

# VARDESENTERET OG PUSTEROMMET

Et tilbud for kreftpasienter, pårørende og etterlatte  
St. Olavs hospital



**Ingen skal møte  
kreft alene**

# Innhold

Hvordan mestre livet med kreft? _____	6
Kan jeg starte med trening nå, _____ eller bør jeg vente?	8
Hva kan jeg spise når jeg har kreft? _____	10
Jeg har fått kreft, hva gjør jeg nå? _____ Hvem kan hjelpe meg?	12
Kreftfri, men ikke frisk. _____ Skal det være slik?	14
Hvordan er det å være pårørende _____ når du er barn eller ungdom?	16
Hvem møter du på Vardesenteret og _____ Pusterommet St. Olavs hospital?	18

Vardesenteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og helseforetakene. Formålet er å være en møteplass for kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Vårt tilbud skal fremme livskvalitet, velvære og mestring. Vardesenteret St. Olavs hospital er samlokalisert med Pusterommet.

Pusterommet er et samarbeid mellom Aktiv mot kreft og St. Olavs hospital. Formålet er å få fysisk aktivitet inn som en del av kreftbehandlingen. Derfor etableres det treningssenter, et Pusterom, for kreftpasienter på norske sykehus.

Dette er en unik måte å samarbeide på – Kreftforeningen som en frivillig organisasjon, sykehusene som en offentlig aktør og Aktiv mot kreft som en privat stiftelse.

Senteret er bemannet av fagpersoner, frivillige og likepersoner. Senteret er åpent for både kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Du trenger ingen henvisning for å besøke oss.

Siden oppstarten i 2013 har senteret hatt ca. 75.000.

## ... kreft? Hva gjør jeg nå?

Kreft påvirker hele familien, ikke bare den som er syk. Det dukker opp et utall spørsmål. Spørsmål du ikke ante fantes. Spørsmål du ikke trodde måtte stilles. Spørsmål du ikke tør å si høyt. Men alle spørsmål har et svar.

Kom innom oss på Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital. Her kan du stille akkurat de spørsmålene du vil. Eller bare sitte og være. Vi prøver å finne svar på det meste. Hvis ikke hjelper vi deg med å finne svarene du trenger.

I denne brosjyren finner du en oversikt over tilbudene våre. Flere av tilbudene er digitale, som du kan delta på hjemmefra. Det kan være variasjoner i tilbudet fra semester til semester. Sjekk våre nettsider for oppdaterte tilbud til enhver tid.

### Vardesenteret og Pusterommet – hva trenger du påfyll av?





«Kreftrammede får ikke systematisk oppfølging under og etter krefbehandlingen, og mange vet ikke hvilke helserettigheter de har. Derfor er det viktig å ha en plass som Vardesenteret. Her kan kreftrammede være med andre i samme situasjon. Men det er også et sted for å få veiledning og hjelp».

**Ingrid Stenstadvold Ross,**  
generalsekretær i Kreftforeningen

«Pusterommet er etablert av Aktiv mot kreft i samarbeid med sykehusene. På Pusterommet tilbys fysisk aktivitet i trygge rammer og med kyndig veiledning tilpasset ditt utgangspunkt og form. Fordi forskning og erfaring viser at trening er viktig før, under og etter behandling».

**Helle Aanesen,**  
daglig leder Aktiv mot kreft



«Vardesenteret og Pusterommet er med på å skape et helhetlig pasienttilbud. Her tilbyr vi noe mer utover selve behandlingen sykehuset gir. Det handler om livskvalitet, velvære og mestring av livet. Det å møte noen som har opplevd det samme, tror jeg er viktig. Dette er ei trygg havn å komme til».

**Grethe Aasved,**  
administrerende direktør St. Olavs hospital





## Hvordan mestre livet med kreft?

Kreft påvirker hele kroppen, hele døgnet og hele familien. Alder og livssituasjon, men også hvilken kreftform og behandlingstype, kan ha stor påvirkning for hvilken informasjon, råd og veiledning hver enkelt trenger.

