

Pust

s.4 Passering av Polarsirkelen



pust

Lungekreftforeningen

Postboks 239 Økern
0510 Oslo
Telefon: 934 70 121
E-post: post@lungekreftforeningen.no
www.lungekreftforeningen.no

Leder
Regine Deniel Ihlen

Kontonummer: 1503.09.26932

Design/layout
Gjerholm Design AS
Telefon 23 15 70 04

Forsidefoto
Lungekreftforeningen



Tilsluttet:



En sommer er over

Og nå starter en meget travel og spennende høst. Det har skjedd mye nytt siden sist. Først var vi i Amsterdam i begynnelsen av juli på en internasjonal kongress om lungekreft. Mye spennende skjer rundt om i verden innen forskning rundt lungekreft, det er godt å få litt faglig påfyll.

CD-en "Å leve med lungekreft" ble offisielt lansert 10. oktober, og den vil snart være tilgjengelig til alle som måtte ønske det. Følg med på våre hjemmesider, vi vil komme med informasjon om hvordan dere vil kunne bestille cd snart. Vi vil også gi dere opplysninger om det i vårt neste nummer av PUST.

Det vil skje mye i Lungekreftforeningens regi i høst. Det blir som vanlig markering av Lungekreftdagen 9. november. Programmet er ikke klart ennå, men vi vil nok ha stand på flere sykehus rundt om i landet, og det jobbes nå for å få til en spesiell markering bl.a. i Kristiansand.

I tillegg vil vi ha fokus på lungekreft i hele november. Det er planlagt temamøter rundt lungekreft i de fem største byene. Både leger og sykepleiere vil holde foredrag, og Lungekreftforeningen vil presentere seg og sine planer for arbeidet fremover. Møtene vil være åpne for alle; både pasienter/pårørende og andre som engasjerer seg i lungekreftarbeid. Møtene blir annonsert lokalt, men sett allerede av dato og sted i deres agenda.:

- 8. november i Tromsø, Radisson Blu
- 15. november i Trondheim, Radisson Blu Royal Garden Hotel
- 22. november i Bergen, Radisson Blu Hotel Norge
- 24. november i Stavanger, Radisson Blu Atlantic Hotel
- 29. november i Oslo, Radisson Blu Scandinavia Hotel

Det vil bli en enkel bevertning i forkant.

Jeg håper å møte mange av dere i høst!



Regine Deniel Ihlen

Regine Deniel Ihlen, styreleder
Tidligere pasient (55), Oslo

PASSERING AV POLARSIRKELEN

AV: REGINE DENIEL IHLEN

I vår fikk Lungekreftforeningen tilskudd til velferdstiltak for sine medlemmer. Tv-en viste oss så mange fine bilder fra Hurtigruten at styret bestemte at vi skulle forsøke å arrangere båttur for våre medlemmer. Det ble tatt kontakt med både Hurtigruten og Kiel-fergen, og alt så veldig lovende ut. Derfor kunne vi tilby turene i siste nummer av PUST.

Vakker tur med Hurtigruten

Hurtigruteturen var først på programmet. 8–9 spente medlemmer møtte reiselederen Bjørn Lyster (fra styret) ved landgangen i Trondheim mandag 12. september. Turen gikk til Bodø i strålende sol og blankt hav. Serveringen var utmerket, og maten veldig god. Tilbakemeldingene vi har fått sier at det ble snakket uformelt, i spøk og alvor, og det ble utvekslet mange tanker og erfaringer. Da de passerte Polarsirkelen følte de seg allerede som ekte "sjøulker". Det ble også tid til shopping i Bodø før middagen og deretter retur med nattoget til Trondheim. Flere deltakere har holdt kontakten etter turen, og vi føler at vi har nådd målet med turen.

Hyggelige Kiel

Color Fantasy reiste fra kaia i Oslo 23. september kl. 14.00. 15 av våre medlemmer var med på turen og få kjente hverandre fra før. Vi møttes kl. 15.00 på panoramadekket, slik rederiet anbefalte, for en kort informasjonsrunde. Vi oppdaget snart at vi skulle ha hatt eget møterom. Det er så mye folk og så mye støy på båten at det var vanskelig møtes og prate sammen, bortsett fra rundt måltidene.

