

# Veien videre. Hvilke tilbud finnes



# Primærhelsetjenesten (kommune/bydel)

- **Fastlegen**

- kan og bør være en ressurs i videre oppfølging. Diskuter dine behov og forventninger

- **Fysioterapeut**

- mange med «Aktiv instruktør» utdanning – de har kompetanse på trening etter kreft

<https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktur/>

- **Frisklivssentraler**

<https://helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunen/frisklivssentral>

- helsefremmende og forebyggende kommunal tjeneste. Ikke bare kreft, men med fokus på å leve best mulig med aktuelle diagnose

# Kreftkoordinator

- Kreftkoordinator - spesialsykepleiere i kreft og palliasjon (lindring)
- Lavterskeltilbud. Kommunalt ansatt – ikke lovpålagt tjeneste
- Hjelper til med å samordne tilbud og tjenester i kommunen, og bidra med gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunene
- Støttesamtaler, rådgivning, barn som pårørende mm

[Oversikt over kreftkoordinator i kommunene - Kreftforeningen](#)

[Forside](#) > [Regional koordinerende enhet](#) > [ReHabiliteringstelefonen](#)

## ReHabiliteringstelefonen

ReHabiliteringstelefonen er en landsdekkende telefontjeneste som gir informasjon om rehabiliterings- og habiliteringstjenester. Ved å ringe ReHabiliteringstelefonen kan du få informasjon og veiledning om tjenester og tilbud innen habilitering og rehabilitering i den helseregionen du bor i. Du kan ringe telefonnummer 800 300 61 mandag til fredag kl. 09.00-15.00.

[ReHabiliteringstelefonen - Sunnaas sykehus HF](#)

# Spesialisthelsetjenesten - sykehus

- **Lærings og mestringstilbud (LMS)**
- **Pusterom** - treningstilbud for kreftpasienter
  - Ofte inntil 4 eller 6 mndr. etter avsluttet behandling, men flere har tilbud ved lengre tid siden behandling



[Lærings- og mestringssenteret- Kreftklinikken - Oslo universitetssykehus HF](https://kreftforeningen.no/larings-og-mestringssenteret)  
[oslo-universitetssykehus.no](https://kreftforeningen.no/larings-og-mestringssenteret)

- **Vardesentrene**

<https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>



VARDESENTERET

Forside > Fag og forskning > Nasjonale og regionale tjenester > Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

# Nasjonalt kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling

Kontakt oss



For pasienter

Seneffekter

Forskning

Om oss

<https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-seneffekter-etter-kreftbehandling>

# Sex og seksualitet



- blir ofte nedprioritert
- et overskuddsfenomen
- kan også gi energi

Om du/dere har problemer eller ubesvarte spørsmål – vurder å søke hjelp eller veiledning. Henvisning sendes til:

Sexologisk rådgiver og lege Saida Amirova  
Enhet for psykososial onkologi  
Postboks 4950 Nydalen, 0420 Oslo  
Telefon 22935922

[Finn en sexolog – Søk etter sexologer der du bor](#)

<https://quintet.no/>

Om seksuell helse og hjelpemidler

# Om du/dere har problemer eller ubesvarte spørsmål – vurder å søke hjelp eller veiledning

Henvisning fra lege/fastlege sendes til:

Sexologisk rådgiver og lege Saida Amirova

Enhet for psykososial onkologi

Postboks 4950 Nydalen, 0420 Oslo

Telefon 22935922



# Spesialisthelsetjenesten - sykehus

## Poliklinisk kreftrehabilitering



- **Kreftrehabiliteringssenteret, Aker – OUS**
  - For pasienter i **yrkesaktiv alder** («Raskere tilbake / Helse og Arbeid»-tilbud) – fokus mot jobb
  - **Tverrfaglig** poliklinisk rehabiliteringstilbud  
Sosionom, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog, kreftsykepleier, lege, psykolog
  - Henvisning fra lege

[Kreftrehabiliteringssenteret - Oslo universitetssykehus \(oslo-universitetssykehus.no\)](https://oslo-universitetssykehus.no)

# Spesialisthelsetjenesten - rehabiliteringssenter

- **Mange rehabiliteringssentre tilbyr rehabilitering etter kreft**
  - Døgnopphold
  - Noen har også dag-/poliklinisk tilbud

- Helsenorge.no – rehabiliteringssentre kreft  
[Velg behandlingssted - Helsenorge](#)

**helsenorge.no**

- Henvisning fra fastlege (evt. fra kreftlege på sykehus)