Noen ønsker å lese mest mulig om sykdommen, mens andre forholder seg kun til helsepersonell og oppfølgingssamtaler hos legen.

Hos oss kan du og de rundt deg få veiledning til å håndtere utfordringene som oppstår ved kreftsykdom. Sammen med sykehuset har vi en rekke ulike tilbud. Vil du komme og lytte på foredrag eller temamøter? Eller er du klar for å delta på kurs, hvor

erfaringsdeling og mestringsverktøy er sentralt? Eller trenger du individuell samtale for å få råd til deg og din situasjon? Eller er du pårørende eller etterlatt?

Vi har diagnosespesifikke tilbud, men også tilbud om generelle utfordringer som følge av kreftsykdom. For mange er fellesskapet ved å møte andre som opplever noe av det samme viktigst. Derfor har vi flere uformelle grupper og treff. Vi har også sosiale og kreative tilbud som kan ha avspenningseffekt for deg som har nevropati, konsentrasjonsvansker eller hukommelsessvikt.

**Hva trenger du påfyll av?**

### Lærings- og mestringskurs

Lærings- og mestringscenteret (LMS) på St. Olavs hospital arrangerer en rekke ulike kurs som bidrar til å øke kunnskap om egen sykdom, og gir erfaringsutveksling med andre pasienter i samme situasjon. Egenandel inngår i frikortordningen. Pårørende kan delta kostnadsfritt.

### Foredrag og temamøter

Jevnlig inviterer vi kreftforskere, spesialister eller andre relevante aktører til å holde foredrag eller delta på temamøter. Eksempler på tema kan være nye behandlingsmetoder eller mestringsstrategier. Møtene er gratis og åpent for alle. Enkelte foredrag og temamøter er digitale.



### Menn og kreft

Hver tredje uke samles menn i alle aldre på Vardesenteret for å prate. Felles er at alle har hatt kreft. Å møte andre som har opplevd det samme som deg, bidrar til økt trygghet og mestring av egen situasjon. På denne møteplassen møtes menn på menns premisser. Gratis og ingen påmelding.

### Div. kurs, leve med kreft

Det arrangeres en rekke ulike kurs som bidrar til å øke kunnskap og mestring av egen sykdom, og hvor erfaringsdeling med andre i samme situasjon er viktig. Noen kurs er diagnosespesifikke, andre mer generelle.



### Sosiale aktiviteter og møteplasser

Mange opplever det å få kreft som ensomt. Da er det godt å bli en del av et fellesskap med andre som har opplevd det samme. Vi har ulike møteplasser for blant annet menn, pårørende eller barn. Aktivitetene er lavterskeltilbud og du trenger ingen forkunnskaper. Tilbudene kan ofte ha en avspenningseffekt og kan derfor hjelpe på senskader som konsentrasjonsvansker, hukommelsessvikt eller nevropati. Eksempler: Sminkekurs, fotokurs, origami, blomsterbinding eller slektsgransking. Sjekk ut nettsidene for oppdatert tilbud.

### Samtalegruppe for etterlatte

Mange etterlatte synes det er godt å møte andre som er i samme situasjon. Samtalegruppen består av ca. åtte personer og ledes av to kreftsykepleiere og går over ca. åtte-ti uker. Gruppen er fast og tar ikke inn nye deltakere underveis. Gruppen er for voksne etterlatte som har mistet noen i kreft.

# Kan jeg starte med trening nå, eller bør jeg vente?

Både før, under og etter kreftbehandling er det bra å være i aktivitet. Det kan bidra til økt livskvalitet og mindre tretthet og ubehag. Det kan gi færre bivirkninger ved behandling og kan minske kreftutvikling og tilbakefall.

Hvor hardt kan jeg trene? Fysisk aktivitet er alt fra husarbeid, hente posten eller gå fjellturer eller konkurransedrett. Hvor aktiv du kan være og hva som er best for deg, avhenger av behandlingen du får. Men også dagsform og faser i behandlingsforløpet.

