



VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen
og Haukeland universitetssjukehus



Et tilbud for kreftpasienter og
pasienter med alvorlig langvarig
sykdom, og deres pårørende.



VARDESENTERET

Vi viser deg veien

Vardesenteret gir tilbud til kreftpasienter og pasienter med alvorlig langvarig sykdom og deres pårørende og etterlatte ved Haukeland Universitetssjukehus.

På Vardesenteret kan du få råd om kosthold, trening og rehabilitering, rettshjelp og økonomi, livsmestring og mye annet. Her kan du møte ansatte, frivillige fra Kreftforeningen og likepersoner, du kan delta på kurs eller et av våre mange tilbud, eller du kan bare ta en pause fra sykehuset med en god kopp kaffe og en vaffel.

Noen kommer til Vardesenteret for å snakke med andre og dele erfaringer, mens andre bare ønsker å finne en koselig krok, og slappe av og lese avisen.

Uansett hvordan du ønsker å bruke Vardesenteret, er du hjertelig velkommen.



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. For mer informasjon om Vardetreff, ring kursleder på 40 91 16 41.

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.

Samtalegrupper for etterlatte

Vardesenteret inviterer til to ulike samtalegrupper for voksne etterlatte; en samtalegruppe for voksne som har mistet en partner, ektefelle, samboer eller kjæreste, og en samtalegruppe for voksne som har mistet en forelder/foreldre eller andre i nære relasjoner. Begge samtalegruppene ledes av helsepersonell. Ta kontakt med Vardesenteret for påmelding.

Pårørendekveld for voksne

Pårørendekvelden er et sted der du kan møte andre i samme situasjon, og få faglig og sosialt påfyll. Kvelden består av et foredrag med en påfølgende erfaringsutveksling. Pårørendekvelden ledes av frivillige fra Kreftforeningen.

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.

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 vaffler 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. På ungdomsrommet finner du PS5 og Nintendo Switch og spill som du kan bruke i hele åpningstiden. Det vil også komme flere tilbud til barn og unge i regi av ungdomsrommet.

Skrivekurs for unge

Å skrive kreativt er å slippe til fantasien. Når vi lar "tanken fly" kan ord og opplevelser – komme til papiret. Det er noe magisk, og overraskende som skjer. Rare, morsomme, varme, kloke, fine, vanlige, triste, store og vanskelige tanker – sett dine egne ord på disse tankene sammen med andre ungdommer. Når vi skriver sammen oppstår vennskap, glede, hvile, trøst og fellesskap.

Ung pårørende

Ung Pårørende er et samtalebaseret tilbud for pårørende og etterlatte etter kreft. Du må være mellom 15 og 35 år og medlem av Ung Kreft for å kunne delta. Samlingene arrangeres av unge som selv har pårørendeerfaring.

Treffene kan bestå av prat, matlaging, gåturer, spillkvelder eller andre aktiviteter. Her er det rom for både å le og prate om de alvorlige tingene.

Kreativ Pustepause

Vardesenteret inviterer til en kursrekke der vi skal utforske egne ressurser. Kurset går over fire samlinger, hver på 1,5 time. Kurset er beregnet på deg som lever med eller etter en kreftsykdom, og målet med kurset er å utforske egne ressurser og oppleve mestring. Å finne det friske i det syke. Kurset ledes av helsepersonell.

Temakafe

Sammen med kreftkoordinator i Bergen kommune ønsker vi velkommen til Temakafe på Vardesenteret. Dette er et uformelt møtested for både kreftpasienter, pårørende og etterlatte. På temakafeen tar vi opp ulike temaer om kreft og det å leve med kreft. I tillegg har vi ofte kulturelle innslag.

Det er ingen påmelding – du er alltid hjertelig velkommen.

Familieterapeut

Kreft påvirker hele familien. Hos familietераapeut 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 17:00-20:00. 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. Onsdager i like uker vil vi arrangere temakveld kl. 18:00-19:00, der vi inviterer fagpersoner eller folk med forskjellig livserfaringer til å komme og holde foredrag. Se program på våre nettsider.

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

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.

Bli med i Kreftforeningens brukerpanel

Kreftpasienter, pårørende og etterlatte har en unik kunnskap og erfaring med pasientforløp og møtet med helse- og velferdstjenester. Ved å bli med i vårt brukerpanel, bidrar du aktivt inn i vårt arbeid ved å dele erfaringer, opplevelser og kunnskap med oss. Det kan komme andre til gode.



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.

Digital temakveld

Vi streamer de fleste temakveldene, som arrangeres annenhver onsdag, live på Vardesenterets facebooksider. Disse streamingene er kun tilgjengelig live, og kan ikke sees i etterkant. Se nettside for program.

Digital rådgivning

Du kan snakke med likepersoner, klinisk ernæringsfysiolog, familieterapeut og kreftforeningens rettshjelp digitalt eller via telefon, hvis du ikke befinner deg i nærheten av Vardesenteret. Bare ta kontakt for å booke time.

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 Tjelto, 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, familieterapeut

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



Anita Helland, klinisk 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 Kreftforeningens rådgivningstjeneste treffer du erfarne fagfolk som har god tid til å snakke med både barn og voksne. Hos oss kan du få råd om kreft, arbeidsliv, rettigheter og muligheter. Vi har god tid og hjelper deg med alle spørsmål om kreft, uansett hvilken situasjon du er i.

Rådgivningstjenesten er gratis, og du kan være anonym.

Tlf: 21 49 49 21 – mandag-fredag 09:00-15:00



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

Åpningstider kan variere ved ferie og høytider.

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: Kommunikasjonshuset Involve