

VARDESENTERET 10 år



VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen
og Haukeland universitetssjukehus



Et tilbud for kreftpasienter,
pårørende og etterlatte.



VARDESENTERET

Vi viser deg veien

I 10 år har Vardesenteret gitt tilbud til kreftpasienter, pårørende og etterlatte ved Haukeland Universitetssjukehus. Vi er utrolig stolte over alt vi har fått til sammen med ansatte, frivillige og likepersoner de siste 10 årene. Samtidig har vi blikket rettet mot fremtiden, og vårt fokus er å gi flere og enda bedre tilbud i vårt «nye» hus.

Hos Vardesenteret vil du få råd om kosthold, trening og rehabilitering, rettshjelp og økonomi, livsmestring og mye annet. På Vardesenteret vil du møte ansatte, frivillige fra Kreftforeningen og likepersoner. Noen kommer innom Vardesenteret for å delta på et kurs eller et av våre mange tilbud, mens andre kommer for å få en pause fra sykehuset, en god kopp kaffe og kanskje en vaffel. Noen kommer til Vardesenteret for å snakke med noen som vet hva en står i, mens andre bare ønsker å slappe av og lese avisen.

På Vardesenteret er det opp til deg.



Våre tilbud og aktiviteter

Det kan være vanskelig å vite hva du bør gjøre som kreftsyk. Eller hva du ikke bør gjøre. På Vardesenteret i Ibsens gate 118, rett nedenfor pasienthotellet, kan du delta på kurs, aktiviteter og tilbud som gir kunnskap og veiledning. Her møter du ansatte, frivillige og likepersoner.

Her finner du en beskrivelse av våre tilbud. Full oversikt med dato, tidspunkt og påmeldingsinformasjon finner du på våre nettsider, www.vardesenter.no

Vardetreff

Vardetreff er et møtested for deg som lever med alvorlig sykdom og behov for lindrende behandling i voksen alder (30-65 år). Vardetreff er et sted der du kan hente nye krefter og inspirasjon til å håndtere din hverdag. Tilbudet er uavhengig av diagnose, og arrangeres i samarbeid med Bergen kommune.

Mindfulnesskurs

Kreft kan gi mange ulike følelser og reaksjoner. Dette kurset i Mindfulness kan hjelpe deg i hverdagen til å få økt indre ro og hjelpe til å takle vanskelige faser i livet.

Tirsdagslunsjen på Vardesenteret

Mat er mer enn næring. Gode måltider kan gi trygghet og gir plass til gode samtaler. Velkommen til varm lunsj hver tirsdag kl. 11.00 – 12.30. Håper vi sees.

Samtalegruppe for etterlatte

Har du mistet en partner, ektefelle eller kjæreste. Bli med i samtalegruppe for etterlatte. Gruppen ledes av helsepersonell.

Medi Yoga

Kreft påvirker hele kroppen. Stress, bekymringer og behandling kjennes både fysisk og psykisk. MediYoga er en terapeutisk yogaform som helsevesenet bruker i rehabilitering etter sykdom. Øvelsene tilpasses deg etter dagsform, og kan utføres på matte eller stol. Timen avsluttes med avspenningsøvelser.

Menn og Kreft

Dette er en møteplass for menn som har eller har hatt kreft. Tilbudet er drevet av menn for menn på frivillig basis, og det er uforpliktende og gratis. Vi utveksler erfaringer og lærer av hverandre. Innimellom gjør vi aktiviteter eller har et foredrag.

Klinisk ernæringsfysiolog

Å spise godt før, under og etter kreftbehandling, kan gjøre at du tåler behandlingen bedre, opprettholder styrke og energi – og generelt føler deg bedre. Er du usikker på hvilken mat du bør spise, eller hva du skal gjøre for å få i deg nok mat? Pasienter og pårørende kan få råd og tips fra klinisk ernæringsfysiolog Anita Helland.

Den rosa bilen

Har du behov for å komme deg litt vekk fra sykehuset? Kreftforeningen låner ut Den rosa bilen til pasienter og pårørende, helt gratis. Du kan låne bilen for korte turer i nærområdet, eller hvis du har behov for å kjøre en lengre tur, for eksempel for å ta en tur hjem. For å låne bilen er det bare å snakke med resepsjonen på pasienthotellet, eller ringe 55 97 68 00.

Fredagsvaffel

Hver fredag inviterer vi på vafler i hele åpningstiden. Dette er et drop-in tilbud, der vi har fokus på gode samtaler og hyggelig samvær.

Massasjestol

Vardesenteret har fått en massasjestol, som står inne på avspenningsrommet vårt. Dette er et drop-in tilbud, og her kan pasienter og pårørende få seg en behagelig pause. Massasjestolen har mange innstillinger, og kan også gi svært skånsom massasje, til de som trenger dette. Våre frivillige hjelper deg.

Ungdomsrommet

Vardesenterets tilbud til barn og unge samles under paraplyen Ungdomsrommet. Her vil vi invitere til en rekke forskjellige kurs og aktiviteter. Vardesenteret har i samarbeid med UngKreft, Ung Pårørende og Barnekreftforeningen jevnlig aktivitetskvelder for unge som er berørt av kreft.