På Pusterommet får du kyndig treningsveiledning av fagpersoner før, under og etter behandling. Vi tilbyr kartleggingssamtale, seks måneders oppfølging og sluttsamtale før overgang til lokale treningstilbud.

For å benytte deg av Pusterommets tilbud trenger du en henvisning fra lege. Denne sendes elektronisk fra fastlege eller sykehuslege til onkologi ved St. Olavs hospital. Tilbudene belastes med en egenandel (du får tilsendt faktura) som inngår i frikortordningen.

*«Vi setter oss ned og skreddersyr treningen til deg og ditt behov. Jeg mener det er livsviktig å være aktiv for å få det bedre og for å ha det artig og uhytidelig sammen med andre!»*

Louise Wullum,  
fysioterapeut Pusterommet

## Samtale med fysioterapeut

Våre fysioterapeuter tilbyr deg samtale og personlig veiledning og oppfølging i seks måneder. Du må få henvisning fra fastlege eller sykehuslege (sendes elektronisk til: onkologi ved St. Olavs hospital).

## Egentrening

Etter innsamlingssamtalen kan du trene på eget ansvar i treningssalen og på våre apparater. Fysioterapeutene hjelper deg med å skreddersy øvelser, tilpasse etter dagsform og sikre progresjon. Egentrening er tilgjengelig i senterets åpningstider.

## Gruppetrening

Vi har flere ulike gruppetreninger, for deg som ønsker fokus på pust og balanse, styrke, eller til deg som ønsker å komme opp i puls. Mange finner mye motivasjon til å være aktiv, når de deltar sammen med andre. Se nettsidene våre for timeplan.

## Mediyoga

Gruppetimene gir deg en innføring i ulike rolige fysiske øvelser, sammen med pusten. Øvelsene sammen med avspenning, bidrar til å utvikle smidighet og skape balanse mellom kropp og sinn. Øvelsene kan gjøres på stol. Se timeplan og påmelding på nettsidene.

## Pusterommets digitale treningsøker

Motiveres du av å trene med andre? Men avstand eller helse gjør det utfordrende? Vi har digitale treningsøker som du kan gjennomføre når du vil, der du er. Du trenger ikke annet utstyr enn et par sko. Du velger selv økt og intensitet etter eget ønske og dagsform. Du kan også delta direkte på Pusterommet live treningsøker.

Skann QR-koden for mer informasjon.



## Sjukt sprek

Treningstilbud for unge mennesker som har vært behandlet for kreft i regi av UngKreft. Bli med i et aktivt fellesskap for deg som raskest mulig ønsker å komme i god form igjen etter sykdommen. Alle deltar på sitt nivå. Se timeplan på sjuktsprek.no og facebook siden til Sjukt sprek Trondheim

## Kreftforeningens turgruppe

Dette er turer som passer for alle; pasienter, pårørende eller etterlatte. Vi tilpasser turene til de som møter opp, vær- og føreforhold. Vi går i by- og markanære områder med fokus på mosjon, kultur og sosialt samvær. Ingen påmelding.



# Hva kan jeg spise når jeg har kreft?

Å spise godt før, under og etter kreftbehandling kan gjøre at du føler deg bedre, opprettholder styrke og energi, og at du er bedre rustet til å tåle behandlingen.

Sykdom, behandling og endringer i livssituasjonen kan påvirke matlyst og evnen til å spise. Mange mister matlysten og går ned i vekt under behandling. Det kan være vanskelig å dekke kroppens behov for næring når du er syk. For at kroppen skal fungere godt, trenger den et sunt og variert kosthold.

Er du usikker på hvilken mat du bør spise? Eller hva du skal gjøre for å få i deg nok mat? Kom innom Vardesenteret for å få råd og tips fra klinisk ernæringsfysiolog. Du kan også melde deg på flere av våre inspirerende matkurs.

