

Endelig et senter som tilrettelegger for livet



Kreftpasienter trenger mer enn medisinsk behandling, sier Birgitte Bøe.

– Å bli kreftrammet er som å bli kastet ut i et ukjent og skremmende landskap. En varde å navigere etter er kanskje det man trenger mest. Det gir håp, trygghet og mulighet til å orientere seg, sier billedkunstneren Birgitte Bøe.

– Å få beskjed om at jeg hadde ondartet kreft, var et sjokk. Jeg var jo en frisk dame, mor og midt i livet. Verden omkring meg ble snudd på hodet og jeg ble kastet ut i et ukjent og skremmende landskap, sier Bøe.

Harmonisk fristed

Den medisinske behandlingen og oppfølgingen er selvfølgelig viktig når man får kreft, mener Bøe, men det er så mange andre ting som også er viktige for å mestre sykdommen. Hun opplevde at man på mange måter må lære å leve livet på nytt. Hva er riktig kosthold og hvordan skal jeg trene meg opp igjen? Hva skal jeg si til barna? Og på jobben?

– Vardesenteret er et harmonisk og innholdsrikt senter der man treffer andre i samme situasjon. Der kan både jeg og familien min få svar på vanskelige spørsmål, kurs og veiledning for å komme videre. Vardesenteret er et fristed som tilrettelegger for livet og ikke bare for sykdom. Det er dette vi trenger!

Dette er Vardesenteret

- › Tilbud til kreftpasienter over hele landet, som bl.a. omfatter informasjon, kostholdsveiledning, kurs, rehabilitering og trening. Tre årsverk er avsatt til forskning.
- › Senteret er et samarbeid mellom Kreftforeningen og Oslo universitetssykehus, Radiumhospitalet.
- › Senteret ligger i 5. etasje på sykehotellet på Radiumhospitalet, og inneholder instruksjonskjøkken, treningsrom, sanserom, samtalerom, kreativt verksted og oppholdsrom.
- › For spørsmål om senteret eller åpningen, kontakt prosjektsjef Stein Bruland i Kreftforeningen, stein.bruland@kreftforeningen.no, eller senterkoordinator Rebekka Nøkling, post@vardesenteret.no telefon 07877.



En varde for alle kreftrammede

Når Vardesenteret åpner dørene 12. januar skrives det norsk helsehistorie. Aldri før har et helseforetak og en frivillig organisasjon gått sammen om et lignende tilbud.



Vardesenteret inneholder bl.a. aktivitetsrom, samtalerom, kjøkken, spisestue, oppholdsrom og kontorer. Temaet for innredningen er fjord og fjell.

Sigbjørn Smeland, klinikkleder ved Kreftklinikken i Oslo universitetssykehus og Anne Lise Ryel, generalsekretær i Kreftforeningen.

Det nesten 500 m² store Vardesenteret, som ligger på sykehotellet på Radiumhospitalet, er et samarbeid mellom Oslo universitetssykehus og Kreftforeningen. Generalsekretær i Kreftforeningen Anne Lise Ryel, mener senteret vil gi kreftsaken et nasjonalt løft.

– Dette er det første senteret av sitt slag i Norge. At et helseforetak inngår et forpliktende samarbeid med en interesseorganisasjon som Kreftforeningen, er banebrytende arbeid. Sammen skal vi gi kreftrammede et komplett tilbud der livskvalitet står i fokus.

Nasjonalt kompetansesenter

På Vardesenteret skal kreftrammede få informasjon, støtte og veiledning, ta del i aktiviteter, møte likesinnede, eller bare ha et sted å finne hvile. Kostholdsveiledning, trening og rehabilitering er noen av tilbudene. Sigbjørn Smeland, klinikkleder ved Kreftklinikken i Oslo universitetssykehus, understreker at det også skal forskes på senteret, bl.a. på kreftrehabilitering, ernæring og likemannsarbeid.

– Målet er å bygge opp dette til et nasjonalt kompetansesenter innen rehabilitering av kreftpasienter i nært samarbeid med Montebello-senteret på Mesnalia. Derfor blir forskningen viktig og nærheten til et kreftsenter som Radiumhospitalet, helt avgjørende.

Hvorfor ”varde”?

Varder er steinkonstruksjoner plassert på høyder i terrenget og representerer møteplasser og veimerker. En varde betyr trygghet; den forteller hvor man er, at noen har vært her før, samtidig som den er en veiviser for veien videre.

Ønsker du en samtale eller vil du delta på våre kurs?

På Vardesenteret tilbyr vi individuelle samtaler, kurs og grupper til pasienter og pårørende. Her treffer du fagpersoner med tid til å lytte og som sammen med deg ser på muligheter for deg og dine nærmeste.

Hva tilbyr Vardesenteret?



Fysisk aktivitet

Har du kreft og er usikker på hvor mye du kan og bør være i fysisk aktivitet? På Vardesenteret kan du få råd og veiledning om hvordan du kan bevege deg og bruke kroppen før, under og etter behandling.

