

# VARDESENTERET

Tilbud til kreftrammede og pårørende

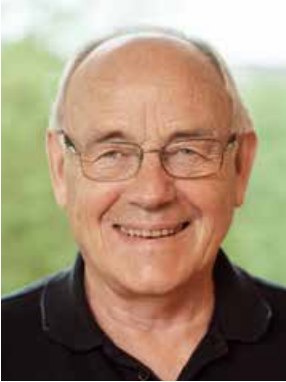
Universitetssykehuset Nord-Norge

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 pasientskadeerstatning. 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 beskjeden 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. Koppene dine står klare.

### 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 [vardsenteret.no](http://vardsenteret.no)

## TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
<b>Turgruppe og sosialt samvær</b>  Uken før kommer det informasjon om hvor turen går.	Onsdager i oddetallsuker: 16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 10/4, 8/5, 22/5, 5/6, 19/6	1700–1930	Oppmøte på Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197 innen kl. 1200 samme dag.
<b>Fysioterapi</b>	Tirsdager Oppstart 15/1 og siste før sommer 18/6.	1330–1430	Fysioterapisalen fløy B 8 etg. Påmelding innen kl. 1400, mandagen før til vardesenteret 465 41 197

Vardesenteret har to **elsykler til utlån** vår, sommer og høst. Ta kontakt med oss på Vardesenteret tlf. 465 41 197 for å låne en sykkel.

Vardesenteret har **eget hvilerom**. Her kan Vardesenterets gjester slappe av og hvile på en sjeselong, eller slappe av i vår massasje/pause stol.



## RETTIGHETER OG JUS

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
<b>Juridisk rådgivning</b> fra frivillige jurister  Våre jurister hjelper deg med informasjon om NAV, pasientrettigheter, arv/testamente og arbeidsrett.	Onsdager fom 16/1 tom 19/6.	1700–1930	Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197  Du kan også bare komme innom.

# LEVE MED KREFT

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
<b>Likepersonstjenesten</b> «Fra kreftrammet til kreftrammet»	Tirsdager og onsdager	1100–1400	Vardesenteret
Informasjon om <b>strålebehandling</b> Torsdager i oddetallsuker	17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 9/5, 23/5, 6/6, 20/6.	1200–1300	Vardesenteret
<b>Sminkekurs</b> Dette er et tilbud til deg som behandles for kreftsykdom. Det gis råd og veiledning i sminke og hudpleie.	24/1, 7/3, 4/4, 13/6	1230–1430	Vardesenteret Påmelding til Vardesenteret innen fredagen før tlf. 465 41 197

## SAMTALETILBUD

Vardesenteret og prestetjenesten samarbeider om temasamlinger. Temamøtene skal handle om det som kan være vanskelig å snakke om, men som alle mennesker møter gjennom sine liv. Vi ønsker å gå rett på sak og snakke åpent, men ikke på en dyster og sentimental måte. Vi tenker det skal være rom for den gode samtale, mellom høyt og lavt. Hver temasamling begynner med en kort innledning.

Livsglede og livsmening – når livet endrer seg	31/1	1300–1430	Vardesenteret Påmelding til Vardesenteret tlf. 465 41 197
Smerte – en naturlig del av livet, eller noe som skal overvinnes?	14/3	1300–1430	
Døden – felles for alle, men så vanskelig å snakke om	9/5	1300–1430	
Fellesskap – hvordan være sammen i krevende dager?	NB! Onsdag 12/6	1300–1430	







## MATLAGING OG KOSTHOLD

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
Kurs om <b>sunt og kreftvennlig kosthold</b> ledes av klinisk ernæringsfysiolog	NB! Dato kommer senere	1100–1300	Vardesenteret
Klinisk ernæringsfysiolog svarer på <b>spørsmål om kosthold og kreft</b>	NB! Dato kommer senere	1200–1300	Vardesenteret
<b>Lunsj</b>	16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 10/4, 8/5, 22/5, 5/6, 19/6.	1100–1300	Vardesenteret

## BARN OG UNGE

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
<b>Samtaletilbud</b> Hvordan snakke med, og ta vare på, barna når en nær blir rammet av kreft?	Uformell samtale, ta kontakt med Rita Thomassen, tlf. 918 18 900 eller send e.post til rita.thomassen@kreffforeningen.no		Vardesenteret
<b>Treffpunkt</b> for barn og unge 6–16 år	Møter annenhver uke. Ta kontakt med Treffpunkt for mere informasjon.	1700–1900	KF lokaler i Grønnegata 86-88

# KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIAL

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
<b>MediYoga</b>	Tirsdager i partall uker. Oppstart: 22/1	1000–1200	Vardesenteret Påmelding til Vardesenteret innen mandag før tlf. 465 41 197
<b>Aktivitetskveld</b> – stikking, kortlaging, spill ol.  Kveldens aktivitet presenteres uken før, kom gjerne med ønsker for aktiviteter. F.eks spill,quiz, scrapping, strikking, fluebinding, bingo osv.	NB! Datoer kommer senere	1700–1930	Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197
<b>Familie-dag/ettermiddag</b> Vi serverer noe å tygge på. Det blir aktivitet for barn. De voksne kan møte andre i samme situasjon.	NB! Dato kommer senere	Tidspunkt kommer senere	Vardesenteret
<b>Gratis frokost</b>	29/1 og 30/4	0900-1000	Thon Hotel Polar Tromsø

Andre aktiviteter vil det informeres om på Vardesenteret og våre nettsider [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no)

## VELKOMMEN TIL VARDESENTERET UNN



# Åpningstider Vardesenteret

Vardesenteret er bemannet av Kreftforeningens frivillige, likepersoner og drevet av UNN. Det er åpnet for alle. Både pasienter, pårørende og etterlatte.

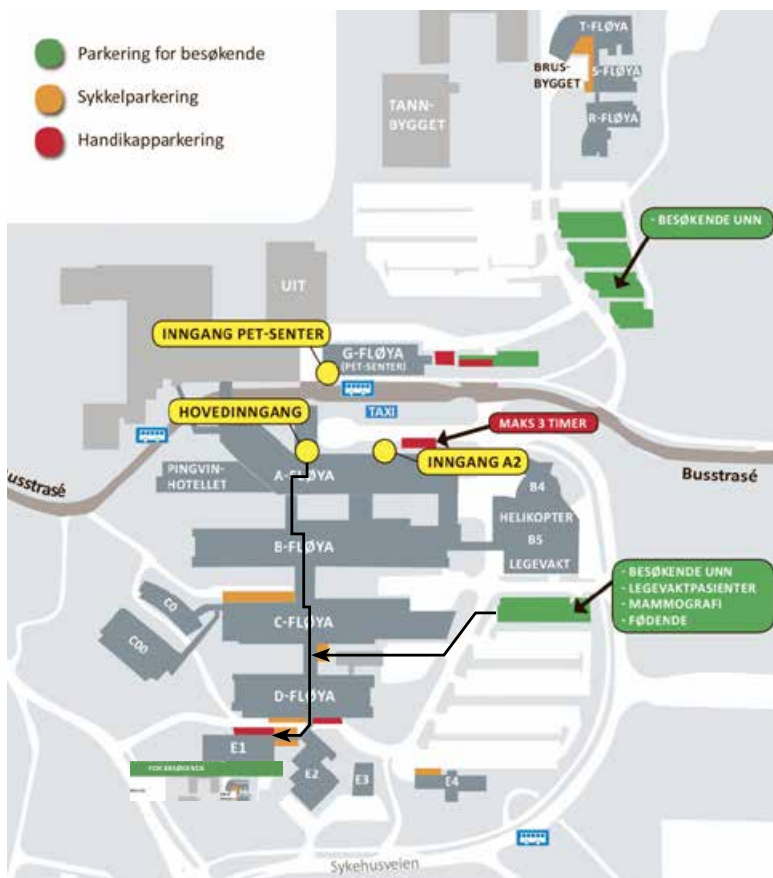
**Mandag kl 1200–1500 / Tirsdag–torsdag kl 0900–1500**

**Fredag kl 0900–1400 (1000–1300 i lav-drifts måneder)**

**I tillegg har vi åpent hver onsdag kl. 1700–1930**

Vardesenteret kan være stengt på offentlige høytidsdager og i forbindelse medferieavvikling. Følg med på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no) for oppdatert oversikt over våre åpningstider. Telefon: 465 41 197

Vardesenteret ligger på UNN i E1, Sykehusvegen 38, Tromsø  
**Følg innvendig skiltning til “Inngang E1”.**



## Åpningstider:

Mandag: 12:00-15:00  
Tirsdag-torsdag: 09:00-15:00  
Fredag: 09:00-14:00 (10:00-13:00)  
Åpent hver onsdag 17:00-19:30.



## VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen  
og Universitetssykehuset Nord-Norge

Senterkoordinator: Merethe Hennie Karlsen tlf. 465 41 197

Konsulent: Marianne Uteng tlf. 465 41 197

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

Lurer du på noe om kreft – ring Kreftforeningen på 21 49 49 21

Foto i brosjyren: Ole Martin Wold, Xenia Villafranca, Johner, Sara Johannessen, Marcel Leliënhof,  
Scanpix NTB, Steffen Aaland, Daniel Mikkelsen, Birgitte Henheide, Mads Kalland