## Hva trenger du påfyll av?

*«Mange kreftpasienter tar kontakt fordi de lurer på hva de skal spise for å bedre helsen. De blir usikre av alle motstridende råd som finnes. Jeg kan hjelpe dem med å finne fram til et sunt og godt kosthold, som er tilpasset den enkeltes diagnose og preferanse».*

**Ida Strindmo,**  
klinisk ernæringsfysiolog St. Olavs hospital



## Samtale med klinisk ernæringsfysiolog

Det er vanlig at vekt og matlyst endrer seg under kreftbehandling. Å spise godt og riktig, kan gjøre at du tåler behandlingen bedre, opprettholder styrke og energi og føler deg bedre. Snakk med vår kliniske ernæringsfysiolog for kostholdsrad.

## Temamøter og kurs

Vi arrangerer både temamøter og kurs med ulike tema om kreft og ernæring. Det kan handle om hvordan berike maten, inspirasjon til plantebasert kosthold eller hva er bra mat for deg som har kreft? Se oversikt på våre nettsider.



## Oppskrifter

Sykdom, behandling og endringer i livssituasjon kan påvirke både matlysten og evnen til å spise. Kostholdet er en viktig del av kreftbehandlingen. Trenger du inspirasjon til nye matoppskrifter? Flere ønsker også tips til å endre konsistensen på maten, slik at det skal bli lettere å tygge og svelge maten. Andre trenger å berike maten mens de får behandling. Det er laget flere oppskrifter med tilhørende korte filmer med fremgangsmåte.

Scan QR-koden for å se alle oppskriftene.



## Åpen lunsj

Tirsdag og torsdag har vi åpen og gratis lunsj kl. 1100-1300. Lunsjen kan være et fint første møte med Vardesenteret og Pusterommet. Ta gjerne med deg en venn. En gang i måneden har vi musikalsk lunsj.

# Jeg har fått kreft, hva gjør jeg nå? Hvem kan hjelpe meg?

Det er mange spørsmål som dukker opp sammen med beskjeden om at du har fått kreft. I tillegg til medisinske spørsmål, er det mange som får bekymringer rundt økonomi og andre praktiske utfordringer, som følge av kreftsykdommen.

Mange kreftsyke føler seg ensom med alle spørsmål og bekymringer som dukker opp. Det kan også være vanskelig å få oversikt over hvem som kan hjelpe deg.

Det er kan være overveldende å møte helsevesenet med alle beskjeder og informasjon.

Kreft rammer ikke bare kreftsvulsten, men hele kroppen, hele familien og hele døgnet.

Det er flere som kan hjelpe deg med individuell støtte og oppfølging som kan lette bekymringer eller praktiske oppgaver for deg og familien i en annerledes hverdag. Snakk med oss på Vardesenteret om hvem som kan hjelpe deg.

**Vi viser deg veien!**



## Kreftforeningens rettshjelp

Kreftforeningens rettshjelp er et gratis tilbud til deg som kreftpasient, pårørende eller etterlatte. Våre frivillige jurister kan gi deg råd og veiledning om avslag fra NAV, pasientskadeerstatning eller uføretrygd. Rettshjelpen er på Vardesenteret en gang hver andre uke. Bestill en avtale med våre jurister på nettsidene våre.

## Kreftkoordinator

Flere av kreftkoordinatorene i Trøndelag er innom oss faste dager i løpet av året. Kreftkoordinatorene er ansatt i kommunen og skal kunne hjelpe deg med å koordinere hverdagen din og vite hvilke tilbud og tjenester som kan være aktuelt for deg der du bor.

## Samtale med helsefaglig rådgiver

Kreftsykdom kan gjøre det vanskelig å tenke på noe annet. Det kan være godt å snakke med noen som har tid til å lytte. Kanskje få hjelp til å rydde i tanker og bekymringer. Snakk gjerne med våre helsefaglig rådgivere på senteret, fysisk eller digitalt.