Familieterapeut

Kreft påvirker hele familien. Hos familieterapeut kan familien komme sammen, eller man kan komme alene for å finne løsninger i en vanskelig situasjon.

Treffpunkt

er for barn og unge mellom 6 og 16 år som har alvorlig sykdom i familien, eller som har opplevd at noen som står dem nær er død. Her treffer de andre barn i liknende situasjon, som kan skjønne følelser som skyld, angst, sinne og uro. Her treffer de trygge voksne som har tid til å lytte, leke og dele.

Kveldsåpent

Hver onsdag har Vardesenteret kveldsåpent fra 17-20. Her kan du komme innom og få en kopp kaffe, og kanskje en vaffel, og snakke med andre i samme situasjon, eller våre fantastiske frivillige. Noen onsdager vil det også bli foredrag. Dette annonseres på våre nettsider/facebook-sider.

Snakk med en likeperson

Å snakke med en som har vært i samme situasjon, er nyttig for mange. En likeperson er et medmenneske med egen erfaring med kreft, som syk eller pårørende. Likepersoner har skrevet under på taushetsløfte. Ved hjelp av sine erfaringer kan en likeperson lytte, gi støtte og vise vei i en vanskelig situasjon.

Kommunens kreftkoordinator på Vardesenteret

Kreftkoordinatortjenesten er et kommunalt tilbud til deg som er direkte eller indirekte rammet av kreft. De tilbyr støttesamtaler, og kan gi råd og veiledning i alle faser av forløpet. Hver uke kan du møte kreftkoordinator fra Bergen kommune på Vardesenteret

Kreftforeningens rettshjelp

Når sykdom rammer, er det viktig at alt det praktiske, juridiske og økonomiske er så greit som mulig. Juristene i Kreftforeningens rettshjelp kan hjelpe deg med å gå igjennom saken din, skrive brev eller formulere en klage. Vi gir deg gode råd og konkret hjelp – og håper resultatet er en bekymring mindre for deg og dine nærmeste.

Vil du bli frivillig?

Vil du engasjere deg og bruke av din tid på Vardesenteret- så blir vi veldig glade. Vi har stadig behov for flere frivillige til våre ulike tilbud. Ring oss på 21 49 49 21.



Digitale tilbud

Vardesenteret er også for deg som bor langt unna sykehuset – og som ikke har mulighet til å komme innom til oss fysisk. Vi har en rekke tilbud, kurs og webinar du kan få med deg digitalt.

Digitale ernæringskurs

Vi tilbyr følgende kurs

- Kostråd for kreftoverlevende
- Kostråd til deg som opplever uønsket vektøkning under kreftbehandlingen
- Kostråd for deg som sliter med å få i deg nok mat
- Om plantebasert kosthold, karbohydrater, fiber og (blod)sukker

Se nettsiden for tidspunkt og påmelding.



Disse møter du på Vardesenteret

På Vardesenteret møter du hver dag frivillige og ansatte med spesialkompetanse. De er her for å hjelpe deg når du trenger det. Vardesenteret ligger rett bak Haukeland hotell (se kart på siste side).

Se på våre nettsider vardesenteret.no for fullstendig og oppdatert program. Her finner du også nye tilbud. Følg gjerne Vardesenteret Haukeland på facebook. Her legger vi ut program hver uke.



Marie Tjelta, Senterkoordinator

Utdannet sykepleier med lang erfaring fra arbeid innen læring og mestring. Hun vil med sin bakgrunn og erfaring, bidra til å utvikle Vardesenterets tilbud for kreftrammede.

Mirjam Østevold, familierapeut

Kreft påvirker hele familien. Hos familierapeut kan familien komme sammen, eller man kan komme alene, for å finne løsninger i en vanskelig situasjon.



Anita Helland, kliniske ernæringsfysiolog

Har lang erfaring med å hjelpe kreftrammede med ernæring. Anita kan gi deg generelle råd, eller hjelp dersom du har en utfordring med matinntak eller vekt, som følge av din sykdom.

Ingen skal møte kreft alene

Hos oss kan du og de rundt deg få hjelp til å håndtere utfordringer som kan oppstå av en kreftsykdom. Vi tilbyr samtalegrupper, samtale med familierapeut og andre fagpersoner.

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og Haukeland Universitetssjukehus.

Ønsker du å vite mer om kreftsykdom, strålebehandling, kreft og seksualitet, dine rettigheter, eller om senskader og kronisk utmattelse etter kreftsykdom, kan vi vise deg veien.



Her finner du oss

Åpningstider:

Mandag-torsdag kl. 09.30-14.30

Kveldsåpent, onsdag kl. 17.00-20.00

Fredag kl. 10.00-13.00

Adresse: Haukeland Universitetssjukehus, Ibsens gate 118

Telefon: 55 97 75 00

Epost: vardesenteret@helse-bergen.no

www.vardesenteret.no

Følg oss på
Facebook:





VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen
og Haukeland universitetssjukehus

Foto: Ole M. Wold

Grafisk utforming: Fuel Reklamebyrå