



SAMMEN MOT KREFT

Les om

PROSTATAKREFT

Nye behandlingsmetoder på den mest vanlige krefttypen hos menn

ÅRETS KREFTDAG

Åpenhet skal være med å knuse mytene

VANT MOT KREFTEN

Nytt håp med nye medikamenter mot krefttypen KML



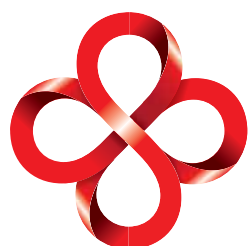
Hjelp til å komme tilbake til hverdagen

Rehabilitering: For familien Simonsen var det til stor hjelp å møte likesinnede på rehabiliteringssenter.



LES MER PÅ WEB

FOTO: PRIVAT

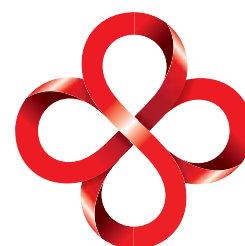


RADIUMHOSPITALET'S LEGATER

- en gave til livet

Legatene støtter livsviktig kreftforskning ved Radiumhospitalet

www.radiumlegat.no kontonr: 1607.45.02532



INSPIRASJON



TILBAKE TIL HVERDAGEN. Familien Simonsen har både opplevd at det å leve med kreft i en årrekke kan være tungt. Ida (i midten) og datteren Angelica (til høyre) har begge hatt kreft. Ektemann og far, André, er pårørende. Familien har opplevd at rehabilitering, og møte med andre i lignende situasjon, hjelper når man skal komme tilbake til hverdagen.

FOTO: PRIVAT

Rehabilitering med likesinnede

Det er nesten umulig for de som ikke har hatt kreft selv eller vært igjennom behandling å forstå hva slags senskader og bivirkninger kreftpasienter får, også etter at de tilsynelatende kan virke friske for omgivelsene. Derfor er det bra vi har gode rehabiliteringssentre i Norge.

REHABILITERING

-Tretthetsfølelsen man får og maktesløsheten man opplever, kanskje spesielt etter en stamcelletransplantasjon, kombinert med tannproblemer der tannrøtter og plomber løsner, stråling av øyet som førte til grå stær, vannoppsamlinger i kroppen og stoffskif-



Ida Simonsen
Kreftpasient og mor til Angelica Simonsen.

FOTO: PRIVAT

tesykdom som gjør at man blir totalt utmatet og ikke lenger klarer å gå opp bakker eller trapper og leddplager som følge av cellegiftkurer er bare noen av problemene man opplever etter at selve kreftbehandlingen er over. Men disse tingene synes ikke utenpå og derfor klarer ikke andre å ta inn over seg hva kreftsykdom egentlig kan medføre. De registrerte at håret forsvant når du tok cellegift, og når det kom tilbake tenkte de at da var du frisk, men det er langt fra sannheten forteller Ida Simonsen som har slitt med kreft i en årrekke.

Mange tilbakefall

Det var i 2006 at Ida fikk kreftdiagnosen. Men det var først etter at hun hadde vært inn og ut hos leger i tre år med en kul i panna som etterhvert hadde forflyttet seg bak øyet. - Det viste seg å være lymfekreft med en såkalt modersvulst bak øyet, men det var først når jeg også fikk en sekundærsvulst på halsen at det ble tatt affære med en stor operasjon i hodet og påfølgende strålebehandling i 2007, forklarer Ida.

Men dessverre skulle det vise seg at hun fikk flere tilbakefall i årene som kom og fikk blant annet cellegiftkurer. Men bra ble hun

ikke, og i 2012 måtte hun til slutt gjennom den til nå tøffeste behandlingen - en benmargstransplantasjon.

- Det blir som å ta en control-alt-delete for å tilbakestille systemet på en datamaskin, sier Ida.

Som om ikke familien hadde nok å slite med fra før fikk den åtte år gamle datteren, Angelica, kreftdiagnosen leukemi høsten 2012, og er fortsatt under behandling.

Rehabilitering

Kreftpasienter som er ferdig med primærbehandlingen og skal tilbake til hverdagen, sitter ofte igjen med mange ubesvarte spørsmål, og det kan være vanskelig å vite hvor de kan få svar. Ida forteller at hun flere ganger har vært på rehabilitering tilrettelagt for hele familien.