## Senefektopoliklinikken på St. Olavs hospital

Mange kreftpasienter opplever plagsomme senefekter etter kreftbehandling. Noen ganger oppstår de mange år etter endt behandling. Hvis senefektene er alvorlig og kompliserte kan du bli henvist til senefektopoliklinikken for vurdering og behandling. Snakk med fastlegen om dette er aktuelt for deg. Les mer på side 14.

## Kreftforeningens rådgivningstjeneste

Du kan ringe, chatte eller sende oss en epost. Vi svarer på spørsmål om rettigheter, eller lytter til bekymringer. Vi har også egen arbeidslivsrådgivning. Det er gratis å kontakte oss, du kan være anonym. Du kan ringe om du er barn, voksen, pårørende eller kreftsyk.

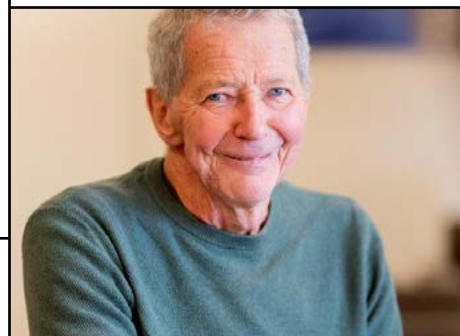
Ring oss 21 49 49 21 eller send epost [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no)

Skann QR-koden for mer informasjon.



## Kreftforeningens hjelpetilbud

Kreft rammer ikke bare kroppen, men også hverdagen. Vi hjelper deg med praktiske gjøremål i hus eller hage. Vi kan kjøre deg til sykehuset, komme på besøk eller bli med deg på tur. Kreftforeningens frivillige hjelper deg som er syk, pårørende eller etterlatt. Tilbudet er gratis.



## Likeperson

En likeperson er en som har hatt kreft eller vært pårørende. Mange som blir kreftsyke synes det er godt å snakke med noen som har opplevd det sammen som en selv. Likepersonene er kurset og har taushetsplikt. Du møter dem hver dag på Vardesenteret.



## Kreftfri, men ikke frisk. Skal det være slik?

Etter avsluttet kreftbehandling forventer både pasienter og pårørende at helsen og livet skal bli som før, men slik er det ikke for alle.

Senskader etter kreft kan være ulike helseproblemer, som tretthet (fatigue), konsentrasjonsvansker og fordøyelsesplager. Noen opplever at seneffektene oppstår flere ti-år etter avsluttet behandling.

For samtidig som det er flere som overlever sin kreft, blir det også stadig flere som opplever seneffekter. Ofte er plagene komplekse og sammensatte. På St. Olavs hospital finnes det en seneffektpoliklinikk etter kreftbehandling. – Vi er overbevist om at vi kan hjelpe

mange, sier overlege Unn-Merete Fagerli. – Men seneffekter rammer så mange og så ulikt. Det er umulig at alle skal innom oss, men vi vil hjelpe alle som trenger det, å finne et tilbud som hjelper dem.

Hvis du har seneffekter som er alvorlige og kompliserte, er det fastlegen som kan henvise deg til seneffektpoliklinikken. Poliklinikken tar imot pasienter fra Midt-Norge. Snakk med legen din om dette kan være aktuelt for deg.

Du kan også sende en epost til [kreftseneffekter@stolav.no](mailto:kreftseneffekter@stolav.no) om du har generelle spørsmål om klinikken.



## Jeg orker ikke å dra hjemmefra for å delta på kurs og samtale. Hva gjør jeg da?

Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs har flere digitale tilbud. Kreft gjør at dagsformen er varierende og det er slitsomt å dra ut. Andre bor langt unna Vardesenteret og mangler tilbud i kommunen der de bor.

Du kan booke digital samtale med helsefaglig rådgiver, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog og likeperson. Flere av våre temamøter strømmes også, eller kan sees i opptak.

Slik har vi gjort det mulig å delta på våre tilbud uansett hvor du bor og hvordan du har det.

