alle gruppetilbudene drives av fysioterapeut og Aktiv Instruktør som er spesialist på trening og kreft. For å benytte deg av Pusterommets tilbud trenger du en henvisning fra lege. Denne sendes elektronisk fra fastlege eller sykehuslege til onkologi ved St. Olavs hospital - henvisninger Pusterommet. Tilbudene belastes med en egenandel (du får tilsendt faktura) som inngår i frikort-ordningen.

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Alle på- og avmeldinger gjøres i vårt digitale bookingsystem. Scann QR-koden og se våre tilbud. Vi kan gjerne hjelpe deg med å logge på.



Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Egentrening.</b> Trening på eget ansvar i treningssal. Tilrettelegging og oppfølging av individuelt treningsprogram.	Mandag-fredag	0900–1500	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Sirkeltrening</b> Gruppetrening som består av balanse-, kondisjon- og utholdende styrketrening.	Tirsdag og torsdag	1000–1115	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Pust og bevegelse</b> Gruppetrening med fokus på pust, balanse, bevegelighet og avspenning.	Fredag	1000–1100	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.



Aktivitet	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Stasjonstrening på apparater.</b> Styrketrening i gruppe der du trener de største muskelgruppene.	Onsdag	1000–1100	Pusterommet Etter innkomstsamtale med fysioterapeut. Scann QR-kode øverst på siden for på- og avmelding.
<b>Mediyoga – 90 min.</b> Innføring i mediYoga i gruppe. Programmet består av rolige fysiske øvelser sammen med pusten. Øvelsene sammen med avspenning bidrar til å utvikle smidighet og skape balanse mellom kropp og sinn. Øvelsene kan gjøres på stol.	Tirsdager fra 18. januar til 26. april	1200–1330	Pusterommet Scann QR-kode øverst på side 8 for på- og avmelding.
Treningsgruppen « <b>Sjukt Sprek</b> » i regi av Ung Kreft, for krefttrammede mellom 15-35 år. Mer info på <a href="http://www.sjuktsprek.no">www.sjuktsprek.no</a> .	Onsdag	1900–2030	Pusterommet Påmelding: <a href="mailto:sjuktsprektrondheim@ungkreft.no">sjuktsprektrondheim@ungkreft.no</a>
<b>Turgruppe</b> Gåturen i by- og markanære områder med fokus på mosjon, kultur og sosialt samvær. Turene passer for alle!	Hver onsdag	1200–1400	Utendørs. Møt opp på Vardesenteret kl. 1145. Tur bestemmes på stedet, etter vær- og føreforhold. Ingen påmelding.

### Pusterommet – hjemme

Her finner du ulike treningsøkter som du kan trene etter når som helst.  
Oppdatert program er tilgjengelig på [aktivmotkreft.no](http://aktivmotkreft.no)



### Pusterommet – live

Følg digitale treningsøkter fra Pusterommet St. Olavs hospital, Ålesund, Gjøvik og Radiumhospitalet. Tre økter daglig.  
Oppdatert timeplan og lenker til øktene finner du på: [aktivmotkreft.no](http://aktivmotkreft.no)



**Følg oss på Facebook** (Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital), **nyhetsbrev eller oppslag for arrangement og begivenheter. La oss vite om du har noen gode ideer!**

# Få inspirasjon til sunn og enkel mat

Å spise godt før, under og etter kreftbehandling kan gjøre at du føler deg bedre, opprettholder styrke og energi, og at du er bedre rustet til å tåle behandlingen. Mange mister matlysten og går ned i vekt under behandling. For at kroppen skal fungere godt, trenger den et sunt og variert kosthold.

Er du usikker på hvilken mat du bør spise, eller hva du skal gjøre for å få i deg nok mat? På Vardesenteret kan du få råd og tips fra en klinisk ernæringsfysiolog, eller du kan melde deg på flere av våre inspirerende matkurs.

