

# KOMMUNENS KREFTKOORDINATOR

Veien videre  
for kreftpasienter  
og pårørende



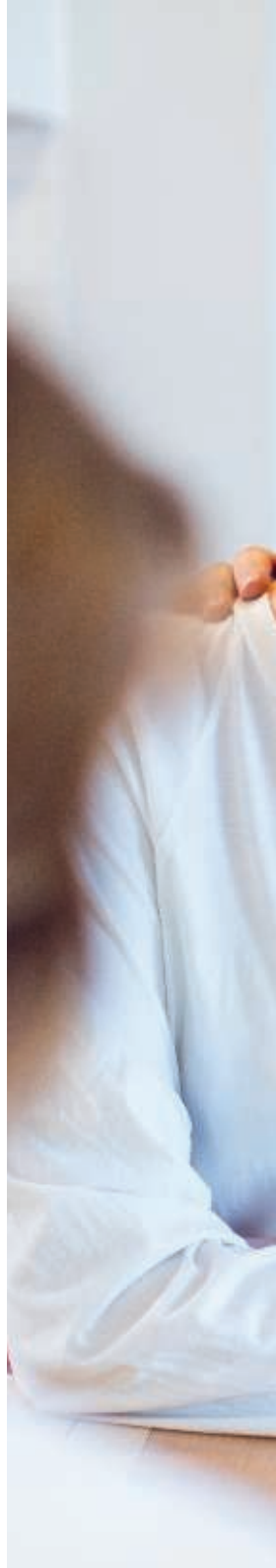
KREFTFORENINGEN

Kreft treffer oss forskjellig, med ulikt alvor og ulik kraft. Sykdommen rammer familier og enslige, unge og gamle. Vi reagerer forskjellig både fysisk og psykisk. Når sykdommen inntreffer blir mange problemstillinger aktuelle – utfordringer som endrer seg gjennom sykdomsforløpet og som de færreste av oss reflekterer over i en vanlig, frisk hverdag. Å vite at noen på hjemstedet ditt kan gi råd og støtte i en vanskelig periode i livet, skaper trygghet.

På de neste sidene presenterer vi situasjoner der behovet for praktisk hjelp, råd og ny retning kan melde seg. Kanskje kjenner du deg igjen i noen av dem, eller står i en annen situasjon der kreftkoordinatoren kan hjelpe deg videre?

Ikke nøl med å ta kontakt med kreftkoordinatoren i ditt distrikt. Kontaktinformasjon finner du bakerst i brosjyren.

**Kreftkoordinatoren kan ikke alt, men vet hvem som kan.**





## Mandag formiddag.

Du har vært hos legen. Han sa mye, men det eneste du husker er dette: «Du har kreft».


Nå har du tusen spørsmål du gjerne vil stille. Hva sier jeg til barna mine? Er behandlingen smertefull? Skal jeg frykte for økonomien? Hvorfor er jeg så kvalm? Hva har jeg krav på? Hva skjer etterpå?

Disse og tusen andre spørsmål kan du stille kreftkoordinatoren din. Hun har tid til å lytte. Få svar på spørsmål og bli veiledet videre. Kreftkoordinatoren hjelper deg:


... med svar på spørsmål om kreft, behandling og bivirkninger

... med å navigere mellom fastlege, sykehus, NAV og andre institusjoner

... med å finne hjelp på vei tilbake til livet etter endt behandling

A close-up photograph of a woman with wet, dark brown hair, smiling broadly and hugging someone. She is wearing a purple jacket. The background is blurred, showing another person's face and a blue jacket. The overall mood is joyful and supportive.

*«Angsten for tilbakefall har blitt mindre i takt med at jeg har begynt å trene. Nå har jeg fått troen på at jeg kan komme tilbake igjen i arbeid. Det takker jeg kreftkoordinatoren for».*

A photograph of a cluttered room with various items on a wooden floor. In the foreground, there are several pairs of shoes: a pair of dark brown lace-up shoes, a pair of maroon velvet flat shoes, and a pair of black leather shoes. A silver and black hairbrush lies on the floor. There are also pieces of clothing, including a blue sweater, a white and black patterned garment, and a dark blue ribbed sweater. In the background, a wooden-framed mirror is visible, and a potted plant with green leaves is on the right. The text is overlaid on the upper right portion of the image.