For å bestille samtaler må du lage deg egen bruker og passord på [vsprstolav.onlineboooq.net](https://vsprstolav.onlineboooq.net)





# Hvordan er det å være pårørende når du er barn eller ungdom?

Når voksne får kreft, betyr det ofte store forandringer i barn og unges liv. Hverdagen blir brått og i lang tid påvirket av sykdommen og behandlingen. Dette kan prege barn på ulikt vis.

For barn i skolealder er det ofte viktig å ikke skille seg ut. De ønsker å være som alle andre. Da kan det være vanskelig å ha en hjemmesituasjon som preges av kreftbehandling og sykehusbesøk. For de minste barna kan det være vanskelig å uttrykke seg når det oppstår alvorlig sykdom i familien. Som voksne, vet vi at også

barn har god nytte av å møte andre i samme situasjon.

Derfor finnes det flere møteplasser for barn som pårørende og etterlatt. Her kan barna komme som de vil. For noen er det viktig å kunne le uten å få dårlig samvittighet. For andre er det godt å ikke snakke om kreften. Men det er godt at alle vet, uten at man trenger å forklare.



## Treffpunkt

Er du mellom 6-16 år og er det noen i familien som er alvorlig syk, eller er noen nær deg død? På Kreftforeningens møteplass for barn, møter du andre barn som har opplevd det samme. Her kan du gråte og le. Vi møtes ca. en gang i måneden for å prate sammen, spise litt og gjøre en aktivitet sammen. Se nettsiden for påmelding.



## Ung pårørende

Er du mellom 15-35 og er pårørende til noen med kreft? Her møter du andre i samme situasjon. Gjennom aktiviteter og sammenkomster ønsker vi å legge til rette for hyggelig samvær og muligheten til å dele tanker eller erfaringer. Se mer informasjon på [ungkreft.no](http://ungkreft.no). Det er gratis å delta.



## Barnas kreative verksted

Velkommen til en kreativ møteplass for barn og unge, ledet av Kreftforeningens frivillige. Vi har barn fra 2 til 18 år. Her kommer barn som er pårørende, har mistet noen eller som selv er syk. Vi møtes ca. en gang i måneden. Se nettsiden for påmelding.

## UngKreft

Et møtested for deg mellom 15-35 år som har eller har hatt kreft. Det skjer mye i disse årene av livet. Å plutselig få kreft eller bli pårørende til noen som får kreft i denne perioden, kan bli ekstra utfordrende. Det finnes et fylkeslag i Midt-Norge. Kontakt oss gjerne: [midt norge@ungkreft.no](mailto:midt norge@ungkreft.no)

# Hvem møter du på Vardesenteret og Pusterommet St. Olavs hospital?

Senteret er bemannet av fagpersoner, frivillige og likepersoner. Senteret er åpent for alle, både kreftpasienter, pårørende og etterlatte. Her kan du og de rundt deg får hjelp til å håndtere utfordringene som oppstår av en kreftsykdom. Vi tilbyr samtaler, kurs, trening og veiledning. **Snakk med oss!**



**Laila Grøthe, senterkoordinator og Cinzia Marini, helsefaglig rådgiver**

Laila og Cinzia kan fortelle deg om tilbudene våre. De kan også gi råd og veilede deg til andre fagpersoner du kan møte på senteret, sykehuset og i kommunen. Begge er tilgjengelig for samtaler på senteret eller digitalt.



**Kristine Hernes Haugen, spesialfysioterapeut og Louise Wullum, fysioterapeut**

Pusterommets fysioterapeuter kan gi deg kyndig og personlig veiledning og motivasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet før, under og etter kreftbehandling. Fysioterapeutene leder aktivitetene på senteret.