Alle fikk tid til å bli kjent med det båten hadde å by på før vi spiste en bedre middag i restauranten. Maten var utmerket, og vi fikk anledning til å bli bedre kjent rundt matbordet.



Foto: Elisabeth Bakken

Neste morgen var det ankomst Kiel med nydelig vær, solen skinte, og det ble tid til shopping før fergen gikk tilbake i sin ferd mot Oslo.

Middagsbuffeten om kvelden ble inntatt sammen før gruppen delte seg i mindre grupper. Noen prøvde lykken i kasinoet, andre valgte å se på det fantastiske showet med tilbakeblikk på gamle musikal, mens andre var slitne og valgte å trekke seg tilbake.

Alt i alt en fin tur, men båten er for stor, og det blir så mye folk rundt hele tiden at den egner seg nok ikke til noen "bli kjent"-tur. Men vi håper likevel at de som har vært med har vært fornøyd med turen.



Det ble en begivenhetsrik tur for medlemmene med Hurtigruten. Foto: Elisabeth Bakken

KURS FOR LUNGEKREFT- PASIENTER I BERGEN

Det nye kurset for lungekreftpasienter ble for første gang arrangert på Lærings- og Mestringscenteret (LMS) i Bergen i april i år. Kurset har kommet i stand gjennom et samarbeid mellom Lungeavdelingen på Haukeland universitetssykehus, LMS, Kreftforeningen og Lungekreftforeningen med Lungeavdelingen som kursansvarlig. Dette er et todagers kurs som kommer til å bli gjennomført hvert halvår fremover med følgende program:

TEKST: HENRIK AASVED

Dag 1

- 10.00 Velkommen v/kursansvarlig, kreftsykepleier Siv Kristin Bøe og LMS, presentasjon og forventningsavklaring
- 10.30 Å leve med kreft v. bruker Henrik Aasved
- 11.00 Pause
- 11.15 Behandling og oppfølging ved lungekreft v/lungespesialist Andreas Thelle, Lungeavdelingen v/kreftsykepleier Siv Kristin Bøe, Lungeavdelingen
- 12.00 Lunsj
- 12.45 Muligheter og rettigheter v. sosionom Astrid Småbrekke
- 13.30 Pause
- 13.45 Kreft og samliv v/Eli Svarstad fra Kreftforeningen, seksjon Vest
- 14.15 Oppsummering
- 14.30 Takk for i dag!

Dag 2

- 10:00 Oppsummering fra sist v/kursansvarlig, kreftsykepleier Siv Kristin Bøe
- 10.15 Hvordan man kan berike kosten? Ved ernæringsfysiolog Mari Helene Kårstad fra avd. for klinisk ernæring
- 11.00 Pause med smaksprøver
- 11.15 Kreftforeningens tilbud ved Sissel Harlo fra Kreftforeningen Lungekreftforeningens tilbud ved Henrik Aasved
- 11.45 Lunsj
- 12.30 Å leve med alvorlig sykdom v/psykiater Tor Jacob Moe
- 13.15 Pause
- 13.30 Gruppesamtale 1: Om livet før og etter jeg ble syk v/kreftsykepleier og bruker
Gruppesamtale 2: Om det å være pårørende v/kreftsykepleier og psykiater
- 14.15 Oppsummering
- 14.30 Takk for i dag og vel hjem!

På det første kurset deltok det totalt 12 pasienter og 9 pårørende. Evalueringen var utelukkende positiv, og det kom klare tilbakemeldinger på at utbyttet var stort og at det er stort behov for kurset. Og det var ikke bare det faglige programmet deltakerne satte pris på. Det å møte og bli kjent med andre i tilsvarende situasjon og utveksle erfaringer i pausene var en veldig viktig del av utbyttet.

