

VARDESENTERET

Tilbud til kreftrammede og pårørende

Fra Kreftforeningen og Universitetssykehuset Nord-Norge

HØSTEN 2019



VARDESENTERET

Det er like mange opplevelser av kreft som det er diagnoser stilt. På Vardesenteret har vi et tilbud til alle.

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.

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 på Pusterommet 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 og Pusterommet.

Spør Kreftforeningens rettshjelp

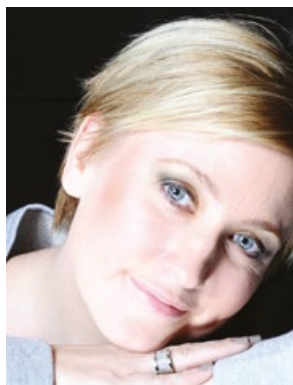
- Er du usikker på hva du kan få fra NAV når ett år med sykepenger er omme?
- Har du fått avslag hos NAV og trenger hjelp til å klage?
- Har du kreft og er usikker på hvilken rett du har til forsikring?
- Har du fått en forsinket diagnose og lurer på om pasientskadeerstatning kan være aktuelt?

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.



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 ett 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.»







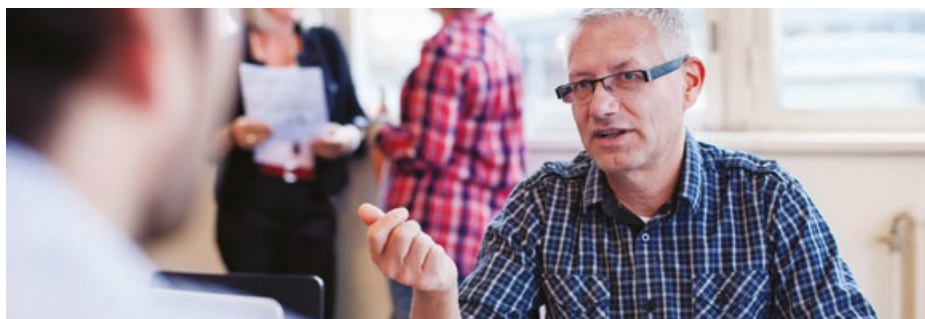
Har du akkurat fått vite at du har kreft? Befinner du deg midt i behandlingen? Har du startet på veien tilbake til hverdagen igjen? Eller er du pårørende til en kreftsyk? Våre tilbud er rettet inn mot alle faser av pasientforløpet og er sortert under ulike kategorier. Alle detaljer om tilbudene finner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

TRENING OG FYSISK AKTIVITET

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
Turgruppe og sosialt samvær Uken før kommer det informasjon om hvor turen går.	Onsdager i oddetallsuker: 11/9, 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12.	1700–1930	Oppmøte på Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197 innen kl. 1200 samme dag.
Fysioterapi med avspenning	Tirsdager Oppstart 3/9 og siste før jul 17/12	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
Retts hjelp fra frivillige jurister Våre jurister hjelper deg med informasjon om NAV, pasientrettigheter, arv/testamente og arbeidsrett.	Partallsuker. Annehver onsdag, med oppstart 4/9 og siste for jul 11/12	1700–1930	Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197 Du kan også bare komme innom.

LEVE MED KREFT

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
Likepersonstjenesten «Fra kreftrammet til kreftrammet»	Tirsdager og onsdager	1100–1330	Vardesenteret
Informasjon om strålebehandling Annenhver torsdag i odd- etallsuker	12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12, 19/12.	1200–1300	Vardesenteret
Sminkekurs Dette er et tilbud til deg som behandles for kreftsykdom. Det gis råd og veiledning i sminke og hudpleie.	Onsdager i partallsuker. 4/9, 2/10, 13/11, 11/12.	1230–1430	Vardesenteret Påmelding til Vardesenteret innen fredagen før tlf. 465 41 197
Kurs om fatigue Kurs om fatigue ledes av spl studenter i videreutdanning i kreftomsorg.	10/9 og 11/9	1000–1100	Vardesenteret

SAMTALETILBUD

Vardesenteret har flere samtaletilbud for kreftrammede og deres pårørende i en tid som for mange kan virke utfordrende og usikker.

Prestetjenesten

kontakt Vardesenteret for en uformell prat med sykehuspresten på telefon 465 41 197.

Kreftkoordinator i Tromsø kommune

kontakt Tone Mette Yttergård, for en uformell prat på på telefon 906 82 185 eller epost: tone.mette.yttergard@tromso.kommune.no

Likepersonstjenesten

kontakt annen kreftoverlevende for en uformell prat enten ved å ringe Vardesenteret på telefon 465 41 197 eller å stikke innom.