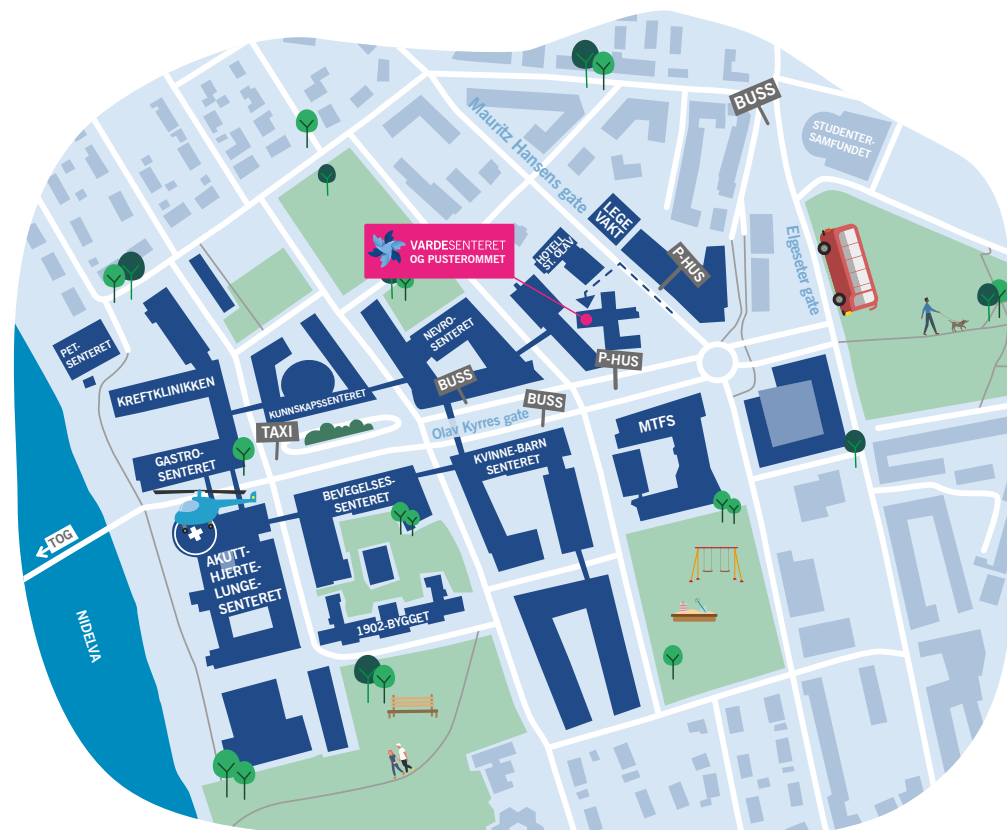
**Ida Strindmo, klinisk ernæringsfysiolog**

Hun kan svare på spørsmål om ernæring, kosthold og kreft. Ida er på senteret hver tirsdag og du kan avtale møte med henne for å få individuell veiledning.



**Frivillige og likepersoner**

Vårt frivillige vertskap skaper en pause i hverdagen og sørger for at senteret vårt er et godt sted å besøke. Våre frivillige kan også vise deg vei til våre øvrige tilbud.



## Her finner du oss

### Åpningstider:

Mandag-torsdag kl. 0900-1500

Fredag kl. 0900-1400

Kveldsåpent, onsdag kl. 1700-2000

**Adresse:** Mauritz Hansensgate 1F, 7030 Trondheim

**Vardesenteret:**

**Telefon:** 72 82 63 30

**Epost:** [vardesenteret@stolav.no](mailto:vardesenteret@stolav.no)

**Pusterommet:**

**Telefon:** 993 59 377

**Epost:** [pusterommet@stolav.no](mailto:pusterommet@stolav.no)



Følg oss gjerne på Facebook ved å skanne QR-koden





## VARDESENTERET

Et samarbeid mellom Kreftforeningen  
og St. Olavs hospital  
[www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)



Et samarbeid mellom Aktiv mot kreft  
og St. Olavs hospital  
[www.aktivmotkreft.no](http://www.aktivmotkreft.no)

**Foto:** Ole M. Wold

**Grafisk utforming:** Fuel Reklamebyrå

**Utgitt:** 2023