«Mange kreftpasienter tar kontakt fordi de lurer på hva de skal spise for å bedre helsen. De blir usikre av alle motstridende råd som finnes. Jeg kan hjelpe dem med å finne fram til et sunt og godt kosthold, som er tilpasset den enkeltes diagnose og preferanse.»

Ida Strindmo,  
klinisk ernæringsfysiolog, St. Olavs hospital



## Matoppskrifter ved kreft

Trenger du inspirasjon til matoppskrifter? Det er laget flere korte filmer for å inspirere til et sunnere kosthold, men her finnes det også oppskrifter til deg som må berike maten

Scann QR-koden og se alle oppskriftene.



# MATLAGING OG KOSTHOLD

**Alle kurs og ernæringstilbud er gratis og åbent for pasienter og pårørende.**

Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode.

Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Samtale med klinisk ernæringsfysiolog.</b>	Tirsdag	0900–1500	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Eller kontakt oss på telefon 72 82 63 30 for avtale.
<b>Bra mat ved kreftsykdom</b> – for deg med god matlyst.	25. januar 8. mars 24. mai	1000–1430	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Klinisk ernæringsfysiolog Ida Strindmo, Vardesenteret St. Olavs hospital
<b>«Smoothie-timen»</b> – vi lager smoothies og mulighet for samtale med klinisk ernæringsfysiolog	Første tirsdag hver måned	1100–1200	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Vegetarisk kosthold</b> – foredrag Hvordan spiser man mer plantebasert?	19. april	1100–1200	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.  Ansvarlig: Ida Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog
<b>Frukt og grønt-uke på Vardesenteret</b>	6.–10. juni	0900–1500	Vardesenteret
<b>«Hvorfor 5 om dagen?»</b> – foredrag	7. juni	1100–1200	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.  Ansvarlig: Ida Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog.



«Da mannen min døde av kreft for seks år siden, ville jeg hjelpe andre i samme situasjon. Det var en tanke som slo meg i begravelsen hans. Det som er spesielt og fint, er at akkurat denne dagen åpnet Vardesenteret i Bergen. Nå er jeg frivillig og snakker med kreftpasienter og pårørende. Jeg forstår hva de går igjennom og hvordan det er å miste noen.»

Therese Angelina Edward, frivillig

## Snakk med en likeperson

Å snakke med en som har vært i en lignende situasjon, er nyttig for mange. På Vardesenteret kan du snakke med en likeperson. En likeperson er et medmenneske med egen erfaring med kreft, som har tatt kurs og skrevet under på taushetsløfte. Likepersonen kan ved hjelp av sine erfaringer lytte, gi støtte og vise vei i en vanskelig situasjon.

# LIVET MED OG ETTER KREFT

LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS er gruppebaserte tilbud for deg som har behov for økt kunnskap om egen sykdom og erfaringsutveksling med andre pasienter i samme situasjon. Brukerrepresentant og ulike faggrupper fra St. Olavs hospital er involvert i kurset. Egenandel er 375 kroner, gratis hvis du har frikort. Pårørende er velkomne til å delta kostnadsfritt. Kursene arrangeres av Lærings- og mestringssenteret ved Klinikk for kliniske servicefunksjoner, St. Olavs hospital.

## Lærings- og mestringssenteret

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Å leve med risiko for arvelig kreft</b> – kurs for deg som har påvist genfeil i BRCA1 eller BRCA2.	Dato og klokkeslett annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner.
<b>Å leve med lungekreft</b> – kurs for deg med lungekreft og dine pårørende.  Kurset går over to dager.	5. april 6. april	0900–1400	Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
<b>Fatigue</b> etter kreftsykdom – hva er det og hvordan mestre det?	Dato og klokkeslett annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.
<b>Hverdagen etter behandling av gynekologisk kreft.</b> Kurset er for pasienter og pårørende. Kurset går over to dager.	I uke 22. Dato annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Påmelding: 72 57 13 03 Lærings- og mestringssenteret, Klinikk for kliniske servicefunksjoner. Kurset krever henvisning fra lege.