Treffpunkt

(barn og unge 6år-16 år) tlf 07877

Ung Kreft

(unge voksne 15år-35år) epost: post@ungkreft.no

Pårørende samtaler

epost: paarorendesenteret.no



MATLAGING OG KOSTHOLD

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
Klinisk ernæringsfysiolog svarer på spørsmål om sunt og kreftvennlig kosthold	Tirsdager i partallsuker 3/9, 1/10, 5/11, 3/12.	1200–1300	Vardesenteret
Lunsj Oddetallsuker	11/9, 25/9, 9/10 (rosa lunsj), 23/10, 6/11 (hvit lunsj), 20/11, 4/12 og 18/12.	1100–1300	Vardesenteret

BARN OG UNGE

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted
Samtaletilbud 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@kreftforeningen.no		Vardesenteret
Treffpunkt for barn og unge 6–16 år	Tirsdager: 27/8, 10/9 (familiedag), 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11 og 10/12 (familiedag)	1700–1900	KF lokaler i Grønnegata 86-88 Unntatt når det er familiedag- nærmere informasjon kommer om disse arrangementene.

KULTUR, UNDERHOLDNING OG SOSIAL

Kurs	Dag	Tidspunkt	Sted/Påmelding
MediYoga	Torsdager i partallsuker. Oppstart 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 14/11, 28/11 og 12/12.	1000–1200	Vardesenteret Påmelding til Vardesenteret innen mandag før tlf. 465 41 197
Aktivitetsekveld – stikking, kortlaging, spill ol. Kveldens aktivitet presenteres uken før, kom gjerne med ønsker for aktiviteter. F.eks spill,quiz, scrapping, strikking, fotballkveld, bingo osv.	Onsdager i partallsuker: 4/9, 18/9,2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11 og 11/12.	1700–1930	Vardesenteret Påmelding tlf. 465 41 197
Familie-dag/ettermiddag Vi serverer noe å tygge på. Det blir aktivitet for barn. De voksne kan møte andre i samme situasjon.	Tirsdag 10/9 (Tur til MiniZoo) og tirsdag 10/12 (baking og aktiviteter inne på Vardesenteret)	1700–1930	Vardesenteret
Ungdomskveld i regi av Ung Kreft	Dato kommer senere	Tidspunkt kommer senere	Vardesenteret
Gratis frokost	19/9 og 21/11	0900-1000	Thon Hotel polar
Rosa lunsj i regi av brystkreftforeningen	9/10	1100-1300	Vardesenteret
Hvit lunsj i regi av lungekreftforeningen	6/11	1100-1300	Vardesenteret



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

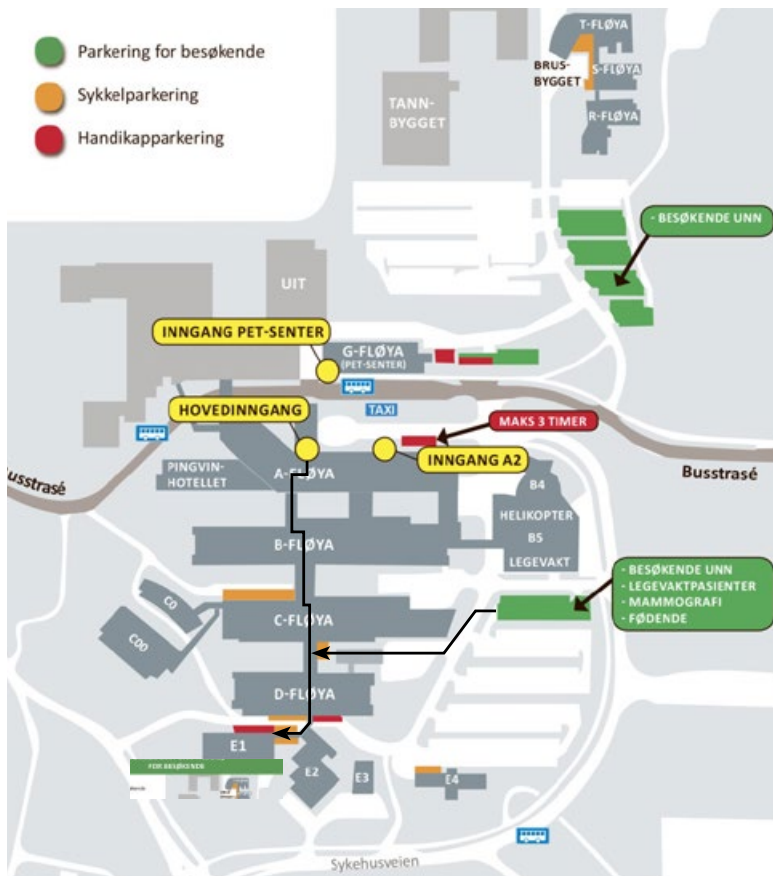
Fredag kl 0900–1400 (1000–1300 i lav-drifts måneder)

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 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”.





VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen
og Universitetssykehuset Nord-Norge

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.

Senterkoordinator: Merethe Hennie Karlsen tlf. 465 41 197

Konsulent: Marianne Uteng tlf. 465 41 197

Les mer på vardesenteret.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