- Alle som har en kreftdiagnose kan søke om rehabilitering og ta med seg pårørende. Den første gangen var det på et familiekurs sammen med andre familier i samme situasjon som oss, nemlig der den ene av foreldrene er syk. Da hadde vi gruppesamtaler der barna var i egne grupper og foreldrene i andre grupper. Hele opplegget var en kombinasjon av foredrag og gruppesamtaler slik at vi kun-

ne dele erfaringer med likesinnede og ikke minst var det gode muligheter for trening i basseng eller turgåing, forteller Ida.

Det finnes en rekke kurs innenfor rehabilitering etter kreftbehandling. Noen er viet en spesiell diagnose, mens andre kurs går på opptrening eller kosthold.

- Etter at Angelica ble syk var vi der enda en gang, og denne gangen deltok vi på et kurs for familier med kreftsyke barn, forteller hun.

Treffer likesinnede

- Jeg anbefaler alle som har fått en kreftdiagnose og komme inn i et slikt opplegg, for man møter en fantastisk profesjonalitet, men ikke minst får man pratet ut med likesinnede. For visst kan vi snakke litt med venner og kjente, men vi ønsker jo ikke å tyte ørene fulle på dem med sykdom heller. Dessuten har de ikke mulighet til å forstå hva dette egentlig er. Jeg får ofte høre at jeg ser godt ut, og det er nok fordi håret er tilbake. Da tenker de: Håret tilbake er lik frisk! Og så enkelt er det dessverre ikke, avslutter Ida.

TOM BACKE

redaksjonen@mediaplanet.com

Designet bort ventetiden på brystkreftdiagnostikk radikalt

Tidligere kunne ventetiden på en brystkreftdiagnose på Oslo Universitetssykehus være opp til tolv uker. Gjennom et vellykket designprosjekt, er den redusert til én uke.



Andreas Moan
Prosjektleder ved Oslo universitetssykehus.

FOTO: UIO

Hvis pasienten fikk bestemme" er navnet på prosjektet som førte til den store reduksjonen i ventetid. Prosjektet ble finansiert med midler fra Norsk Designråd, gjennom programmet DIP (Designrevet Innovasjonsprosjekt). Det spesielle med denne type prosjekt, er at det benyttes tjenestesignere.

- Design egner seg for helsevesenet, fordi du blir utfordret i måten å tenke på. Her kommer det ikke konsulenter med løsningsforslag, men fagfolkene hjelper til tenke selv, og det fungerer be-

dre enn å kjøpe ferdige løsninger, sier prosjektleder Andreas Moan ved Oslo universitetssykehus.

Handlingsforløpet

I prosjektet ble alle rutinene gjennomgått fra kulen blir oppdaget til diagnosen blir stilt. Designerne fikk fagfolkene til å se den samme problemstillingen fra forskjellige vinkler. De benyttet dessuten bakgrunnsinformasjon fra pasientene og presenterte løsningsforslagene ved hjelp av visualiseringsteknikker.

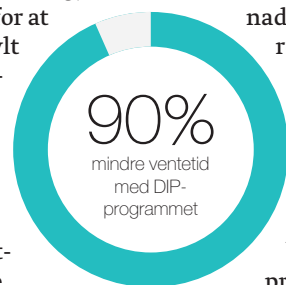
- Isteden for å tenke hvordan

alle de små stegene kunne bli bedre tenkte vi; hva må vi gjøre helt annerledes for at pasienten får oppfylt sine ønsker, forklarer Moan. Vi gjør det samme med pasientene som for, men har organisert oss på en ny måte slik at pasientforløpet går raskere.

DIP-program

Oslo Medtech har bidratt denne og flere andre vellykkede DIP'er i

helsevesenet. DIP er et spennende virkemiddel som på en kostnadseffektiv og engasjerende måte kan løse mange utfordringer i helsevesenet, sier Tone Yrvum i Oslo Medtech. Derfor jobber vi sammen med Norsk Designråd for å etablere et eget Helse-DIP program.



TOM BACKE

redaksjonen@mediaplanet.com



Rehabilitering av hele mennesket



Elisabeth Nybø
Spesialsykepleier

En kreftdiagnose er et jordskjelv, både for den som er rammet og for de som står rundt. På CatoSenteret får både pasienten og deres pårørende hjelp til å finne veien tilbake til hverdagen.

Det er kan være vanskelig å skape en normal tilværelse etter en kreftdiagnose. På CatoSenteret fokuseres det på hele individet, og behovene til den enkelte. CatoSenteret gir også rehabiliteringstilbud til barn og ungdommer med kreftdiagnose, med blant annet tilknytning til egen skole.