## Andre kurs – leve med kreft

Alle kurs og ernæringsstilbud er gratis og åpent for pasienter og pårørende.

Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode.

Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Mestringskurs for pasienter og pårørende.</b> Kurset er basert på erfaringsutveksling, oppmerksomhetstrening og kognitiv adferdsteori.  Kurset består av fire samlinger som bygger på hverandre.	<b>Kurs 1:</b> 31. januar 7. februar 14. februar 21. februar  <b>Kurs 2:</b> Dato annonseres senere	1200–1500	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.
<b>Benmargskreft.</b> Lærings- og mestringsgruppe  Kurset går over tre ettermiddager med ulike temaer. Du bør delta på alle tre samlingene for å få fullt utbytte av kurset.	8. mars 22. mars 4. april	1530–1900	Vardesenteret Påmelding: 72 82 50 41 turid.almvik@stolav.no eller 72 82 50 46 marit.grotte@stolav.no  Kursarrangør: St.Olavs hospital, Avd. for blodsykdommer.
Temakvelder for pasienter med <b>gynekologisk kreft.</b>	25. april	1800–2100	Vardesenteret Påmelding: 72 57 49 44 marte.storroseter@stolav.no
<b>Samtalegruppe for etterlatte.</b> Et møtested for deg som har mistet noen. Gruppen ledes av to kreftsykepleiere.	1. mars 8. mars 22. mars 29. mars 5. april 26. april 3. mai 10. mai	1800–1930	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. eller ta kontakt på tlf 72 82 63 30

## Andre tilbud – leve med kreft

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Likepersonstjenesten.</b> Fra kreftrammet til kreftrammet.	Alle ukedager	0900–1500	Vardesenteret
<b>Kreftkoordinator</b> fra Trondheim kommune – tilbud om samtale.	Torsdag	0900–1500	Vardesenteret Kreftkoordinator Inger Peggy Storvik: 979 96 277
<b>Kreftkoordinator</b> fra Malvik kommune – tilbud om samtale.	20. april 15. juni	1200–1400	Vardesenteret Kreftkoordinator Anita Valen: 908 84 003
<b>Kreftkoordinator</b> fra Orkdalsregionen – tilbud om samtale.	10. februar 19. mai	1200–1400 1215–1415	Vardesenteret Kreftkoordinator Liv Ågot Hågensen: 930 41 176
<b>Massasjestol.</b>	Alle ukedager	0900–1500	Vardesenteret Avspenningsrommet
<b>Sminkekurset «Look Good Feel Better»</b> For mer informasjon se <a href="http://www.klf.no">www.klf.no</a> under fanen LGFB. Det vil også bli arrangert digitale kurs	24. februar 28. april	1300–1500	For påmelding ta kontakt med Vardesenteret tlf. 72 82 63 30
<b>Informasjon om kreft-rehabiliteringstilbud i Midt-Norge</b>	Første tirsdag hver måned	1130–1230	Vardesenteret Ingen påmelding
<b>Informasjon om tilbudene ved Montebellosenteret.</b> Møt vår Montebelloambassadør Marita Eidhammer på Vardesenteret	2. februar 20. april 25. mai	1000–1200	Vardesenteret Ingen påmelding



# Vardesenteret og Pusterommet – rett hjem i stua

Koronapandemien har medført strenge begrensninger. Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital har utviklet digitale løsninger som gjør tilbudene mer tilgjengelig. Nå kan du delta på flere av våre tilbud fra sofakroken hjemme. Med en brukerprofil i påmeldingssystemet, får du lett tilgang og oversikt over alle tilbudene som er digitale.



Se etter ikonet for hvilke tilbud som er digitale.

**Les mer på [vardesenteret.no/stolavsdigital](http://vardesenteret.no/stolavsdigital).**

*Husk å lage deg eget passord etter førstegangs pålogging.*



## DIGITALE TILBUD

- Temamøter.
- Samtale med fysioterapeut, klinisk ernærings fysiolog eller helsefaglig rådgiver.
- Samtale med likeperson.
- Ulike treningsgrupper.