Kursansvarlig Siv Kristin Bøe – i samarbeid med kollega Bodil Dalseide Timberlid og faglig ansvarlig lege Andreas Thelle – ledet deltakerne på en god og behagelig måte gjennom det mangfoldige programmet. I store trekk kommer programmet til å bli det samme på de kommende kursene med enkelte små justeringer i tidsforbruk, rekkefølge og innhold.

Henrik Aasved var Lungekreftforeningens representant på kurset, og han holdt både brukerinnlegget og presentasjonen av Lungekreftforeningen. Fire av deltakerne meldte seg umiddelbart inn i Lungekreftforeningen etter presentasjonen av foreningen.

Kurset til høsten blir gjennomført 26. oktober og 1. november, mens kurset våren 2012 blir sannsynligvis 8. og 15. mars. Aktuelle deltakere som Lungeavdelingen har oversikt over, får innbydelse og nærmere informasjon om kursene når de nærmer seg. Men alle lungekreftpasienter og pårørende er velkommen til å melde seg på.



Fra venstre: Kreftsykepleier Bodil Timberlid Dalseide, kreftsykepleier og kursansvarlig Siv Kristin Bøe, Henrik Aasved fra Lungekreftforeningen og faglig ansvarlig lungespesialist Andreas Thelle.

Lekker på hodet uten hår

Jeg er en kvinne uten hår, men føler meg fremdeles like kvinnelig som før. Det er heldigvis ikke håret som gjør meg til en kvinne.

Årsaken til at jeg har mistet håret er hårsykdommen alopecia areata, jeg har mistet og fått tilbake håret mitt flere ganger. Som sykepleier har jeg møtt andre kvinner med hårtap, og felles for alle er at det å miste håret ikke er lett.

Vi er mange, og alle har hver sin erfaring. Noen ganger kan en flott parykk hjelpe, men andre ganger er det ikke det som skal til. Slik har jeg selv opplevd det. Med dette som grunnlag har jeg startet nettbutikken www.paahodet.no. Her finnes lekre hodeplagg som er spesialdesignet for oss kvinner som har mistet håret. Selv bruker jeg disse og er svært fornøyd.

Hodeplagg er refusjonsberettiget på lik linje som parykk. Hodeplaggene finnes for kvinner i alle aldre, fra små jenter til voksne damer. De er lekre på hodet, og det viktigste av alt er at de er behagelige å ha på.



Det finnes en rekke modeller i forskjellige farger. I oktober måned går overskuddet av nattluene til rosa sløyfe-aksjonen, og alle varer sendes fraktfritt i oktober. Dersom du ønsker råd og tips, så er det bare å kontakte meg eller komme innom mitt hjemmekontor som ligger i landlige omgivelser i Skoger i Drammen.

**Følg meg gjerne på
Facebook og paahodet.no
Kari Mette Witzell
Tlf: 95 83 86 44**



MØTESTED OSLO ØST

– et tilbud til kreftrammede



Kreftforeningen starter i samarbeid med Bydel Gamle Oslo opp et nytt tilbud for kreftrammede i Oslo Øst.

HVA ER MØTESTED OSLO ØST?

Møtested Oslo Øst er et tilbud for deg som har kreft og ønsker et pusterom i hverdagen. Spesielt du som lever med din sykdom og ikke lenger har fokus på full helbredelse. Målet er å fremme livskvalitet for den enkelte.

Du som er pårørende er også velkommen.

INNHALDET PÅ TREFFENE:

- > sosialt samvær
- > tilpasset fysisk aktivitet, avspenning og velvære
- > felles smakfullt måltid
- > et faglig, kulturelt, filosofisk eller kreativt tema

Tilbudet er gratis og ledes av helsepersonell.



«Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gjøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.»

K.E. Løgstrup, Den etiske fordring

NÅR OG HVOR

Tirsdager kl. 1530–1830 i Østerdalsgata 7 – en rød bygning i en sidegate til Strømsveien med inngang fra bakgården.

