

# VARDESENTERET

Tilbud til kreftrammede og pårørende

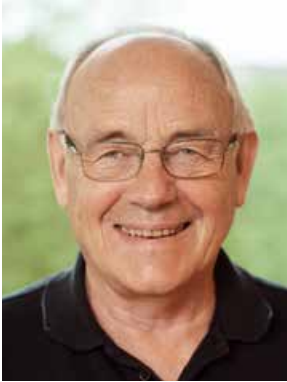
Nordlandssykehuset HF

VÅREN 2019

Koppen din  
står klar.



VARDESENTERET



### *Ole Peder Kjølstadli*

«Jeg fikk en prostatakreftdiagnose som «julegave 2016». Jeg pendler nå Moss-Radiumhospitalet 5 ganger i uken for stråling i 7-8 uker. Busstid og behandlingstid passer ikke alltid godt sammen. Det blir derfor mye venting, og da er det fint å gå til Vardesenteret. Her blir jeg godt mottatt av hyggelig betjening, får kaffe og vafler, samt mulighet til å lese avisen. En oase i en slitsom hverdag.»



### *Hanne Haugen*

«Vardesenteret har vært et godt og sosialt sted for meg under behandling. Nå etter endt behandling er det en trygg havn for hele familien. På Vardesentret har barna blitt kjent med andre barn i samme situasjon, og likepersoner som har blitt friske. Det har gitt dem en slags trygghet og håp.»



### *Knut R. Steenberg*

«Jeg ble pensjonist i 2008. Etter et langt yrkesliv som jurist så hadde jeg fortsatt et ønske om å bidra – bruke faget mitt til å hjelpe kreftsyke og pårørende. Det er meningsfullt å kunne gjøre hverdagen litt enklere for kreftpasienter og pårørende. Vaktene sørger også for at jeg må holde meg oppdatert og ikke minst lærer jeg mye nytt. Så dette er mitt bidrag til Kreftforeningen – men jeg får masse igjen. På en av mine siste vakter før ferien så hjalp jeg for eksempel en mann med å søke om pasient-skadeerstatning. Han fikk hjelp til å fylle ut papirer – og vi hadde en hyggelig prat.»



### Hvilken kopp er du?

Det er like mange opplevelser av kreft som det er diagnoser stilt. Mye erfarer vi riktignok likt; de fleste opplever beskjednen om kreft som brutal, mange får tøff behandling og finner at livet etter kreften har blitt et annet enn livet før.

På Vardesenteret har vi et tilbud til alle. Her er all tid din tid. Du kan fylle den med samtaler med en likeperson – en som selv har hatt kreft eller vært pårørende til en kreftsyk. Du kan delta på et kurs som passer for deg, ta en treningsøkt eller slå av en prat med likesinnede. Eller kanskje frister det mest å sitte helt i fred og finne tilbake til seg selv et øyeblikk?

Velkommen til Vardesenteret. Koppen din står klar.

### Kreftforeningen intensiverer rettshjelptilbudet

- Er du usikker på hva du kan få fra NAV når ett år med sykepenger er omme?
- Har du fått avslag hos NAV og trenger hjelp til å klage?
- Har du kreft og er usikker på hvilken rett du har til forsikring?
- Har du fått en forsinket diagnose og lurer på om pasientskadeerstatning kan være aktuelt?

Når du står midt oppi en krise er det ikke alltid like lett å vite hva du har krav på, eller hvilke spørsmål du bør stille. Kreftforeningens rettshjelp er et gratis tilbud til kreftrammede og pårørende. Våre frivillige hjelper deg til å gå gjennom saken din, til å 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.





Har du akkurat fått vite at du har kreft? Befinner du deg midt i behandlingen? Har du startet på veien tilbake til hverdagen igjen? Eller er du pårørende til en kreftsyk? Våre tilbud er rettet inn mot alle faser av pasientforløpet og er sortert under ulike kategorier. Alle detaljer om tilbudene finner du på [vadesenteret.no](http://vadesenteret.no). Tilbudene er gratis.