## Temamøter for alle som er berørt av kreft – møtene vil også bli streamet digitalt



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Når foreldre får alvorlig sykdom, hvordan kan det påvirke barna?</b> Ved Inger P. Storvik, kreftkoordinator Trondheim kommune og Grete Elin Grøndal, rådgiver Kreftforeningen, Midt- Norge	24. januar	1700–2000	Detaljert program legges ut på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>  For mer informasjon: <a href="mailto:grete.grondal@kreftforeningen.no">grete.grondal@kreftforeningen.no</a>
<b>Seneffekter etter kreftbehandling</b> Ved Unn Merete Fagerli, overlege og førsteamanuensis Kreftklinikken St. Olavs hospital/ NTNU	Annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Digitalt møte – se nærmere informasjon på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Hvordan håndtere nevropati på grunn av kreftbehandling?</b>	Annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Digitalt møte – se nærmere informasjon på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Informasjon om kurstilbud ved Montebellosenteret</b> Ved Maria Munsters, Montebellosenteret og Marita Eidhammer	25. mars	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Fatigue etter kreft, ulike tilnæringer</b> Ved spesialfysioterapeut Siri A. Svestad St. Olavs hospital Klinikk for Kliniske Servicefunksjoner	1. april	1100–1200	Digitalt møte – se nærmere informasjon på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>
<b>Det finnes noen som har opplevd det samme.</b> Temamøte om likepersontilbud for kreftpasienter og pårørende	Annonseres senere. Følg med på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>		Digitalt møte – se nærmere informasjon på <a href="http://vardesenteret.no">vardesenteret.no</a>







# Tilbud fra Kreftforeningen

## **Kreftforeningens følgetjeneste**

- Vi kan kjøre deg som trenger hjelp til å komme seg til og fra behandling, kontroller eller Vardesenteret og Pusterommet. For kreftpasienter i Trondheim.

## **Kreftforeningens veivisere**

- For kreftpasienter i Trondheim, Levanger, Verdal og Steinkjer. Dette er en tjeneste som gir deg ekstra støtte og bistand under og etter behandling.

- En veiviser er en fast frivillig støttespiller i en periode på seks måneder.

## **Hverdagshjelpen**

- For kreftpasienter, pårørende og etterlatte i Trondheim, Orkland og Skaun, tilbyr vi praktisk hjelp i hjemmet eller i hagen.

Alle tilbud fra Kreftforeningen er gratis og utføres av frivillige.

Vi gleder oss til å hjelpe deg!

## **Kontaktinformasjon:**

hane.hovde.bye@kreftforeningen.no  
Tlf. 474 08 116 (mellom 9-15)

gina.boe@kreftforeningen.no  
Tlf. 924 47 141 (mellom 9-15)



# Frivillighetens år 2022



I hele år skal alle lag, foreninger, samarbeidspartnere og organisasjoner feire Norges viktigste lagarbeid. Frivillighetsåret 2022 er forankret i regjeringens Frivillighetsmelding.

Uten frivilligheten stopper Norge. Uten frivilligheten stopper også Vardesenteret. Vi på Vardesenteret og Pusterommet ønsker å hedre våre frivillige og den innsatsen de gjør hver dag gjennom hele året.

Det blir kake og en liten markering. Velkommen til en annerledes dag på Vardesenteret fredag 4. februar. Da er det Verdens kreftdag og Vår dag.

Følg med på Facebooksiden vår for nærmere program.

# Kreftforeningens rettshjelpstilbud

Du kan ringe Kreftforeningens rådgivningstjeneste på telefon 21 49 49 21 eller sende epost til [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no). Vi snakker norsk og engelsk. Rettshjelpen er et gratis tilbud. Vi kan hjelpe deg om du har fått avslag fra NAV og vil klage, om du har fått forsinket diagnose og lurer på om pasientskadeerstatning kan være aktuelt eller hvilken rett du har til forsikring?