*«... Utmattelse, økonomisk rot,  
angst, en tenåring som sliter med  
en mamma som er kronisk syk  
... Utfordringene er mange, men  
kreftkoordinatoren hjelper meg  
å sortere tankene. Da kommer  
motivasjonen sakte tilbake»*

## Onsdag ettermiddag.

Vasken er ferdig, men skittentøyskurven er fortsatt full. På tide å få i gang middagen, men lillesøster trenger hjelp med leksene, og skulle ikke storebror tømme oppvaskmaskinen ...?

Vanlige hverdager fortsetter å komme – også når alvorlig sykdom melder seg i familien. Fysiske smerter, utmattelse, angst og depresjon – det kan være mange grunner til at daglige gjøremål blir for krevende. For mange sitter det likevel langt inne å be om hjelp til å få hverdagen til å gå opp.

Gjør det likevel. Litt hjelp kan gjøre stor forskjell.  
Kreftkoordinatoren hjelper deg:

- ... med oversikt over tilbud som finnes i kommunen din
- ... med å få oversikt over økonomi og rettigheter
- ... med gode råd om hvordan du kan snakke med barna dine om alvorlig sykdom
- ... med å orientere barnehage og skole om situasjonen dere er i

## Fredag morgen.

Hun er borte, du er alene. Men du vet hun døde på en god måte. Det gir litt trøst. Også hjelper det at du har noen å snakke med i de tøffe ukene som kommer.

Både i tiden før døden inntreffer og i ukene og månedene som kommer, opplever mange behov for hjelp av ulikt slag. De fleste har lite erfaring med døden, og både for pasient og pårørende kan det være vanskelig å bli klar over sine egne behov.

Få hjelp når døden nærmer seg – og i tiden etterpå.  
Kreftkoordinatoren hjelper deg:

... med å tilrettelegge for en verdig avslutning – på institusjon eller i eget hjem

... med å samordne andre faggrupper (fastlege, kreftlege, fysioterapeut, sosionom, helsesøster, prest m. fl.)

... med støtte og samtaler i ukene som kommer

... med tilbud om sorggrupper for barn som er etterlatt





«Med hjelp fra kreftkoordinator  
fikk mannen min en siste tur på hytta.  
Det var hans siste, store ønske –  
og han fikk se reinsdyr og ørn og fikk  
en ørret på ett kilo. To uker senere  
var han borte.»

Kontaktinformasjon til kreftkoordinatorer Kreftforeningen støtter med lønnsmidler finner du på [kreftforeningen.no/kreftkoordinatorer](http://kreftforeningen.no/kreftkoordinatorer). Flere andre kommuner har også kreftkoordinator, eller har planer om å etablere dette. Dersom du ikke finner din kommune i listen på [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no), bør du ta kontakt med dem for å undersøke om de har en kreftkoordinator eller kreftsykepleier du kan kontakte.



**Kreftforeningen** er en landsdekkende, frivillig organisasjon som arbeider for kreftsaken. Vi har 116 000 medlemmer og om lag 27 000 frivillige\*.

Kreftforeningen er en aktiv samfunnsaktør og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging, informasjon, politisk påvirkning og internasjonalt arbeid. Virksomheten er basert på innsamlede midler, testamentariske gaver og tippemidler.

### **Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no**

På kreftforeningen.no finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

### **Kan vi hjelpe deg?**

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte oss på 21 49 49 21 eller chatte via kreftforeningen.no. Her treffer du spesialiserte sykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomiske støtteordninger. Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersonsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

### **Vardesenteret**

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på vardesenteret.no

### **Kreftforeningens tilbud rundt om i landet**

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere adresse, se kreftforeningen.no eller ring 21 49 49 21.

\*Tall pr. juni 2019.



**KREFTFORENINGEN**

**Vil du være med å bidra?**

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter.

Send sms MEDLEM til 2277 (360,-)

eller gå inn på [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no)