# Montebellosenteret

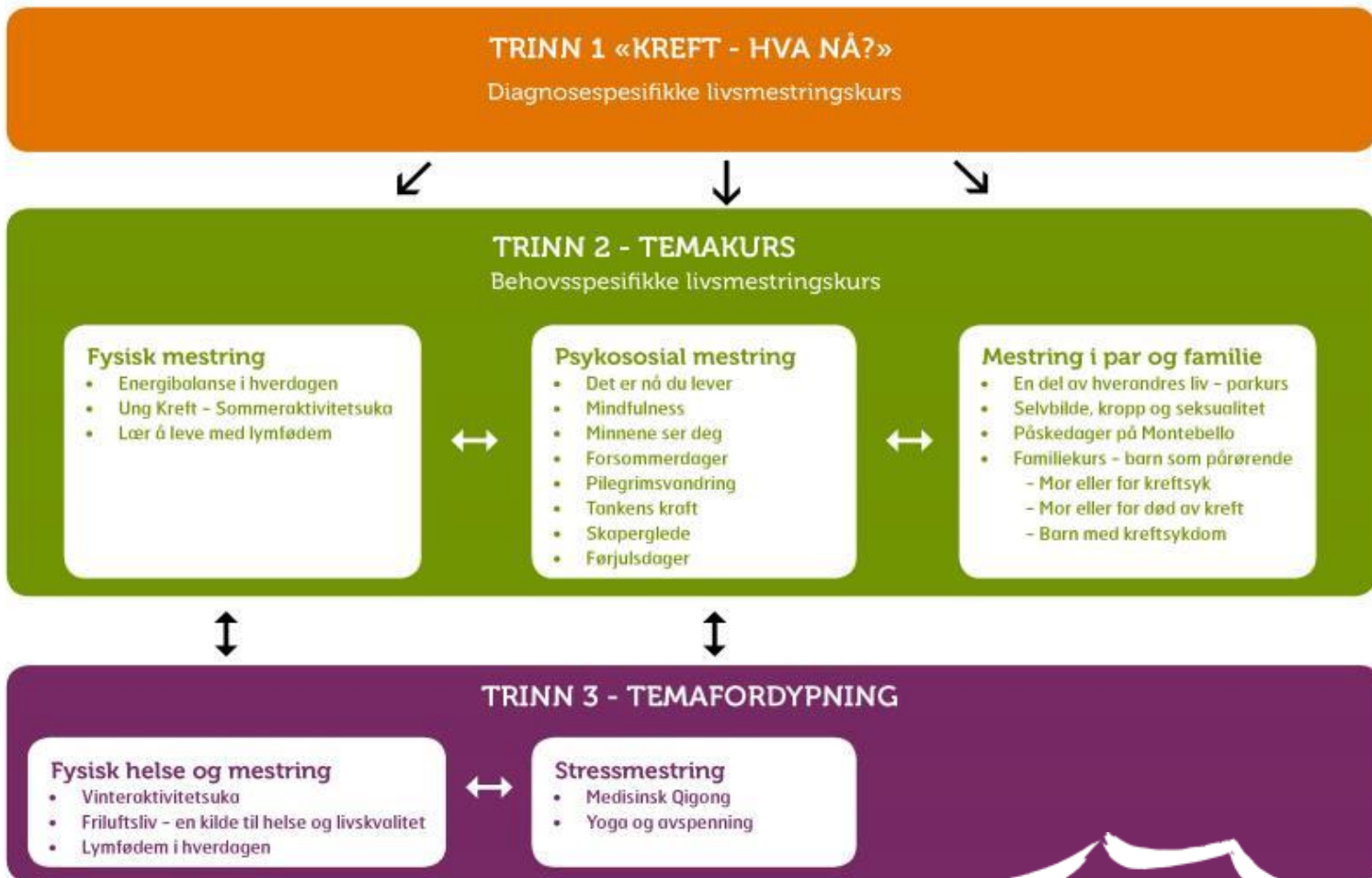
- Nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende
- Stiftelse, ligger på Mesnalien, utenfor Lillehammer
- Livsmestring etter kreftsykdom – pasient / pårørende / familie
- Henvisning fra lege, liten egenandel

<https://www.montebellosenteret.no/>



# Kursoppbygning og trinnmodellen

Alle kursene bygger på hovedmålsettingen «Lær å leve med endringer som følge av kreft»



# Kreftforeningen



## Snakk med oss

Vi er her for å hjelpe deg med alle spørsmål om kreft, uansett hvilken situasjon du er i. Tjenesten er gratis og du kan være anonym. Vi snakker norsk og engelsk.



**21 49 49 21**

Mandag til fredag: 09.00–15.45



**Epost**

Svar innen 72 timer



**Chat**

Mandag til fredag: 09.00–15.45

- Samarbeider med 17 frivillige, selvstendige pasient- og likepersonsforeninger
- Foreningene har et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser.