Du kan også be om samtale med sykehussosionom. Snakk med behandlende helsepersonell, så hjelper de deg med det.



«Jeg fikk veldig god hjelp av juristene på Vardesenteret da jeg bestemte meg for å søke om pasientskadeerstatning. De gav meg den bekreftelsen og det puffet jeg trengte for å komme i gang. Når du er syk, er det jo ikke så lett. Det viste seg at kreftdiagnosen min skulle ha blitt oppdaget tidligere. Erstatningen kompenserer for ekstra utgifter og tapt inntekt. Den gjør meg ikke frisk, men gir meg muligheten til å leve et best mulig liv».

Astrid Bangås



## RETTIGHETER OG JUS

Tilbud	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Kreftforeningens rettshjelp</b>	Onsdager i partallsuker	1715–1915	Vardesenteret Påmelding: 72 82 63 30

På grunn av situasjonen med korona, kan det bli aktuelt med digitale samtaler.



## Vær sammen hos oss

For mange kan det være godt å komme litt ut av sykehusbobla, være med andre og få tankene over på noe annet. Hos oss kan du være med på alt fra strikkekurs, sminkekurs og bollebaking til temakafeer, konserter og fotballkamper eller hockeykamper. Flere Vardesenter har også et tilbud for barn og unge. Treffpunkt er en møteplass for deg mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen i alvorlig sykdom.

«Jeg gleder meg like mye hver eneste gang jeg skal holde sminkekurs i regi av Look good feel better på Vardesenteret. Det er jo så gøy å sitte sammen å sminke seg! De jubler og tårene triller når jeg tegner på øyenbryn. Når man ser bra ut, føler man seg også bedre.»

Irene Øynes, sminkør

**For oppdatert liste på sosiale og kulturelle tilbud gå inn på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no)**

# KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIALT

**Alle kurs og ernæringstilbud er gratis og åpent for pasienter og pårørende.**

Du kan melde deg på tilbudene med vedlagt QR-kode.

Da kommer du til vår digitale påmelding.



Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Fotokurs – grunnkurs</b> Dette er et fotokurs som lærer deg å utnytte kameraet på en enkel måte og til å velge egne kreative løsninger. Ta med kamera som har bl.a blender. og lukkervalg. Kurset går over tre dager.	2. mars 9. mars 16. mars	1000–1230	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Fotograf Trine Melhuus
<b>Slektsgranskingskurs</b> Et nybegynnerkurs som ikke krever noen forkunnskaper. Kurset går over tre dager.	23. mars 30. mars 6. april	1700–1930	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Kursansvarlig: Slektsforsker Finn Karlsen
<b>Internasjonal aften</b> der vi lager og spiser matretter fra ulike land sammen.	15. mars	1700–2000	Vardesenteret Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på.
<b>Sightseeing i Trondheim med byvandring/båttur</b> som avsluttes med osteaften på Vardesenteret	31. mai	1700–2100 Oppmøte på Vardesenteret kl. 1645 Sightseeing: 1700–1900 Osteaften: 1900–2100	Scann QR-koden øverst på siden for å melde deg på. Arrangør: Odd Fellow loge nr.42 Humanitas
<b>Håndarbeidskveld</b> En sosial kveld der du kan ta med strikketøy eller annet håndarbeid.	9. mars 11. mai	1800–2000	Vardesenteret Påmelding: 72 82 63 30 Arrangør: Ull og omtanke Trøndelag
Gratis billetter til til Trondheim Symfoniorkester i Olavshallen og RBKs hjemmekamper tilbys sporadisk.  Førstemann til mølla			Ta kontakt med Vardesenteret tlf. 72 82 63 30 eller kom innom senteret