Vi er opptatt av nøye kartlegging før brukeren kommer til oss. Mange sliter med kronisk utmattelse, og mye av opplegget hos oss går på avspenning, oppmerksomhetstrening og yoga. Men vi har også aktiviteter for de som orker mer, vi legger opp hele dager med uteaktiviteter i nærmiljøet, blant annet dyreassistert terapi på en gård med hester, og mye sjøliv om sommeren, forteller spesialsykepleier Elisabeth Nybø ved CatoSenteret.

Mer enn en sykdom

Det er viktig å få rutiner i hverdagen. CatoSenteret lager individuelle timeplaner avhengig av hva den enkelte orker.

Rehabiliteringen innebærer så mye mer enn å løfte vekter, vi må se helheten. Vi har mange forskjellige type diagnoser, og her samler vi dem i en gruppe hvor de kan dele sine erfaringer med andre som er i lignende situasjon, noe som er utrolig verdifullt. Vi har også undervisning, samtaler

en –til- en, og hjelp av ulike fagfolk som sykepleier, fysioterapeut, kreftsykepleier, lege, sosionom, ernæringsfysiolog, ergoterapeut og logoped, fortsetter Nybø.

Sykdommen er tøff å takle også for de som står rundt, og CatoSenteret ivaretar hele familien både direkte og indirekte.

Et opphold her kan gi pårørende en viktig pustepause, men vi oppfordrer dem til å komme på besøk og delta i aktiviteter. De kan overnatte her om de ønsker det. Vi vil gjerne inkludere barna også, det er viktig for dem å se at mamma eller pappa er i aktivitet i klatreveggen eller i bassenget, og ikke bare i sykehuskjør, avslutter Nybø.

For videre informasjon henvises til hjemmesiden www.catosenteret.no og til facebook.



Montebellosenteret ligger vakkert til i flott natur, like ovenfor Lillehammer. Senteret legger stor vekt på skjønnhet, kunst og opplevelser. Samtidig har vi et sunt og godt kjøkken og delikate overnattingsrom. Til sammen skaper disse rammene en varm atmosfære for å gi deg et pusterom fra hverdagen og gode følelsesmessige opplevelser.



www.montebellosenteret.no



Lær å leve med endringer som følge av kreft

Alle kursopphold handler om at du får faglig kunnskap, kan dele erfaringer og oppleve fellesskap med andre mennesker i samme situasjon. Dette kan bidra til økt innsikt i egen situasjon og gi nye perspektiv.

Kurs «Kreft – hva nå?»

Oppmerksomheten mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling. Kunnskap om kreft, kreftbehandling, mestring og livet videre er i fokus. Kursene arrangeres for ulike kreftdiagnoser.

Temakurs

Fokus er tema knyttet til utfordringene videre i livet. Noen spennende temakurs er: Energibalans i hverdagen, Pilegrimsvandring i ytre og indre landskap, Selvbilde, kropp og seksualitet og Sommerdager med litteratur.

Familiekurs

Kursene er for barnefamilier med barn fra 0-18 år. Fokus er barnas behov og mestring, og opplevelsen av støtte og fellesskap med andre i samme situasjon. Det arrangeres følgende familiekurs: «kreftsyke foreldre», «kreftsyke barn», «barn død av kreft», og «mor eller far død av kreft».

Mer informasjon om alle kursene, kursdato og hvordan du søker om kursopphold finner du på www.montebellosenteret.no. Kontakt oss gjerne på e-post eller telefon om du trenger veiledning til kursvalg eller hjelp med søknaden.

Montebellosenteret

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali.
Tlf 62 35 11 00

post@montebello-senteret.no

[facebook.com/montebellosenteret](https://www.facebook.com/montebellosenteret)

Alle kurs er også tilrettelagt for samlivspartner/nærstående



OSLO CANCER CLUSTER
INNOVASJONSPARK

Et kraftsenter for utvikling av ny kreftbehandling



Ferdig mai 2015
www.oslocancercluster.no

Oslo Cancer Cluster Innovasjonspark vil samle hele verdikjeden av kreftforskning- og utvikling i Oslo-området når den åpner mai 2015. Oslo Cancer Cluster Inkubator, veksthus for nye bedrifter basert på kreftforskning, starter da også for fullt. Vi huser også Ullern videregående skole.

Det er ledige kontorplasser til leie i både Oslo Cancer Cluster Innovasjonspark og Inkubator – i Inkubatoren vil det også være ulike laboratorier tilgjengelig for bruk.

Se fullstendig annonse på FINN.no, kode: 46006856.