[Tilbud – Kreftforeningen](#)

## – De forstår meg. På ordentlig

Informasjon om likepersonstilbudet til kreftpasienter og pårørende



*«Jeg visste hvilken behandling jeg skulle få og hva slags inngrep det var snakk om. Men egentlig var jeg jo ikke klok. Hva det var jeg egentlig skulle gjennom, kunne ikke en lege forklare meg. Å snakke med noen med helt konkret erfaring gjorde meg mye tryggere.»*

KREFTFORENINGEN

### Slik kommer du i kontakt med en likeperson

Det finnes 14 foreninger som driver likepersonsarbeid for krefttrammede og pårørende. Tilbudet består av kontakttelefon, besøkstjeneste og selvhjelpsgrupper, og er åpent for alle. Ta kontakt med dem for å komme i kontakt med en likeperson der du befinner deg.



**Barnekreftforeningen**

Landsdekkende likepersonstjeneste for familier med barn og ungdom (0–18 år) under behandling, eller som har mistet sitt barn i kreft.  
Telefonkontakt  
Besøkstjeneste på sykehus  
[barnekreftforeningen.no](http://barnekreftforeningen.no)  
Tlf. 02099



**BLODKREFTFORENINGEN**  
Besøkstjeneste  
Landsdekkende nettverk av likepersoner  
[blodkreftforeningen.no](http://blodkreftforeningen.no)  
Tlf. 948 51 111



**Brystkreftforeningen**  
Besøkstjeneste  
Selvhjelpsgrupper  
Brystkrefttelefonen:  
21 89 89 29  
[brystkreftforeningen.no](http://brystkreftforeningen.no)  
Tlf. 21 49 24 79



**CarciNor**  
For alle som er engasjert i NET-kreft  
Landsdekkende nettverk av likepersoner.  
Kontakttelefon: 21 42 06 80  
[carcinor.no](http://carcinor.no)



**Følekkreftforeningen**  
Likepersonstlf.: 977 35 355  
[post@folekkreft.no](mailto:post@folekkreft.no)  
[facebook.com/folekkreftforeningen](https://facebook.com/folekkreftforeningen)  
[folekkreft.no](http://folekkreft.no)  
Tlf. 908 86 009



**Gynkreftforeningen**  
Landsdekkende nettverk av likepersoner  
Likepersonchat på  
[gynkreftforeningen.no](http://gynkreftforeningen.no)  
Tlf. 975 35 659



**Hjernesvulstforeningen**  
Besøkstjeneste og landsdekkende nettverk av likepersoner  
[likeperson@hjernesvulst.no](mailto:likeperson@hjernesvulst.no)  
[hjernesvulst.no](http://hjernesvulst.no)  
Tlf. 21 42 04 24



**Lungekreftforeningen**  
Landsomfattende nettverk av likepersoner  
[lungekreftforeningen.no](http://lungekreftforeningen.no)  
Tlf. 934 70 121



**Lymfekreftforeningen**  
Landsomfattende nettverk av likepersoner  
[lymfekreft.no](http://lymfekreft.no)  
Tlf. 23 90 50 08



**Munn- og halskreftforeningen**  
Besøkstjeneste  
Pårørendekontakter  
[munnoghalskreft.no](http://munnoghalskreft.no)  
Tlf. 22 53 52 35



**NORILCO**  
Norsk forening for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft  
Likepersonstjeneste  
[norilco.no](http://norilco.no)  
Tlf. 24 02 22 24



**Prostatakreforeningen**  
[prostatakref.no](http://prostatakref.no)  
Tlf. 22 53 55 35



**Sarkomer**  
Norsk forening for alle kreft og sykdom  
[sarkomer.no](http://sarkomer.no)  
Tlf. 22 12 00 29



**UNGkreft**  
For unge krefttrammede og pårørende  
Ung Kontakt  
Ung Pårørende  
[post@ungkreft.no](mailto:post@ungkreft.no)  
[ungkreft.no](http://ungkreft.no)  
Tlf. 454 37 830

# <https://syktfrisk.no>

Blant annet:

- Få orden. Hva gjør en sosionom
- Beveg deg godt
- Spis godt
- Les godt
- Tenk godt
- Se meg – barn som pårørende
- Oss også – å være pårørende



Podcast hvor du kan møte både pasienter og spesialister på sykdom og mestring

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



- Informasjon om psykisk helse, hjelpetilbud og selvhjelpsverktøy
  - hjelpetilbud og behandling
    - tilbud pårørende
    - selvhjelpsverktøy
      - stress
      - bekymring/negative tankemønstre
      - angst/depresjon
      - søvn
      - finn flere verktøy