# BARN OG UNGE

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted og påmelding
<b>Barnas kreative verksted</b> – kreativ møteplass for barn og unge uansett alder, som er pårørende, mistet noen eller selv er syk.	13. januar 3. februar 24. februar 17. mars 7. april 19. mai 9. juni	1730–1930	Vardesenteret Påmelding: 485 04 324 eller 934 33 336
<b>Treffpunkt for barn og unge</b> – møteplass for barn og unge 6-16 år som har alvorlig sykdom i familien eller som har mistet noen.	27. januar 17. februar 10. mars 31. mars 21. april 12. mai 2. juni	1730–1930	Vardesenteret Påmelding: 485 04 324 eller 934 33 336
<b>Ung Pårørende</b> – et samlingspunkt for ungdom mellom 15-35 som er pårørende til noen med kreft. Her møter du andre i samme situasjon.  Gjennom aktiviteter og sammenkomster ønsker vi å legge til rette for hyggelig samvær og muligheten til å dele tanker eller erfaringer.	20. januar 10. februar 3. mars 24. mars 5. mai 16. juni	1800–2000	Vardesenteret  For mer informasjon: <a href="http://ungkreft.no/">ungkreft.no/</a> tilbud-og-aktiviteter/ trondheim/ eller send en mail til <a href="mailto:ungparorendetron-heim@ungkreft.no">ungparorendetron-heim@ungkreft.no</a>  Møtene er gratis.
<b>Ung Kreft har tilbud til både unge kreftrammede og pårørende mellom 15-35 år, se oppdatert informasjon på <a href="http://ungkreft.no">ungkreft.no</a></b>			



# Velkommen til oss på Vardesenteret og Pusterommet på St. Olavs hospital.

Her kan du og de rundt deg får hjelp til å håndtere utfordringene som oppstår av en kreftsykdom. Vi tilbyr samtaler, kurs, trening og veiledning. Snakk med oss!



## **Laila Grøthe, senterkoordinator**

Hun kan fortelle deg om tilbudene våre. Hun kan også gi råd og veilede deg til andre fagpersoner du kan møte på senteret, sykehuset og i kommunen. Laila er tilgjengelig for samtaler.



## **Cinzia Marini, helsefaglig rådgiver**

Hun kan forteller deg om tilbudene våre. Hun kan også gi råd og veilede deg til andre fagpersoner du kan møte på senteret, sykehuset og i kommunen. Cinzia er tilgjengelig for samtaler.



## **Kristine Hernes Haugen, spesialfysioterapeut**

Pusterommets fysioterapeut kan gi deg kyndig veiledning og motivasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet. Aktivitetene på senteret ledes av fysioterapeut.



## **Ida Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog**

Hun kan svare på spørsmål om ernæring, kosthold og kreft. Ida er på senteret hver tirsdag og du kan avtale møte med henne.



For å oppdatere deg på våre kurs og arrangement kan du lese mer på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no). Følg gjerne Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital på Facebook for å få oppdateringer og hva som skjer.

## Her finner du oss på St. Olavs hospital.





## VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen og  
St. Olavs hospital.

[www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)

telefon: 72 82 63 30

epost: [vardesenteret@stolav.no](mailto:vardesenteret@stolav.no)

Senterkoordinator, Laila Grøthe



[www.aktivmotkreft.no](http://www.aktivmotkreft.no)

telefon: 993 59 377

epost: [pusterommet@stolav.no](mailto:pusterommet@stolav.no)

Spesialfysioterapeut, Kristine Hernes Haugen

## ÅPNINGSTIDER

Mandag – torsdag 0900–1500

Fredag 0900–1400

Adresse: Mauritz Hansensgate 1F, 7030 Trondheim, St. Olavs hospital.

Foto i brosjyren: Ole Martin Wold, Marcel Leliënhof, Svein Erik Knoff, Johner, Steffen Aaland, Daniel Mikkelsen,  
Lena Knutti, Birgitte Heneide, Katrine Sunde, Jorunn Valle Nilsen, Kreftforeningen og Xenia Villafranca