Nærmeste stoppested for buss er Etterstadgata med buss 37 – ca. 5 min. å gå. Nærmeste stoppested for t-bane er Ensjø – ca. 10 min. å gå.

HAR DU LYST TIL Å DELTA?

Kontakt Kreftforeningen ved Inger Fossli for mer informasjon og påmelding, tlf. 07877 eller e-post: servicetorget@kreftforeningen.no

Velkommen!

Kreftforeningen.no

Vandretreff arrangeres i samarbeid med Oslo kommune og er støttet med midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.



ANNONSE:



RASKERE TILBAKE

– FOR DEG SOM ER SYKEMELDT HELT ELLER DELVIS ELLER SOM STÅR I FARE FOR Å BLI SYKEMELDT

Utvidet psykososialt tilbud for pasienter og pårørende ved Klinikk for kirurgi, kreft og transplantasjon ved Oslo Universitetssykehus HF Radiumhospitalet.

Når en selv og familien opplever kreftsykdom, opplevs det ofte som en krisesituasjon. Å bli alvorlig eller langvarig syk kan være en stor påkjenning og reiser mange utfordringer både for den syke og de pårørende/familien. Ringvirkninger merkes gjerne på flere områder som personlig livssituasjon, nære relasjoner, arbeid og økonomi. En del pasienter og pårørende vil ha behov for hjelp til å mestre den nye livssituasjonen og forandringene som følger av sykdom og/eller behandling. Da kan det være nyttig å snakke med noen utenfor det private nettverket som kan gi psykososial støtte og behandling.

Målsetting

Målsettingen med tilbudet "Raskere tilbake" er å bidra til mestring og minske negative konsekvenser av kreftsykdom for pasienter og deres pårørende.

Hvem kan få tilbud

- Kreftpasienter eller -overlevende som har psykososiale vansker og er, eller står i fare for å bli, sykemeldt.

- Pårørende til kreftpasienter/-overlevende som er eller står i fare for å bli, sykemeldt på grunn av psykososiale vansker som følge av at en i familien har eller er behandlet for kreftsykdom.

Innhold

Tilbudet består av samtaler med fokus på psykososiale forhold og arbeidsevne. Det kan dreie seg om individuelle samtaler, parsamtaler eller familiesamtaler. "Raskere tilbake" er finansiert av Helse Sør-Øst og innebærer en utvidelse av kapasiteten for psykologisk behandling og psykososial hjelp/støtte ved Seksjon for psykososial onkologi.

Henvising/kontakt

Personer som er/eller står i fare for å bli sykemeldt på grunn av egen kreftsykdom eller følger av kreft hos pårørende, kan henvises fra lege til: Seksjon for psykososial onkologi/"Raskere tilbake" Oslo universitetssykehus HF Radiumhospitalet Postboks 4953, Nydalen, 0424 Oslo.

Mer informasjon kan du få ved å henvende deg til:

Psykolog Eline Skrede, tlf. 22 93 51 92
Sosionom Susanne Alme, tlf. 22 93 59 20

Ansvarlig:

Prosjektkoordinator Raskere tilbake, nevrolog Roy Nystad

KURS VINTER / VÅR 2012

Fatigue/tretthet etter kreftbehandling

Mange mennesker som er blitt behandlet for kreft sliter med økt tretthet, hukommelsesproblemer og konsentrasjonsvansker, fatigue. Kurset vil lære deg noe om dette og hvordan du kan leve bedre med dette.

Sentralt i kurset er å dele erfaringer samt å få økt kunnskap om tretthet/fatigue etter kreftbehandling, slik at deltagerne kan leve bedre med sin fatigue/tretthet.

Kurset er for alle kreftdiagnoser. Pårørende er også velkommen.

Kurset arrangeres av Lærings- og mestringssenteret ved Radiumhospitalet i samarbeid med tidligere pasienter som lever med fatigue og Nasjonalt kompetansesenter for seneffekter etter kreftbehandling ved Radiumhospitalet.