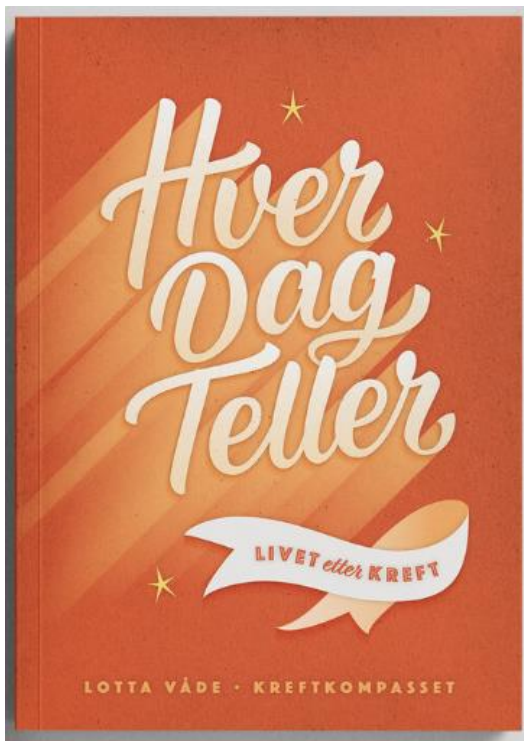
Lever du med kronisk sykdom kan dette være noe for deg



[Lovisenberg Livshjelpsenter - Lovisenberg Diakonale Sykehus \(lovisenbergpsykehus.no\)](http://lovisenbergpsykehus.no)

# Kreftkompasset - ulike tilbud

Boken er en blanding av pasienthistorier, faglig informasjon og gode tips og råd



## Temaene som tas opp er:

1. Å komme hjem - overgangen fra behandling til hverdag
2. Seneffekter - de vanligste seneffektene og håndtering av disse
3. Hvordan mestre den nye livssituasjonen?
4. Å akseptere din nye hverdag
5. Sex og samliv
6. Relasjoner - familie, venner og kollegaer
7. Å leve **med** kreft
8. Kontroller og frykt for tilbakefall



KREFTKOMPASSET

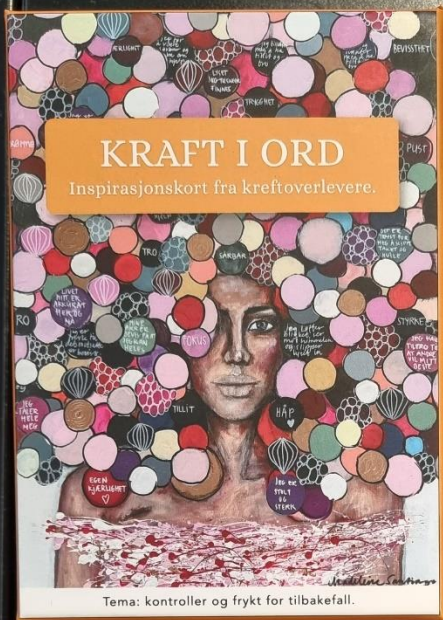
kreftkompasset.no



**Mentorskapsprogram for personer behandlet for kreft.**

Etter avsluttet behandling opplever mange å bli overlatt til seg selv. I dette programmet vil du få en mentor som støtter og hjelper deg med dine utfordringer i et år.

<https://www.kreftkompasset.no/podkast>  
<https://www.kreftkompasset.no/mentorskap-1>



Jeg har fokus på positive og oppbyggende tanker.

Jeg lærer av gårsdagen,  
lever for i dag og  
har håp for i morgen.

Jeg tar imot alle  
følelser som kommer,  
kjenner på dem, gråter hvis  
gråten kommer og lar dem  
sakte flyte bort.

Kreftkompasset.no  
Kr 349,-

## Mestringsringen

<http://online.flipbuilder.com/sshfno/wemk/#p=1>

## Hverdagsglede

5 forskningsbaserte områder som bidrar til hverdagsglede.

Rådet for psykisk helse

<https://www.youtube.com/watch?v=I51ozqfBT8>



Lev livet. Opplev alt du kan! Ta vare på deg selv og de du er glad i. Ha det gøy – vær litt gal og rar. Gå ut og gjør noen feil – for det kommer du til å gjøre uansett. Nyt deg selv og utnytt alle mulighetene til å lære noe på veien. Ikke prøv å være perfekt – vær heller en utmerket versjon av deg selv!

Per Sjugessli



**Takk for meg og lykke  
til til hver og en av  
dere!**