Tidligere pasienter hjelper pasienter

– I en vanskelig og usikker livssituasjon kan det å treffe andre som har opplevd noe av det samme gi pågangsmot og styrke til å takle sykdommen og utfordringene.

Det sier Erna Hogrenning, tidligere pasient og styreleder i Gynkreftforeningen. Hogrenning representerer brukerne i prosjektet, og sier likemannsarbeid er en viktig del av Vardesenterets virksomhet.

– Det unike med likemannsarbeid er at det baserer seg på et likeverdig forhold mellom partene. Pasienten forholder seg ikke til en fagperson, men til en pasient som har bearbeidet sine erfaringer og bruker dette til å hjelpe, støtte og veilede en annen pasient, sier Hogrenning.

Stor betydning

Likemannsarbeid baserer seg på frivillighet og skal være et supplement til det offentliges ansvar. Tilbudet organiseres gjennom pasientforeninger. Mye tyder på at likemannsarbeid har stor betydning for kreftpasienter, men dette skal det forskes mer på ved Vardesenteret.

– Viktige spørsmål er hvilken betydning likemannsarbeidet har for pasienters mestringsprosess og hvilke typer likemannsarbeid som har størst positiv effekt for kreftpasienter, sier Hogrenning.



Erna Hogrenning, styreleder i Gynkreftforeningen, er glad for å representere brukerne.

Uansett hvor i landet du bor

Senterets tilbud er for alle landets kreftammede – også for de som bor så langt unna at det er vanskelig å besøke senteret. På sikt vil det bli interaktive tilbud på senterets nettsider slik at alle kreftpasienter kan ta del i både kurs og opplæring via video og aktiviteter.



> www.vardesenteret.no

Kosthold og ernæring

Hva bør jeg spise nå når jeg har fått kreft? Det å få i seg tilstrekkelig med riktig og energitilpasset mat er gunstig for behandlingen. På Vardesenteret og på våre nettsider kan du få enkle og matnyttige råd om hvordan du kan møte denne utfordringen.



Rehabilitering og mestring

På Vardesenteret har vi ulike rehabiliterings- og mestringstilbud til kreftammede. Sammen med fagpersoner kan du finne ut hva som er riktig å gjøre for å gjenopprette og øke livskvaliteten, både mens du er syk og i livet du skal leve etterpå.



Felles åpning av Vardesenteret og sykehotellet

12. januar kl. 1500 blir det felles åpningsseremoni for Vardesenteret og sykehotellet på Radiumhospitalet. H. M. Kong Harald kommer til åpningen.



Vardesenteret ligger i 5. etasje på sykehotellet.

Det nye sykehotellet, som til tross for navnet langt fra har noe sykehuspreg over seg, har 77 overnattingsrom. Hotellet er bygget opp på dagens stråleterapibygg i tre etasjer. For å komme til Vardesenteret går man gjennom hovedinngangen via hotellresepsjonen i 5. etasje.

Pasienter i januar

Sykehotellet tar imot de første pasientene rett etter nyttår, men allerede nå er det mulig å reservere rom. Hotellet, som blir driftet av Norlandia Care, har vanlig hotellvirksomhet, og vil snart få et eget navn. Driften skiller seg likevel fra ordinære hoteller både ved den tette fysiske og organisatoriske tilknytningen til sykehuset, og ved at hotellet normalt baserer størstedelen av sitt belegg på pasienter og pårørende.

– Ved ledig kapasitet kan alle som ønsker det leie rom eller besøke restauranten i hotellet. Det er også mulig å leie møtelokaler. Dette er et moderne, innbydende og interiørmessig flott hotell som forhåpentligvis mange vil ha glede av, sier spesialrådgiver ved Oslo universitetssykehus, Mona Lilleheim.

Hva er et sykehotell?

Sykehotellet er et tilbud til pasienter som er til dagbehandling eller poliklinisk behandling ved Oslo universitetssykehus og som på grunn av lang reisevei ikke kan reise fram og tilbake til hjemstedet mellom behandlingene. Et sykehotell kan ikke benyttes som et alternativ til innleggelse i vanlig sengepost. Her tilbys verken medisinsk behandling eller helsepersonell.

> Kontaktinformasjon

Her finner du Vardesenteret:
Oslo universitetssykehus HF
Radiumhospitalet
Ullernchausseen 70, Bygg J
0310 Oslo
Telefon: 07877
Nettadresse: www.vardesenteret.no
E-post: info@vardesenteret.no



Nyhetsbrev 1/09: Ansvarlig redaktør: Rebekka Nøkling Tekst/Foto: Kreftforeningen og Oslo universitetssykehus
Trykk: CDDU Grafisk as Opplag: 5000 stk Design: Kreftforeningen/AH

Takk til våre samarbeidspartnere



GjensidigeStiftelsen



KNUT BRY