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Tur og utflukter</b> Gåturet i by- og markanære områder med fokus på aktivitet, kultur og sosialt samvær. Passer for alle.	23/1, 20/2, 20/3, 24/4, 29/5, 12/6, 26/6	1130–1430	Ta kontakt for nærmere opplysninger om turene på tlf. 466 10 849 eller se vardesenteret.no for beskrivelse av turene.
<b>El-sykler</b> Vardesenteret har to el-sykler til utlån. Kontakt Vardesenteret i åpningstidene for å hente ut batteri, hjelm og øvrig utstyr. Tilbudet er gratis.			
<b>Medisinsk yoga</b> Rolige øvelser med fokus på pust, avspenning og meditasjon. Passer alle.	Torsdager 24. januar til og med 9. mai	1300–1430	Vardesenteret. Påmelding: tlf. 466 10 849
<b>Veien til golfkurs (gratis)</b>	Kurset går over tre kvelder. Datoer blir annonsert på vardesenteret.no	1700-2000	Salten Golfklubb, Myklebostad. Ta kontakt med Vardesenteret for informasjon og påmelding, tlf. 466 10 849 eller se beskrivelse av tilbudet på Vardesenteret.no
<b>Åpen golfbane</b>	Mulighet til å spille gratis golf på egenhånd dersom du har tatt Veien til golfkurs. Gratis kurs via Vardesenteret. Medlemskap i golfklubb 350kr via Vardesenteret. For spørsmål kontakt Varde-senteret tlf. 466 10 849 eller epost: vardesenteret@nordlandssykehuset.no		
<b>Golfsimulator</b>	Kunne du tenkt deg til å prøve noe nytt eller kanskje du har erfaring med golf? Våre frivillige arrangerer turer til simulatoren eller du kan booke timer når det passer deg utenom. Tilbudet er gratis for Vardesenterets gjester. For spørsmål eller booking kontakt Vardesenteret tlf. 466 10 849.		

## RETTIGHETER OG JUS

Kurs/Tilbud	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Kreftforeningens rettshjelp.</b>	Fra februar 2019 tilbyr Kreftforeningen gratis rettshjelp på Vardesenteret. Datoer blir lansert på vardesenteret.no. Ved spørsmål kontakt Vardesenteret på tlf. 466 10 849.		



## MATLAGING OG KOSTHOLD

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Smarte matråd</b> - under og etter kreftbehandling.	19. februar 2. april 4. juni	1200–1300	Vardesenteret
<b>Vaffelmandag</b> Våre frivillige serverer vafler hver mandag.	Mandager	1000–1500	Vardesenteret
<b>Påskelunsj</b>	9. april	1100–1300	Vardesenteret Påmelding innen 8.4 slik at vi kan beregne nok mat.
<b>Åpen Lunsj</b>	29/1, 26/2, 26/3, 28/5, 18/6	1100–1300	Vardesenteret
<b>Frokost Thon Hotell Nordlys</b>	29. januar og 30. april	0900–1000	Thon Hotel Nordlys Påmelding til Vardesenteret tlf. 466 10 849

# LEVE MED KREFT

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Likepersonstjenesten</b> – fra kreftrammet til kreftrammet	Mandager Tirsdager Onsdager Torsdager	1000–1230 hver dag	Vardesenteret.
Temamøte: <b>Lymfødem</b>	4. mars	1200–1300	Vardesenteret. ved Hanne Råheim, fysioterapeut.
<b>Kreftkoordinator</b> Bodø kommune er til stede på Vardesenteret.	Første tirsdag i måneden: 15/1, 12/2, 12/3, 14/5, 11/6	1200–1300	Vardesenteret. Ingen påmelding.
Informasjon om <b>strålebehandling</b>	Annen hver torsdag (oddetallsuker) 17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 9/5, 23/5, 6/6	1100–1200	Vardesenteret. Ingen påmelding.

**Lærings- og mestringskurs** er utviklet i samarbeid mellom Lærings- og mestringscenteret, erfarne brukere og helsepersonell. Egenandel for kursene er etter gjeldende satser, ingen betaling hvis du har frikort. Det kreves henvisning fra lege. Du har rett til å få dekket billigste reisemåte med rutegående transport. Kontakt Pasientreiser, tlf 05515, for nærmere informasjon. Lærings- og mestringscenteret i Bodø: Tlf. 75 57 07 37

Mestringskurs for menn med <b>prostatakreft</b> og deres nærmeste	Uroterapeut Sølvi Antonsen, Kirurgisk- og ortopedisk klinikk, Nordlandssykehuset Bodø, 8092 Bodø Telefon 918 82 672 E-post: solvi.antonsen@nordlandssykehuset.no
Mestringskurs for kvinner som er operert for <b>brystkreft</b> og deres pårørende	Sykepleier Torkel Bjørkum, Bryst- og endokrinkirurgisk poliklinikk, Nordlandssykehuset Bodø, Tlf 75 53 49 04/49 07 eller 918 31 968. epost: torkel.bjorkum@nordlandssykehuset.no
Mestringskurs for voksne personer som opplever <b>fatigue</b> etter kreftbehandling og deres pårørende	Kreftsykepleiere Annette Winther og Kristin Berg Pettersen, Enhet for blod og kreftsykdommer, Nordlandssykehuset Bodø, 8092 Bodø Telefon 75 53 40 32 eller 75 53 44 30 E-post: annette.merethe.winther@nordlandssykehuset.no kristin.berg.pettersen@nordlandssykehuset.no







## KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIALT

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>Strikkefé</b>	Første mandag i måneden. 7/1, 4/2, 4/3, 1/4, 6/5, 3/6	1800–2000	Vardesenteret. Ingen påmelding
<b>Sminkekurs</b>	19. mars	1300–1530	Vardesenteret. Påmelding innen dagen før til tlf. 466 10 849
<b>Treffpunkt</b> – møteplass for barn og unge som er pårørende eller etterlatt	8/1, 22/1, 5/2, 19/2, 19/3, 2/4, 30/4, 14/5, 28/5, 11/6	1700–1900	Barnas Hus, Torden- skjoldsgt. 11, Bodø Kontakt: treffpunkt. bodo@kreftforeningen.no
Fotballkveld: vi følger Champions League på TV	12/2, 13/2, 19/2, og 20/2 5/3, 6/3, 12/3 og 13/3 9/4, 10/4, og 30/4 7/5 og 8/5 1/7 (finalen)	2000–2230	Vardesenteret. Ingen påmelding.
<b>Familiekveld</b> med middag og aktiviteter	27. februar og 22. mai	1700–2000	Tilbudet er gratis. For påmelding eller detaljert informasjon se vardesenteret.no eller ring 466 10 849

# Åpningstider

## VARDESENTERET

Vardesenteret er bemannet av personell fra Nordlandssykehuset, frivillige og likepersoner og det er åpent for alle, både pasienter, pårørende, etterlatte og fagfolk.

Mandag, tirsdag, onsdag og torsdag: KI 1000–1500

Onsdagskveld: KI 1730–2030

Vardesenteret kan være stengt på offentlige høytidsdager og i forbindelse med ferieavvikling. Følg med på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no) for oppdatert oversikt over våre åpningstider. Telefon: 466 10 849

E-post: [vardesenteret@nordlandssykehuset.no](mailto:vardesenteret@nordlandssykehuset.no)

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

Vardesenteret ligger på Zefyr hotell, pasienthotell ved Nordlandssykehuset i Bodø, 4. etg. Besøksadresse: Biskop Kroghs gate 21, 8005 Bodø

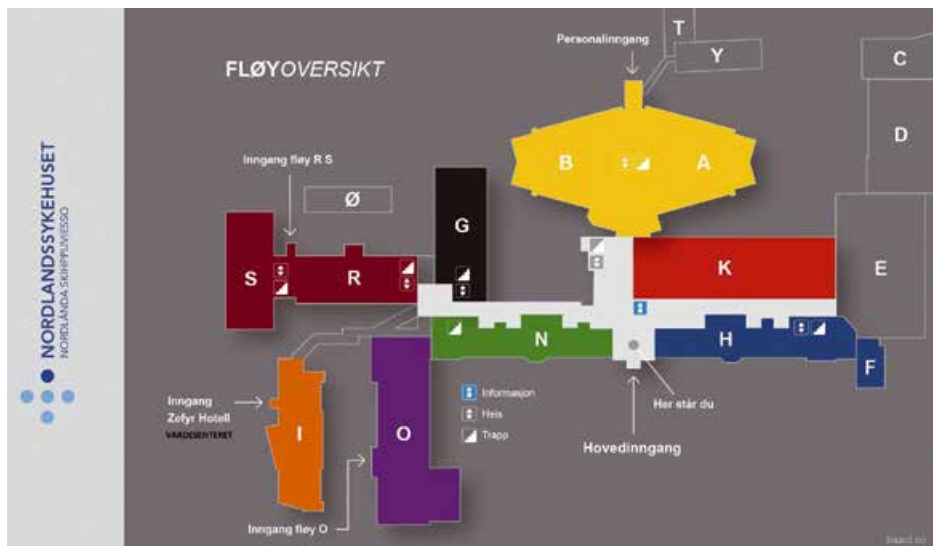


Foto: Ole Martin Wold, Xenia Villafranca, Sara Johannessen, Marcel Leliënhof, Steffen Aaland, Daniel Mikkelsen, Elin Hansen, Scanpix NTB og Birgitte Henheide, Katrin Aakre, Jorunn Valle.



## VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen  
og Nordlandssykehuset HF

Telefon: 466 10 849 tlf: 75 57 82 59

E-post: [vardesenteret@nordlandssykehuset.no](mailto:vardesenteret@nordlandssykehuset.no)

Postadresse: Nordlandssykehuset Bodø, Vardesenteret, 8092 BODØ

Besøksadresse: Biskop Kroghs gate 21, 8005 Bodø

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