Evalueringer fra tidligere kurs viser at for noen er det slitsomt med et heldags kurs, mens andre sier at det er best pga lang reise vei. Av den grunn arrangeres to typer kurs, ett over en hel dag og ett over to halve påfølgende dager. Innholdet i de to kursene er nesten like.

På halvdagskurset legger vi opp til muligheten for en felles middag etter kurset, og overnatting på Radiumhospitalet hotell ved behov for det. Hotellet er i samme bygg som Vardesenteret.

Kurs vinter/vår 2012:

- Kurs 1: Onsdag 11. januar kl. 13.30-18.00 og torsdag 12. januar kl. 10.00-14.30
- Kurs 2: Onsdag 15. februar kl. 13.30-18.00 og torsdag 16. februar kl. 10.00-14.30
- Kurs 3: Onsdag 21. mars kl. 10.00-16.30
- Kurs 4: Onsdag 18. april kl. 13.30-18.00 og torsdag 19. april kl. 10.00-14.30
- Kurs 5: Torsdag 7. juni kl. 10.00-16.30

Fra programmet:

Erfaringer fra fatiguerammet, hva er fatigue og hva viser forskning, råd for å bedre hverdagen, treningsprinsipper ved fatigue, mestring, gruppe- og plenumsdiskusjoner og forhåpentligvis litt sosialt.

Det serveres enkel mat som er inkludert i kursavgiften. Etter kurset er det mulig med felles middag på hotellet i samme bygg, om du ønsker dette, bestill middag på Radiumhospitalet hotell, tlf: 23 25 24 00. Middagen betales av kursdeltager.

Kurssted: Vardesenteret på Radiumhospitalet. Bygg J, 5 et. Egenandel (gjelder kun pasient) kr 307,-. Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

(Tall fra 2011, kan bli noe høyere i 2012)

Reise- oppholdsutgifter

Reiseutgifter dekkes etter reglene for lærings- og mestringsopphold etter Lov om Spesialisthelsetjenesten § 5-5 med tilhørende forskrifter. Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrekk av egenandel kr. 260,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 320,- for overnatting + kr 180,- for kost pr. person pr. døgn.

NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 05515 i forkant av kurset (www.pasientreiser.no).

Overnatting

Hvis du/dere trenger overnatting på hotell, må dere ordne dette selv.

Vi tipser om: Pasienthotellet på Radiumhospitalet,, Norlandia care, tlf.: 23 25 24 00

NB: Lærings- og mestringssenteret kan dessverre ikke hjelpe til med å skaffe hotell, eller billetter til reise.

Påmelding:

innen 10 dager før kurset.

Kursene har begrensninger på antall plasser.

Påmelding/spørsmål sendes eller mailes til:

Randi Gjessing Borgheim, LMS, Oslo universitetssykehus HF, Radiumhospitalet, Postboks 4953 Nydalen, 0424 Oslo eller mail: randi.gjessing.borgheim@radiumhospitalet.no eller telefon 22 93 57 24 / 97 13 05 23

Ved spørsmål om kurset, bare ta kontakt med Randi Gjessing Borgheim på Lærings- og mestringssenteret.

Hjertelig velkommen!



Returadresse:
Postboks 239 Økern
0510 OSLO



Innmelding

Ja, jeg vil bli medlem i Lungekreftforeningen. Årskontingenten er kr 200,- pr. år.

Jeg er: Pasient/tidligere pasient Pårørende/nærstående Annet

Navn:

Adresse:

Postnr.: Poststed:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato:

Underskrift:

Innmeldingsblanketten sendes til: Lungekreftforeningen, Postboks 239 Økern, 0510 Oslo
eller du kan registrere deg på www.lungekreftforeningen.no.

Du kan også sende e-post til: post@lungekreftforeningen.no, eller ringe telefon 934 70 121.

Du kan også gi din støtte på følgende kontonummer:

Medlemskapskonto: 1202.31.61247

Minnegavekonto: 1202.31.61298

Du finner mer informasjon om foreningen
på www.lungekreftforeningen.no



Lungekreftforeningen

Tilsluttet:

