

Afroдите

NR. 4 / 2010 - 9. ÅRGANG MEDLEMSBLAD FOR GYNKREFTFORENINGEN

Likemann

Pårørende trenger også likemenn.

8-9

Lærer livsmestring

Bassentrening og sosialt fellesskap er bare noen av ingrediensene på Montebello-Senterets ukeseange gynkreftkurs.

10-13

Vant sak om HPV-test

Helseministeren omgjør Helsedirektoratets anbefaling om å ta vekk refusjon til HPV-test.

22

TA GJERNE MED DEG BLADET HJEM!

Ønsker du å snakke med noen?
Ring Oss! Tlf: 02561



LEDEREN HAR ORDET

Kjære medlem av Gynkreftforeningen og leser av Afrodite!



Vi går mot avslutningen av 2010, og vi går en fin tid i møte mot julen.

Høytiden er for de fleste av oss fylt med tradisjoner og glede.

Men så er det også slik at noen av medlemmene i Gynkreftforeningen har gått bort i det året som snart er omme. Det sitter familie og venner tilbake og er sorgfulle. Det er barn som har mistet sin mor og som savner henne.

Når noen av våre medlemmer går bort gjør det noe med oss, og vi føler savn og fortvilelse.

Det minner oss om vår egen sykdom og fyller oss med angst, men det gir oss også en sjanse til å ta livet i hånda og se på det. Dette skjøre og fine som vi har og som vi er så glad i.

Det minner oss om at vi skal glede oss over hver dag vi får. Vi skal ikke bruke energi på det vi ikke kan forandre i livet, men være bevisst på det vi kan gjøre noe med.

Vi har mange utfordringer i Gynkreftforeningen. Vi må stimulere til mere forskning på gynekologisk kreft, de ulike sykdommene og forløpende. Vi må oppfordre til større deltagelse i vaksinasjonsprogrammet mot livmorkreft. Gynkreftforeningen har sendt brev til helseministeren, helse- og omsorgskomiteen og finanskomiteen om at taksten for HPV-test ved sekundærskanning av livmorkreft ikke må fjernes, noe Helsedirektoratet har foreslått overfor Helse og omsorgsdepartementet. Vi må følge med på hva som skjer på vårt område. Et uoppgadet krefttilfelle er et for mye.

I 2011 skal vi blant annet satse på opplæring av likemenn og systematisere vårt likemannsarbeid.

Bakgrunnen for satsingen er at kvinner rammet av gynekologisk kreft skal få muligheten til å snakke med en som har opplevd noe lignende. Dette er et supplement til hva det offentlige helsevesenet kan tilby.

Jeg ønsker alle en fin julehøytid og ett flott nytt år!

Med vennlig hilsen

Eli Lidal

Leder av Gynkreftforeningen

I DETTE NUMMER:



Høytid med minner, glede og ettertanke	s. 2
Satser på likemannsarbeid	s. 4
Stressmestring når du blir syk	s. 6
Ble syk av å være pårørende	s. 8
Livsmestring på Montebello	s.10
Foreningens eget symbolsmykke	s. 14
Nytt fra lokallagene	s. 16-17
Skjedekreft er en sjeldenhet	s. 18
Kreftforeningen hjelper deg	s. 20
HPV-testen blir	s. 22



Likemannsseminar gav



Sykehusprest Kristin Kolstad-Aagaard mener at likemannsarbeid handler å være tilstede, vise empati, lytte og være en medsøster.



Eli Lidal delte ut konfekt til Solveig Aastveit fra Brystkreftforeningen som hadde delt sine erfaringer som besøker gjennom 15 år, med deltakerne på Gynkreftforeningens likemannsseminar.

Siste helgen i oktober arrangerte Gynkreftforeningen Likemannsseminar på Soria Moria i Oslo. Listen for likemannsarbeidet ble lagt høyt da Geir Lippestad fra Hørselshemmedes Landsforbund kunne fortelle at de hadde doblet medlemsmassen på få år og at de nå hadde venteliste på de som ønsket å bli likemann.

– Det som er spennende med likemannsarbeid i disse dager er at helsemyndigheter og regjering begynner å se viktighet av likemannsarbeid. Samhandlingsreformen er et eksempel på dette. Samtidig er det å ha et godt likemannsapparat en god måte å bygge organisasjonen på. Folk vil engasjere seg mer i frivillig arbeid enn før, men de vil hjelpe direkte. Det er ikke kassererjobben i foreningen de er ute etter, men de vil bidra. Vår erfaring er at når man har aktive likemann så er det disse man etter hvert rekrutterer engasjerte tillitsvalgte fra, sa Geir Lippestad.

Han fortalte at Hørselshemmedes landsforening har hatt en lang diskusjon på hvor grensen for hva en likemann går.

– Vi tok en diskusjon med fagmiljøene om hva vi kunne gjøre og ikke gjøre. For eksempel gjennomførte vi hørselstester på gata, og hvis vi skjønnte at noe var galt så henviste vi de til fastlegen med en gang. Vi begynte ikke å diskutere prognoser eller årsak. Denne type grenseoppgang er viktig. Denne rolleavklaringen må hver forening ta. Samtidig må vi være tøffe nok til å si at ikke alle er like egnet til å være likemann. Kursing er viktig. Husk at likemann skal bidra til å gi

livshåp og tro på at hverdagen kan fungere for de personer hun skal møte. Samtidig må vi ta vare på og gi støtte til de likemann som jobber for foreningen, rådet han.

Introduksjonskurs

Lippestad var en av flere foredragsholdere som bidro til å sette stemningen og øke engasjementet for likemannsarbeidet i Gynkreftforeningen på den tre dager lange samlingen. Nærmere 30 deltakere meldte seg som likemann og disse vil få opplæring i løpet av 2011. I etterkant av seminaret har hovedstyret også satt ned et eget likemannsutvalg. En viktig jobb for dette utvalget blir å lage retningslinjer for likemannsarbeidet i Gynkreftforeningen, rekruttere likemann og sørge for at de får skikkelig kursing.

Gynkreftforeningens leder Eli Lidal, kunne på samlingen fortelle at det planlegges to likemannskurs i 2011 i henholdsvis Bergen og Trondheim. Samlingen på Soria Moria var således et introduksjonskurs og et solid startskudd for likemannssatsingen i Gynkreftforeningen.

Kreftforeningen stiller noen krav til likemannsarbeidet, og det går først og fremst på at det skal være kvalitetssikret opplæring og likemann må ha en form for oppfølging. Kreftforeningen gir rundt 20 millioner kroner til pasientforeningene. Det er en forutsetning for å motta støtte at pasientforeningene driver likemannsarbeid.

Likemannsarbeidet i Gynkreftforeningen

– Noen av våre medlemmer gikk på likemannskurs i 2003 og 2004. Vi er rundt 20 medlemmer som har gått dette kurset. Kurset har bidratt til at vi har fått opp likemannsarbeidet

engasjerte medsøstre



Geir Lippestad i Hørselshemmedes Landsforbund forteller at de får 250 nye medlemmer i uka. Likemannsarbeidet har en del av æren for dette, men også det at foreningen har god kontakt med fagmiljøene som oppfordrer sine pasienter til å melde seg inn. At de har gått opp tydelige grenser mellom hva en likemann bidrar med og hva som er helsepersonellens oppgaver er en del av forutsetningen for tilliten fra fagmiljøene.



flere steder i landet, men med ulik form for likemannsarbeid. Vi har dessverre ikke hatt noen systematisk oppfølging av likemenn. Vi har ikke hatt noen arena hvor vi som er likemenn kan få snakke ut oss i mellom om de erfaringer og opplevelser vi har hatt. Det er min ambisjon at vi skal få på plass, sa Eli Lidal i sin innledning under samlingen.

Hun vil ikke devaluere det likemannsarbeidet som er gjort, men innrømmer at det er utfordringer knyttet til struktur, opplæring og ikke minst oppfølging av likemenn.

Et spørsmål som ble reist på samlingen var om det er riktig at vi skal kalle oss likemann. Blant annet ble det påpekt at medsøster kunne være et vel så godt ord i Gynkreftforeningen. Konklusjonen ble likevel å holde på likemannsbegrepet fordi det er innarbeidet og ikke minst er det en fellesbetegnelse som støtteordninger fra myndighetene er knyttet opp til.

Personlige erfaringer

Prest Kristin Kolstad-Aagaard holdt sin innledning hvor hun fortalte om hvordan man kan møte en som bærer sorg, håp og glede.

– Min far døde for en kort tid siden, av kreft. Jeg var nedfor og lei meg. Jeg møtte en venninne som sa til meg: det går over. En vanlig reaksjon da vil være å bli sint eller irritert. Det er bare noe hun sier for å berolige meg tenkte jeg, men det var ikke slik. Hun hadde selv mistet foreldrene sine og i tillegg mistet et barn. Hun hadde troverdighet. Når hun som hadde opplevd det hun hadde, kunne si dette til meg, så hadde det troverdighet. Jeg fikk troen på at jeg kunne bli glad igjen. Det er nettopp en slik funksjon en likemann kan ha, sa hun.

Hun fortalte videre at når hun som sykehusprest møter et menneske så tenker hun alltid at hun vet svært lite om dette mennesket.

– Hva er viktig når man møter et menneske som likemann? Jeg må lytte, jeg må ha et avklart forhold til egen situasjon og samtidig vise respekt for den jeg møter. Så må jeg se den andre og ha et åpent sinn samtidig som jeg må være bevisst på egne begrensninger og muligheter. Jeg skal formidle håp og være troverdig. Det handler om å være tilstede, vise empati, lytte og være en medsøster. I likemannsarbeid handler det ikke bare om å ha en rolle, men like mye å være seg selv, sa Kristin Kolstad-Aagaard.

Besøker i 15 år

Solveig Aastveit fra Brystkreftforeningen har vært det som deres forening kaller en besøker i 15 år. Hun innledet foredraget sitt humoristisk og sa at hun kom inn på Radiumhospitalet som en Dolly Parton og kom ut som ikke en Dolly halvparton en gang.

– Så møtte jeg Berit. Hun var besøker og kom og besøkte meg på sykehuset. Hun har betydd så utrolig mye for mitt livsmot og liv videre. Vær klar over hvilken fantastisk rolle dere kan spille for andre ved å møte de som nylig har blitt syke med deres eget humør og livsmot, oppfordret hun.

Tekst og foto: Eddy Grønset

Ti bud for stressmestring



– Jeg kommer aldri til å si at jeg er glad for at jeg ble syk. Sykdommen har likevel lært meg noen teknikker og gitt meg en innsikt som vil berike meg for resten av livet. Ordene kommer fra Anbjørg Sætre Håtun, kjent for mange som helsejournalist i NRK og selv rammet av brystkreft.

For syv år siden ble hennes liv snudd på hodet.

– Jeg hadde jobbet som helsejournalist i blant NRKs Puls i ti år. Jeg var 31 år og fikk vite at jeg hadde fått brystkreft. Det ble en tøff runde. Først ble jeg feildiagnostisert, deretter ble det ni måneder og behandling og så ble jeg slått ut av fatigue i fire år. Jeg har vært langt nede, men det jeg har lært i disse årene er at jeg er mer tilpasningsdyktig og overlevelsesdyktig enn hva jeg ante, sier hun.

Ut av det hele er det blitt en bok og en foredragsturne som hun har kalt Livslyst. Deltakerne på Gynkreftfore-

ningens likemannsseminar var noen av de heldige som fikk høre hennes foredrag.

Ti bud for å tåle stress

Anbjørg Sætre Håtun forteller om en lang tid med kroppen i en heltent stressreaksjon.

– Stress er egentlig en fantastisk egenskap. Stressresponsen kan gi oss superkrefter. Det negative med stress er når vi har reaksjonen over lang tid. Jeg husker selv lillejulaften 2003 hvor jeg fikk en telefon fra en lege på Ullevål som forteller at de nå har funnet ut at det er kreft jeg har. Det tok ni

Anbjørg Sætre Håtun holder nå foredrag for blant andre Kreftforeningen om livslyst og det å håndtere stress når du er alvorlig syk. Selv mener hun at den innsikten egen kreftsykdom har gitt henne har vært en berikelse i livet.

måneder fra jeg fikk denne beskjeden til jeg var ferdig behandlet. Det var en periode med konstant stress. I ettertid ser jeg hvor viktig det ville vært å ha fått opplæring i hvordan jeg kunne håndtert stress i en slik periode. Det har resultert i at jeg har lagd mine egne leveregler for dette. De er ikke tatt ut av luften. Jeg har lest masse, og hentet inn forskningsmateriale som underbygger mine egne erfaringer, forteller hun.

Akseptert

Det første hun vil trekke frem er at man må akseptere, det du likevel ikke kan forandre.

– Det å fortvile over noe du likevel ikke kan gjøre noe med er veldig stressomt. Den viktigste oppgaven jeg gav meg selv var å akseptere det som hadde skjedd meg. Det betyr ikke å resignere, men det betyr å bruke kreftene på det som jeg kunne gjøre noe med. Deretter prøvde jeg å fine frem til det som kunne gi meg de gode tankene. Det høres enkelt ut, men er likevel vanskelig. Når andre sa til meg at jeg må prøve å tenke positivt, så hadde jeg lyst til å slå de i hodet. Det er så lett for de som er friske å si dette. 95 prosent av tankene mine var preget av katastrofetanker. Det er veldig slitsomt å gå med slike tanker hele tiden. Jeg bestemte meg derfor for å innføre ti minutter med bekymringstid hver dag. Her slapp jeg løs alle tanker som bekymret meg, men så gjorde jeg også det motsatte. Jeg gav meg tid til å tenke de gode tankene og minnet meg på alle de gode opplevelsene. Det skjer noe med kroppen vår når vi får de gode tankene, sier Håtun.

Takknemlig for det som er bra

En annen teknikk hun forteller om er sin egen takknemlighetsbok. Her skrev hun med liten skrift det hun var lei seg for, men med store bokstaver gav hun plass til det hun var takknemlig for. For eksempel kunne hun med

liten skrift fortelle at hun var lei seg for at hun ikke kunne gjøre sosiale ting sammen med mannen sin, men samtidig skrev hun med stor skrift at hun var så glad for at hun hadde en mann som elsket seg.

– Jeg prøvde også å la være å ha skyldfølelse. Jeg merket at jeg begynte å tenke gjennom de valg jeg hadde gjort og lurte på om det var ting i min livsstil som var skyld i kreften. Jeg opplevde også tankeløsheten fra de rundt meg som spurte om hva jeg trodde var årsaken til at jeg ble syk. Det er så lett å tenke slik når du samtidig leser spalte opp og ned i blader og aviser om hva du kan gjøre for å holde deg frisk. Slike tanker må du bare skyve fra deg. Det er ikke din skyld at du er blitt syk, fastslår hun.

Håtun mener at det også er viktig å ikke sammenligne seg selv med alle andre.

– Vi sammenligner oss med de som er tynnere enn oss, de som har bedre karriere, de som har ryddigere hus. Vi har fokus på det vi gjerne skulle blitt bedre på, og så ser vi gjerne dette hos alle andre. Da jeg var syk var det tøft å forholde meg til alle andre friske kvinner rundt meg. Jeg kjente på den ekstreme sorgen ved å oppleve forskjellen på de som var friske og det de kunne gjøre, og det som var min situasjon. Jeg stilte meg to spørsmål. Er dette nyttig, og vil det gi meg et bedre liv? Sjelden var svaret på dette spørsmålet ja. Hvis det ikke er ja, men bare skaper en følelse av utilstrekkelighet så prøv å stoppe, oppfordrer hun.

Hun begynte heller å sette seg egne delmål som hun visste at hun ville greie å nå.

Gi deg selv tid

Anbjørg Sætre Håtun jobbet selv hun om var syk, og angrer på det i ettertid.

– Jeg lot være å kjenne etter hvor sliten jeg egentlig var. Kroppen må både mobilisere og demobilisere. Den må hente seg inn igjen. Det kan aldri overvurderes hvor viktig det er å hente seg inn igjen. Husk også at hyggelige ting kan ta krefter. Noen ganger er det viktigere å slappe av på sofaen hjemme enn å gå i et middags-selskap selv om alt blir servert. Jeg

Anbjørgs ti bud for stressmestring

1. Aksepter det du likevel ikke kan forandre.
2. Skap gode tanker
3. Vær takknemlig for det du har som er bra
4. Ikke ha skyldfølelse
5. Ikke sammenlign deg med alle andre
6. Ikke overtrekk energikontoen
7. Lær avspenningsteknikker
8. Vær glad i deg selv
9. Vær stolt av deg selv
10. Hurra, du eier dine verktøy

har derfor begynt med aldri å svare ja på automatikk. Da unngår jeg å ta på meg ting som jeg ikke har overskudd til. Samtidig har jeg begynt å la være å begrunne hvorfor jeg sier nei. Svar at det var så hyggelig å bli spurt, men nei det passer ikke nå. Svarer du nei, fordi at, så er det alltid noen som vil begynne å forhandle med deg for å at du skal si ja.

Fikk bruk for dem

Hun skulle ønske at hun kunne hatt sine ti bud for stressmestring allerede da hun ble syk, men hun har erfart at de kan være virkningsfulle selv uten så kritiske diagnoser som kreft.

– Etter fire år med fatigue greide jeg endelig å gå rundt Sognsvann i Oslo. Det var en vakker januardag og noen venninner hadde tatt meg med. På slutten av turen faller jeg på en isvull og brenner benet. Da jeg lå der på sykehuset, følte jeg virkelig at de ti budene kom meg til hjelp. I hver motgang ligger det en kime til berikelse og personlig vekst, bare du tar vare på det, påpeker hun.

Tekst og foto: Eddy Grønset



Ble syk av å være pårørende

Når en av dine nærmeste blir alvorlig syk ønsker man gjerne å være til så stor støtte som mulig. Det prøvde Linn Hoel også, men til slutt ble det hun som ble syk og innlagt på sykehus.

Linn Hoel er lillesøster til Jeanette Hoel som sitter i Gynkreftforeningens hovedstyre. Hun deltok på Gynkreftforeningens likemannsseminar både som støtteperson for sin søster, men også med et brennende engasjement for at foreningen skal bygge opp et tilbud til pårørende av de som er rammet av kreft.

–Vi er en liten familie. Etter at vi hadde mistet en onkel på grunn av kreft, så var det en ekstra skrekk at unge Jeanette selv skulle bli kreftsyk. Mine foreldre tok det veldig hardt at datteren ble syk.

Pappa lukket seg helt ute. Hans svar når Jeanette sa at hun var syk, var at han måtte ut og handle mat. Mamma ble overengstelig. Når vi er en liten familie så er det viktig å ta vare på hverandre, men når hele familien kommer i en sjokkfase blir det vanskelig å støtte hverandre, reflekterer Linn Hoel.

Syk far, søster og kjæreste

Linn Hoel fulgte opp sin søster og ble med henne på både behandlinger og i

møter med andre kreftsyke. På et av disse stedene ble hun kjent med en mann som hun fikk et ekstra godt øye til.

– I slutfasen av Jeanettes behandling ble jeg kjæreste med han. Så fikk han tilbakefall for tredje gang av lymfekreft. På toppen av dette ble pappa syk. Han ble lagt inn på sykehus med høyt blodtrykk, forteller hun.

Etter hvert følte hun at det var ingen hun selv kunne søke støtte hos.

– Jeg har hatt en tendens til å smile likevel selv om livet rundt meg er vanskelig. Det gjorde nok at min familie så på meg som den som taklet motgangen godt, og jeg opplevde at det ble forventet veldig mye av meg. Jeg kjente at dette tærte på mine egne krefter, og jeg

INNMELDINGSBLANKETT

Ja **jeg vil bli medlem**
(kr 250,-)

Ja **jeg vil bli støttemedlem**
(kr 200,-) / kr 400,- bedrifter

Fornavn:

Etternavn:

Fødselsdato:

Postadresse:

Poststed:

E-post:

Telefon:

Innmelding sendes til: Gynkreftforeningen FGK,
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

REHABILITERING AV UNGE KREFTPASIENTER

Kreft rammer i hovedsak eldre, men årlig får cirka 650 i aldersgruppen 18- 35 år kreft i Norge. Moderne kreftbehandling har heldigvis medført at majoriteten i denne aldersgruppen overlever. Siden unge i utgangspunktet har bedre fysikk, allmenntilstand og leveutsikter enn eldre, er kurativ kreftbehandling ofte aggressiv bestående av en kombinasjon av kirurgi, strålebehandling og kjemoterapi. Behandlingen kan være langvarig og meget belastende både fysisk, psykisk, sosialt og eksistensielt.

Det er forsket lite på kreftrehabilitering i Norge, og det finnes ingen forskningsbaserte rehabiliteringsprogram for unge voksne. Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter har 15 års erfaring med kreftrehabilitering, og er en av de få institusjoner i Norge som har forsket på området. Forskning tyder på at gruppebasert rehabilitering etter kreftbehandling med fokus på fysisk aktivitet, psykososial støtte, informasjon og undervisning samt å treffe andre i samme livssituasjon har betydning både for å forebygge og behandle senskader, redusere trøtthet, forbedre livskvalitet og få fokus på en «frisk» rolle istedenfor en «kreftpasientrolle».

På bakgrunn av ovenstående har Hauglandssenteret i samarbeid med Kreftforeningen startet opp forskningsprosjekt: «KaNo?». Dette er et rehabiliteringsprogram for unge mellom 18 – 35 år som har gjennomgått behandling for kreft. Siden dette er et forskningsprosjekt er tilbudet gratis for deltakerne, der deltakerne bes om å svare på noen spørreskjema og delta på noen intervjuer. Programmet har et helsefremmende perspektiv der sosiale og personlige ressurser vektlegges like mye som fysisk kapasitet.

Mer informasjon om «KaNo?» finner du på:

Nettsiden: www.kano.no og **Facebook:** <http://tinyurl.com/2uh9g9o>



gikk til legen og lurte på om jeg selv var blitt syk. Svaret jeg fikk var at dette kom til å ordne seg bare man brukte litt tid, forteller Linn Hoel.

De forandret seg

Det verste for Linn var å se hvordan den lille trygge familien hennes forandret seg totalt. Hun synes det har tatt lang tid å få dem tilbake.

– Jeg la merke til det både hos Jeanette og min kjæreste at de fikk reaksjoner som kan være veldig ufine. Jeg skjønner at det kan være dødsangsten knyttet til egen sykdom, og jeg opplevde

at hele boblen dreide seg om dem. Som pårørende kan du ikke reagere for hardt tilbake. Du vet at de har det vanskelig. Når jeg samtidig følte at mine foreldre heller ikke tålte at jeg luftet mine problemer, følte jeg meg til slutt veldig alene, sier Linn Hoel.

Viste det ikke

Overfor sin søster og familie viste ikke Linn hva hun selv slet med.

– Hjemme hos meg selv, da jeg ble alene, kom reaksjonen. Jeg måtte søke hjelp hos psykolog for å håndtere etterreaksjonene. Jeg ble veldig redd

Linn Hoel ble både fysisk og psykisk syk av å være en pårørende som skulle greie å være en støtte for alle andre da hennes søster Jeanette Hoel ble kreftsyk. Hun synes det er viktig at det blir lagt et støtteopplegg for de pårørende også.

for at det skulle bli mer motgang for familien.

Jeg fikk også en fysisk reaksjon. Jeg gikk ned 28 kilo på fem måneder. Jeg holdt dette skjult for min familie for å skåne dem for mer motgang. Da de våknet til live igjen etter at Jeanette ble frisk, ble de lei seg og sinte for at jeg hadde holdt dette skjult for dem. Jeg ville være en støttepåle for dem, men greide ikke å være det for meg selv, sier hun.

Nå har hun et stort ønske om å lage noe for pårørende.

– Jeg tror at kurs og samtaler vil være viktig også for pårørende. Jeg skulle gjerne hatt noen jeg kunne tatt kontakt med og pratet med som likesinnet mens alt fokuset hjemme var knyttet til Jeanettes sykdom, sier Linn Hoel.



Tekst og foto: Eddy Grønset



Livsmestring på Montebello

Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende. Formålet er å gi hjelp til livsmestring. Senteret tilbyr blant annet spesialtilpassede ukeskurs for gynekreftdamer og deres pårørende.

– Neste år blir det to kurs, et på våren og et på høsten spesielt rettet inn mot de som har gynekologisk kreft. Men alle kurs vil være nyttige for denne gruppen, sier Gerd Eikemo som er kursansvarlig.

På Montebellosenteret er man i rolige og trivelige omgivelser og kan kanskje få svar på spørsmål man sitter inne med og hjelp til å komme videre.

– Mestring på alle plan er stikkordet for det vi driver med. Vi ser på det å komme seg i jobb igjen, sosiale støtteordninger. Det er legeforedrag og samtidig mye fokus på ernæring og fysisk aktivitet, sier hun.

Vakre omgivelser

Montebellosenteret ligger i Ringsaker kommune ikke langt fra Sjusjøen

MONTEBELLOSENTERET

Montebellosenteret i Ringsaker kommune, Hedmark Fylke, er opprettet av Staten ved Sosialdepartementet og Det Norske Radiumhospital i 1990, og er organisert som en stiftelse. Styret oppnevnes av Helse- og Omsorgsdepartementet. Hovedhuset er en herskabelig trebygning fra 1898 som ble restaurert til dagens bruk i 1990-91. Etter ombyggingen i fjor fremstår senteret mer moderne med delikate rom og flotte fellesareal både ute og inne. Senteret har 44 moderne rom med bad og toalett (totalt 80 senger), trivselsanlegg med

varmtvannsbasseng, aktivitetsbygg med treningsarealer ute og inne, auditorium med audiovisuelt utstyr, grupperom, fellesrom og ikke minst et sunt og godt kjøkken.

Den 300 mål store naturtomta strekker seg ned til vannet Sør-Mesna, hvor senteret har egen brygge, badeplass, båthus, robåter, seilbåter og kanoer. Området har også et godt utbygd sti- og løypenett som strekker seg helt opp til Sjusjøen og fjellområdene. Senteret grenser til et nytt og moderne alpinanlegg.



Gerd Eikemo (t.v.) kan friste med et vel av aktiviteter på Montebello-Senteret. Et av de mest populære er bassengtreeningen, men her er både turmuligheter ute, treningskjøkken med matlagingskurs og en rekke foredrag og samtalemuligheter om det å mestre livet etter en kreftsykdom.

ovenfor Lillehammer. Her er det natur-skjønne omgivelser året gjennom, og naturen er hyppig brukt til utendørs aktiviteter. Men også egen treningssal og svømmebasseng, gir et godt innendørs tilbud.

Senteret er nyoppusset, og har fått store og flotte rom hvor det er god plass til den enkelte kvinne og eventuelt ledsager.

Noe av det som gjør oss unike som et rehabiliteringstilbud er at vi åpner opp for å ta med partner. Vi tilbyr gruppesamtaler for både kvinnen og hennes partner, sier Eikemo.

De to første årene

Gerd Eikemo mener at det ideelle er å komme til Montebellosenteret i løpet av de to første årene etter at sykdommen slo til. Gjerne etter en behandling eller mellom to behandlinger. Spesielt gjelder dette de diagnoserelaterte kursene.

– Det er ikke noe i veien å komme etter ti år heller, men da kan kanskje noen av temakursene som ernæring og fysisk aktivitet være mer aktuelle. Vi har også egne parkurs uavhengig av kreftdiagnose hvor det å leve sammen når den ene har en kreftdiagnose er tema forteller hun.

Kurset som akkurat er avsluttet hadde 26 kvinner som deltaker, 14 av dem hadde med seg partner, mens fire hadde med seg en venninne. Dette er litt kontrast i forhold til kursene for de som har prostatakreft hvor så godt

som samtlige av mennene har med seg partneren sin. Jeg synes at mennene kan bli flinkere til å være med damene sine. Dette er noe de begge har nytte av, mener Gerd Eikemo.

I tillegg til kurs hvor ledsager kan være med, arrangeres det også familiekurs hvor barna kan være med. Da er det et eget opplegg hvor barna er i gruppesamtaler og i ulike aktiviteter mens foreldrene er i foredrag og samtaler. Og ellers er det mange hyggelige aktiviteter for hele familien.

NAV dekker

NAV dekker kostnadene til et opphold på Montebellosenteret. Egenandelen er kroner 150 per døgn og 100 kroner per døgn for ledsager. Da er opphold, mat og drikke inkludert. Du må ha en kreftdiagnose og en henvisning fra legen din.

– Det kan være lurt å søke i god tid. Vanligvis har vi opptak fire uker før et kurs starter. Gå inn på hjemmesiden, www.montebello-senteret.no, og finn søknad og «Legeerklæring, garanti og regning» eller ring oss så sender vi skjemaene. Søknad (fylles ut av søker) og legeerklæring (fylles ut av lege) skal sendes direkte til Montebellosenteret, for videre behandling.

Tekst og foto: Eddy Grønset

UKESKURS

Et ukeskurs for gynekreftdamer har vanligvis dette programmet.

Lørdag

- Bli kjent, informasjon om opplegget og middag

Søndag

- Gruppesamtaler, bli kjent, evt annet relevant

Mandag

- foredrag gynekolog
- foredrag fysioterapeut
- trening
- gruppesamtaler

Tirsdag

- mestringsforedrag
- gruppesamtaler
- trening

Onsdag

- uteaktiviteter
- treningskjøkken og ernæring
- seksualitet og samliv
- evt andre aktiviteter

Torsdag

- sosiale ressurser og støtteordninger
- lunsjtur ut i det fri

Fredag

- oppsummering

Badedamene koser seg

– Ja, badingen var morsom. Vi lekte med pølsene, og så la vi dem innom våre egne pølser. Humoren sitter løst når Afro-dite treffer damer som kommer rett fra bassengtrening på Montebellosenteret. En ukes opphold med spesialkurs for gynekreftdamer, var akkurat det de trengte.

Trine Merethe Jakobsen fra Skien skulle ønske at hun hadde fått tilbudet om å komme hit mye tidligere.

– Jeg fikk livmorhalskreft i 2003, og fikk tilbudet først nå i høst. Jeg hadde kontaktet legen min i fortvilelse, og sa at jeg følte at kroppen min ikke fungerte. Da sa legen at det var hit jeg måtte dra. Plassen er helt suveren. Mat og rom er unike, foredragene fine, men det beste er at jeg får pratet med damer som har opplevd det samme som meg. I tillegg har jeg sovet godt. Det hjelper å komme seg vekk hjemmefra, sier hun. Hun opplever at man generelt går mye rundt alene med tanker om sykdommen sin. At man har hatt kreft i underlivet er ikke noe hun så lett prater med andre om. Her treffer hun andre som sliter med de samme etterplagene som hun gjør.

Tid som helsevesenet ikke har

Eli Rakel Rasmussen fikk eggstokkreft med spredning i november 2009, og hun fikk høre om Montebellosenteret ganske raskt etter at hun ble syk.

– Helt fra jeg hørte om dette stedet så har jeg hatt lyst til å dra hit. Bare det å få treffe folk som er i samme situasjon som meg er så viktig, forteller hun.

Hun har også hatt en flink fysioterapeut hjemme i Enebakk som har fått henne i gang med fysisk trening. I tillegg har hun vært så heldig at hun har en venninnegjeng som har tatt henne med på tur – selv om hun ikke har orket lengre turer enn 15 minutter.



Kirsten Oppebøen, Eli Rakel Rasmussen og Trine Merethe Jakobsen synes det er fint å kunne få en likesinnet å prate med.

– Det som er fint med oppholdet på Montebellosenteret er mye mer enn bare treningen vi får bli med på. Mye av tilbudet de har her er det som de ikke har tid til på sykehuset eller i helsevesenet for øvrig, sier Rasmussen.

Skjønner hverandre

Den tredje badedamen, Kirsten Oppebøen fra Skien, trekker også frem hvor viktig det er å få en hel uke hvor hun kan treffe andre damer som er i samme situasjon som henne.

– Vi skjønner hverandre. De rundt oss i det daglige blir sikkert lei av å høre på oss. Samtidig må jeg jo innrømme det at etter at jeg ble syk med eggstokkreft for et år siden så har jeg også fått sett hvor mange det er som

bryr seg om meg. Det har varmet at så mange vil meg vel, sier hun.

Partnerne viktig

På Montebellosenteret er partneren også invitert. Kirsten Oppebøen har med seg mannen sin, Alf-Tore Oppebøen.

– Jeg synes det er fint at man på en samling som dette tar opp tema som sex og samliv og at vi kan være sammen om det. Det er et tiltak å snakke med fagfolk om dette, sier Kirsten Oppebøen.

– Mens du er syk, er det ikke sex som er det viktigste, men det er likevel viktig at man passer på parforholdet. Jeg opplevde selv at et 18 år langt forhold tok slutt da jeg ble syk. Det

er viktig at slike ting blir snakket om, påpeker Eli Rakel Rasmussen.

Sammen med Trine Merethe Jakobsen har hun også funnet ut at de har mye å snakke om som single. Ingen av dem føler at det er lett å innlede et forhold til en ny mann etter behandlingen de har vært gjennom. På Montebellosenteret har de fått delt sine erfaringer rundt dette, samtidig som de har fått fagfolk å snakke med.

Nye medlemmer

Ingen av de Afrodite snakket med var medlemmer av Gynkreftforeningen før de kom til Montebellosenteret. Her fikk de imidlertid en presentasjon av foreningen, og nå vil de gjerne bli medlem.

– Jeg må innrømme at jeg ikke har vært så intenst på søk etter en slik forening heller, men nå som jeg vet om den skal jeg melde meg inn. Jeg håper Gynkreftforeningen kan bruke ressurser på å spre kunnskap om krefttypen. Det å ha underlivskreft er ikke noen stor greie offentlig. Få vet hva det dreier seg om, sier Jakobsen.

– Jeg kan ikke huske om noen fortalte meg om Gynkreftforeningen mens jeg var på Radiumhospitalet, men da var tankene mine kun knyttet til det å overleve. Da foreningen ble presentert her oppe så husker jeg vi syntes det var rart at det var så få medlemmer med tanke på at så mange som 1 500 får gynekologisk kreft hvert år. Her må det være et betydelig potensial, mener Rasmussen.

Tekst og foto: Eddy Grønset

Kirsten og Alf-Tore Oppebøen mener at et opphold på Montebello også er fint i forhold til å pleie parforholdet.

Godt med partner



På Montebellosenteret får mennene som er med som ledsagere, egne samlinger hvor også de får luftet ut sine tanker og følelser. Det blir satt pris på.

– Vi er en utrolig fin herregruppe. Her får vi delt tanker om både det ene og andre. Det har vært veldig givende, sier Ulf Davidsen. Han får full støtte av Tore Gulbrandsen. De har deltatt på fellesforedrag, men også fått god tid til å prate sammen, både med fagfolk til stede og alene.

– Fagligheten her er viktig. Det stråler av de som jobber her. Nylig var vi på et foredrag om det å leve videre med kreft. Det var presentert med alvor, men på en utrolig

Liv Elisabeth Gulbrandsen, Ulf Davidsen, Turi-Lill Davidsen, Tore Gulbrandsen og Gerd Nilsen føler at de bare etter noen dager på Montebello har fått en opptur som de vil nyte godt av i årene fremover.

morsom måte. Foredragsholderen fikk forsamlingen med seg fra første stund, sier Ulf Davidsen. Kona Turi-Lill Davidsen satte pris på den selvironien den nesten blinde foredragsholderen hadde.

– Det vi opplever her hjelper oss til å komme videre. Det er godt å kunne være her sammen med mennene våre, sier hun.

Liv Elisabeth Gulbrandsen, Ulf Davidsen, Turi-Lill Davidsen, Tore Gulbrandsen og Gerd Nilsen føler at de bare etter noen dager på Montebello har fått en opptur som de vil nyte godt av i årene fremover.

Tekst og foto: Eddy Grønset



Glass som utstråler glede

– Det er ofte slik at hvis man får kreft selv så engasjerer man seg i kreftsaken. Jeg har vært så heldig at jeg får engasjere meg selv om jeg er frisk. Smykkekunstneren Ellen Kvam har nemlig designet et symbolsmykke for Gynkreftforeningen. Ti prosent av salgssummen går til gynkreftforskning.

– Det å reise penger til forskning er viktig. Når regnestykket ikke går opp fra myndighetenes side, så er det viktig at man kan bidra på andre områder. For meg var det en ære å bli spurt om å lage et eget smykke for foreningen. Jeg kunne ikke la en slik sjanse gå fra meg, sier Ellen Kvam.

Hun forteller til Afrodite at hun alltid har vært kunstnerisk av seg. Da hun var ti år gammel så hun et par som danset latinamerikansk dans på et treningsstudio. Hun greide å spore opp danselæreren og ordnet det slik at hun satt barnevakt for hennes barn mot at hun fikk gratis dansetimer. Etter hvert gikk interessen over til keramikk, og som 14-åring kjøpte hun sin første brenneovn. Her ble det brent keramikk, porselen og glass.

– Etter hvert ble jeg voksen og jeg begynte å jobbe i bank. Jeg ble gift og fikk barn, og mens barna var små sa jeg opp jobben for å få mer tid til å ta meg av dem. Det gav meg samtidig tid til å ta opp igjen hobbyen, og jeg begynte å lage glassmykker som jeg gav bort til

venninner. En av venninnene mine ble stoppet på gaten i Trondheim av en person som lurte på hvor hun hadde fått tak i dette smykket. Dermed var det gjort. Jeg skjønte at det var et marked for smykkene mine, og fikk etter hvert en avtale med Thune-kjeden som selger smykkene mine, sier Ellen Kvam.

Hold on

Etter hvert er det blitt mer enn smykker, selv om smykker er det hun lager mest av. Hun har lagd en del lamper og bordplater, og på Ekebergrestauranten i Oslo finnes dekketallerkener som Ellen Kvam har lagd.

– Jeg har malt noen bilder også, men det er nå blitt min hobby. Det er noe jeg koser meg med når jeg vil gjøre noe annet smykkeproduksjon, sier hun.

Ellen Kvam sier at det ikke er så veldig utfordrende å lage noe som man bare skal se på og bedømme om det er pent eller stygt.

– Å lage et symbolsmykke, slik jeg gjorde for Gynkreftforeningen, er

noe helt annet. Jeg jobbet lenge med å finne symbolikken, men da hånden som holder de to lenkene sammen var der, følte jeg at jeg hadde truffet. Da kom også tittelen «Hold on», sier hun.

Vil spre glede

Det som går igjen i mange av smykkene til Ellen Kvam er at de skal ha former og farger som appellerer til glede.

– Glasskunsten og de fargene jeg bruker skal munne ut i noe som jeg vil kalle for en liten bit med glede. Det skal være et motstykke til det som er ingenting og flatt. Jeg er blitt fortalt av mange som bruker smykkene mine, at de har fått så mange komplimenter. Det synes jeg er fantastisk. Et smykke skal bidra til å gi den som bærer det oppmerksomhet. Samtidig synes jeg glass i seg selv er en nytelse. Det har en overflate som du får lyst til å ta og føle på. Samtidig har glass mengder av optiske effekter, sier hun.

Tekst og foto: Eddy Grønset



Gynkreftforeningen har fått spesialdesignet sitt eget symbolsmykke av designeren Ellen Kvam. Her bærer hun smykket selv samtidig som hun viser frem mange av de andre smykkene hun har designet.



Gynkreftforeningens symbolsmykke

***kan du bestille her ved
å sende en epost til:
ellen@bxl.no***

Smykket «hold on» er Gynkreftforeningens eget symbolsmykke, og ligger nå ute for salg i Thunekjedens gullsmedbutikker. Prisen er kroner 525,- og ti prosent av kjøpesummen går til Gynkreftforeningen.

God jul fra...

Trøndelag

Gynkreftforeningen Trøndelag hadde sitt årlige julebord 2. desember.

Vi fikk sjampagne og julebrus som velkomstdrikk. Under velkomstdrikken ble vi underholdt av en strykekvartett bestående av fire flotte jenter fra Trondheim kommunale kulturskole.

Vi fikk god mat, koldtbord og nydelig ribbe, medisterkaker og pølser, med tradisjonelt tilbehør. 23 damer koset seg med den gode og lange praten og et nydelig måltid.

Det var flere taler og historiefortellinger og til kaffen hadde tre av damene bakt nydelige kaker.

Gynkreftforeningen Trøndelag ønsker alle Afrodites lesere en riktig god jul og ett godt nytt år!

Eli Lidal



Hedmark og Oppland



Etter og ligget i dvale et års tid med foreningsarbeidet, har vi i 2010 beveget oss ut av hiet. Vi er nå i startfasen med et interimstyre.

I året som snart har gått har vi hatt styremøter, tur til Finnskogtoppen,

sommeravslutning ved Trysilelva med grilling, temamøte på Hamar og juleavslutning på Rena.

Vi starter opp 2011 med årsmøte den 12. januar i Elverum. 9. februar holdes åpent møte i Trysil, hvor Laila Fredhjem holder foredraget tanker ord og bilder, og 5. mars blir det tur til Finnskogtoppen helsesenter hvor vi nyter en halv velværedag. Lokallaget ser fram til å dele turer og møter med flere medlemmer. Dere er velkomne!

Ønsker dere alle en riktig god jul og et godt år 2011.

*Med hilsen FGK Hedmark og Oppland
v/Laila Fredhjem*

Østfold

Vil ønske dere alle sammen fra nord til syd, øst og vest i landet en riktig god jul og et forhåpentligvis frisk godt nytt år. Her i Østfold er det riktig fin julestemning. Masse snø og passe kaldt, med sola som glitrer i snøen så blir det helt perfekt.

Til alle medlemmene i Østfold FGK: Vi starter opp medlemsmøtene våre 20. januar. Foruten «vanlige» årsmøte saker får vi besøk av Kirsti Nevland. Hun skal snakke om naturopati og ernæringsterapi. Et spennende tema.

GOD JUL ALLE SAMMEN!

*Med vennlig julehilsen fra Østfold FGK
v/Turid Andersen*

Hvis du har stoff du vil fortelle om fra ditt lokallag send det til: eddyg@online.no

Bergen

Vinteren er godt i gang og i Bergen har lokallaget hatt følgende aktiviteter:

Tur i september, velvære med Oriflame i oktober og kafé-møte i november. Kjellaug og Anita fra Oriflame ga oss gode tips til hud og hår. Dagfrid fikk makeover og kunne stolt konstatere stor forskjell på før og etter



bildene. Takk til damene fra Sotra som trosset vinterens første snøfall for å friske oss opp litt.

Høydepunkt i høst er gaven fra Mark og Anthony (se egen sak). Lokallaget setter stor pris på engasjementet de viser og tiden de hvert år bruker for kreftrammede. Vi gleder oss stort til å bruke kosepengene neste år!

Sammen med Kreftforeningen seksjon vest og fem andre pasientforeninger har FGK Bergen arrangert to temamøter i høst. Under ReHabiliteringsuka 2010 holdt overlege Eirik Fismen fra Haugland Rehabiliterings-senter et lærerikt og inspirerende innlegg om meistringsstrategier i en rehabiliteringsprosess. Ulike rehabiliteringstilbud, kurs og grupper ble presentert.

Møtet i november, Vanvittig mye å finne ut av, orienterte om hvilke muligheter og rettigheter kreftpasienter og pårørende har. Elin fra Kreftforeningens seksjon for rehabilitering og levekår loste oss gjennom rettigheter og støtteordninger.

God jul og godt nytt år ønskes alle lesere fra FGK Bergen og omegn

Dagfrid Andersen



FGK Oslo / Akershus

Også i år var julebordet en stor suksess. Godt fremmøte og deilig mat på flotte fat. Dette er tredje året vi holder julebord på Hotell Opera, og koldtbordet med både varm- og kaldt mat, oster, desserter og kaker blir bare bedre og bedre. Vi trakk måltidet ut og var gode og mette da vi sa takk for oss. Svært hyggelig var det da fjorårets kelner kom bort for å ønske oss velkommen tilbake. Det var ikke verst å bli gjenkjent i julestria, men det skyldes nok at han var dansk og absolutt fant tonen med vår danske Dorte.

Også i år hadde vi en egenandel per deltager på under halve kuvertprisen. Lokallaget spanderte resten.

Også i år hadde vi lotteri. Ett lodd fikk hver av de fremmøtte kjøpe, og vinneren fikk boken «Livslyst» av Anbjørg Sætre Håttun, som vi kjøpte på Likemannsseminaret på Soria Moria der hun holdt foredrag.

Også i år hadde vi et ekstra lotteri der alle våre medlemmer var med. Loddet var navnet og nummeret deres på medlemslisten. Vinnerne her var Renee Foss som også var med på julebordet. Hun fikk sin gevinst der og da, mens gevinsten til Gørdil Tandberg Smestad er sendt i posten.

Ellers har vi denne høsten hatt både kafemøter og temamøte om Osteoporose, der vi inviterte flere andre lokallag.

Vi ønsker alle våre medlemmer en GOD JUL, og sier takk for det gamle året.

Beste hilsener fra styret FGK Oslo / Akershus v/Wenche H. Brubak

Hører til sjeldenhetene

Skjedekreft er blant de mest sjeldne krefttypene i Norge. Årlig får 17 kvinner på rundt 60 år denne sykdommen, som er nært beslektet med livmorhalskreft.

I motsetning til livmorhalskreft rammer skjedekreft som oftest kvinner senere i livet. – Ofte er det uoppgadet livmorhalskreft som har gått ned i skjeden, forteller Erik Rokkones, avdelingsoverlege, Radiumhospitalet, og legger til at HPV-vaksinasjon kan kunne redusere forekomsten, men at det på grunn av de få tilfellene er vanskelig å påvise statistisk. Kvinner som har hatt livmorhalskreft har noe høyere risiko for å få skjedekreft enn andre. Symptomene kommer gjerne sent, i form av blødninger, smerte og utflod.

– Vi kjenner i dag ikke årsaken til sykdommen fullt ut, men HPV antas å være viktig slik som ved livmorhalskreft, forteller Rokkones. Krefttypen plateepitelkarsinom utgjør omtrent to tredeler av alle tilfellene, mens melanom, adenokarsinom, udifferensiert karsinom, leiomyosarkom og sarcoma botryoides er mer sjeldne typer. Skjedekreft vokser særlig ved direkte innvekst i omliggende vev. Det kan forekomme fisteldannelse til blære og/eller tarm, og spredning via lymfesystemet eller med blod til lungene.



Undersøkelse og behandling

En gynekologisk undersøkelse i lett narkose gjøres for å finne ut om man har skjedekreft. Legen gjør en utskraping fra livmorlegemet og livmorhalsen, og tar vevsprøve fra livmorhalsen for å utelukke at utgangspunktet for kreften er der. Mistenkes det at svulsten har spredt seg til blære eller tarm blir også blæren (cystoscopi) og endetarmen (rectoscopi) undersøkt. Iblant tas det også røntgen av lungene og magnetrøntgen (MR) av magen og bekkenet for å kartlegge utbredelsen av sykdommen før behandling bestemmes. Skjedekreft behandles enten med kirurgi, strålebehandling og cellegift, hver for seg eller i kombinasjon, avhengig av hvor utbredt sykdommen er. Hvis kreftsvulsten kan fjernes kirurgisk innebærer det ofte at hele eller store deler av skjeden fjernes, i tillegg til livmoren med livmorhals og støttevevet omkring. Cellegift kan være aktuelt i tillegg til både kirurgi og strålebehandling, og særlig der sykdommen har spredt seg til andre deler av kroppen. I helt spesielle tilfeller kan det være mulig å få laget en ny skjede ved plastisk operasjon.

I tiden etterpå

Etter ferdig behandling skal man følges opp hver tredje måned det første året, siden hvert halvår det andre året og årlig fra det tredje året. I tiden etterpå kan mange få seksuell dysfunksjon, som igjen kan føre til psykologiske reaksjoner hos både en selv og partneren. Lymfødem kan også oppstå dersom kreften har hatt spredning til lymfeknutene og man har fjernet dem, eller etter langvarig sykdom og strålebehandling.

*Tekst: Anna K. Langhammer
Foto: Oslo Universitetssykehus*

Stadiene av skjedekreft

- I: Svulsten er kun lokalisert i skjeden.
- II: Svulsten har vokst gjennom skjedeveggen til støttevevet omkring.
- III: Svulsten har vokst fast i bekkenveggen.
- IV: Svulsten har vokst inn i urinblæren, inn i endetarmen, eller den har spredt seg til andre steder i kroppen.

Kilder: Onkolex, Kreftforeningen

Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter har spesialisert seg på kreftrehabilitering og gir tilbud til pasienter ut fra en tverrfaglig og helhetlig tilnærming. Vi holder til i moderne lokaler i Flekke i Fjaler, 15 mil nord for Bergen.

Ung og gjennomgått kreftbehandling?

Hauglandssenteret har i samarbeid med Kreftforeningen startet opp prosjektet «KaNo?» – et rehabiliteringsprogram for unge mellom 18 og 35 år som har gjennomgått kreftbehandling.

- Tilbudet har fokus på fysisk aktivitet, kunnskap, mestring, livsglede og å treffe andre i samme situasjon. For mer informasjon se: www.kvano.no, www.rkhr.no eller ta kontakt på telefon: 57 73 71 00
- Følg oss også på **Facebook**: <http://L2W.no/9w54> og **Twitter**: <http://twitter.com/hvanaa>
- Neste gruppe startver 26. januar 2011, deretter nye grupper i februar, mars og april
- Programmet er et forskingsprosjekt, og deltakelse er gratis



Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter AS, 6968 Flekke

Tlf. 57 73 71 00 • Fax. 57 73 71 01 • Epost: inntak@rehabiliteringssenter.no • www.rkhr.no



Kreft kan snu livet opp ned

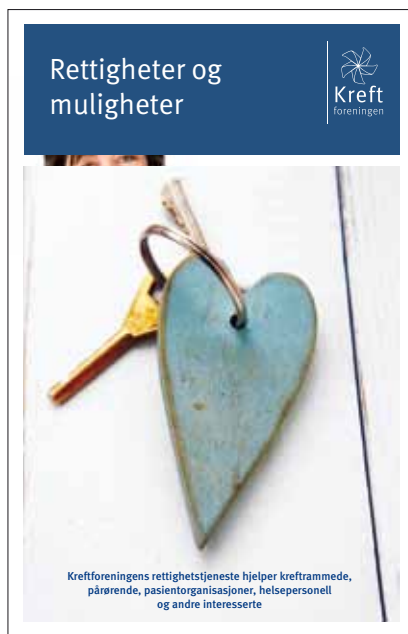
Det som tidligere var en selvfølge føles plutselig som en utfordring. Som å gå i bursdag til barnebarnet.

På Montebellosenteret hjelper vi deg til å leve hverdagene med kreft på best mulig måte.

Se www.montebello-senteret.no eller ring oss på telefon 62 35 11 00 for å finne kursoppholdet som passer for deg. Vi hjelper deg gjerne!



Levekårs- og rehabiliteringsseksjon



Levekårs- og rehabiliteringsseksjonen har det faglige og koordinerende ansvaret for levekårs- og rehabiliteringsarbeidet i Kreftforeningen. Vi er lokalisert ved hovedkontoret i Tullinsgate 2 i Oslo.

Fra januar-11 er vi en seksjon med 6 stillinger. Vi er tre sosionomer i seksjonen som har et spesielt ansvar for de oppgavene som skisseres nedenfor. Alle tre har en lang og variert arbeidspraksis både fra sykehus og fra ulike enheter i kommuner. Vi samarbeider med sykepleierne på Kreftlinjen og juristene/advokatene spesielt i forhold til rettighetstjenesten. Det er denne tverrfagligheten som sikrer god kvalitet på våre tjenester.

Seksjonen koordinerer og kvalitets-sikrer levekårs- og rehabiliteringsarbeidet i Kreftforeningen i samarbeid med kolleger i Kreftforeningens landsdek-

kende seksjoner (7 kontorer lokalisert i hhv. Tromsø, Trondheim, Hamar, Oslo, Tønsberg, Kristiansand, Bergen).

Seksjonens viktigste arbeidsoppgaver er:

- Informasjon om Rettigheter for pasienter og pårørende. Dette gjør vi med bruk av følgende virkemidler:
 1. Rettighetstjenesten betjenes av jurister/advokater og sosionomer. Rettighetstjenesten er en del av Kreftlinjen. Rettighetstjenesten nåes ved å ringe Kreftlinjen på telefon 800 48 210; ved tastevalg 2 får man snakket med en sosionom eller jurist/advokat. Vi kan også nåes ved så sende e-post til rettigheter@kreftforeningen.no.
 2. Brosjyren: «Rettigheter for pasienter og pårørende». Vi har oppdatert

Kreftlinjen støtter deg



Kreftlinjen er Kreftforeningens informasjon og støtte tjeneste på telefon, e-dialog, nettpat, sms og forumtjeneste. Vi er en seksjon med 14 spesialsykepleiere med videreutdanning innen kreft, psykiatri, barn og ungdom og veiledningskompetanse. Alle har lang erfaring fra sykehusavdelinger. Tre sosionomer og flere jurister sitter også på Kreftlinjen. Gjennom et godt samarbeid kan vi yte god kvalitet til brukerne våre.

Hvert år er det cirka 10 000 som tar kontakt med Kreftlinjen. De fleste er pasienter, men det er også en stor andel av pårørende og en del fagfolk. Telefon og nettpat er hyppigst brukt.

De som kontakter Kreftlinjen er i alle faser av sykdommen. De fleste har akkurat fått en diagnose og har mange spørsmål knyttet opp til det. Andre er friske, men kan slite med sen-skader etter behandling, mens noen ikke blir friske og trenger støtte og trøst i perioder hvor det er vanskelig å snakke med andre. Det er ikke nødvendig å ha et konkret spørsmål for å kontakte oss. Noen har bare behov for å få prate. Ofte sitter de med svarene selv og trenger hjelp til å få ryddet i kaoset de står i.

For mange står i mye kaos. Kortere liggetid på sykehus gir lite rom for å stille spørsmål til leger og sykepleiere. Ofte

kommer spørsmålene først når de er kommet hjem. «Hva skal vi si til barna?» «Blir jeg dårlig av cellegift?» «Kan jeg dø av dette?» Kreftlinjen sitter ikke med alle svarene, men vi kan veilede videre til andre instanser når det er nødvendig. Det kan være til andre seksjoner i Kreftforeningen, hjemmetjenesten, psykolog, helsesøster, lærer etc.

De siste årene har Kreftlinjen utvidet tilbudet til også å gjelde forum (se kreftforeningen.no – Forum) hvor kreftsyke og pårørende kan utveksle erfaringer med andre i samme situasjon på nettet. Facebook brukes både til å spre informasjon og for å markedsføre Kreftlinjen.

Ved siden av å arbeide på «Linja,» har vi ansvar for hver våre områder. Vi har fordelt diagnosene mellom oss og skal holde nettsider, brosjyrer og fakta ark oppdatert. Vi har også ansvar for hver vår pasientforening. Vi ønsker å ha god kontakt med pasientforeningene slik at vi er oppdatert på hva de ulike foreningene gjør. På den måten kan vi formidle informasjonen videre til de som kontakter oss. Vi kan også bidra med undervisning om ulike temaer. Vi ønsker også å samarbeide om fakta ark slik at de blir så gode som mulig. Ta kontakt med oss og bruk oss!

Tekst: Ingeborg Tellugen, kreftsykepleier Kreftlinjen

men i Kreftforeningen

informasjon om rettigheter på hjemmesiden www.kreftforeningen.no.

3. Undervisning i form av åpne møter om rettigheter og muligheter rundt om i landet. Disse møtene er for pasienter, pårørende, fagfolk og andre interesserte. Deltakelse i møtene er gratis. I forbindelse med møtene gies det individuell råd- og veiledning dersom noen ønsker det.
 4. Nyhetsbrev: Oppdatert informasjon om nyheter i Folketrygden, andre rettigheter, og viktige endringer. Sendes ut til alle landets sykehusosionomer som arbeider med kreftpasienter.
 - Økonomisk støtte til pasienter: Kreftforeningen forvalter flere legater og gaver som har som formål å yte støtte til kreftpasienter som har fått økonomiske vanskeligheter på grunn av sykdom og behandling. Det største legatet er Nini og Arne Durbans legat for støtte til kreft-rammede.
- Det er et eget søknadsskjema til formålet. Skjema finnes og informasjon om ordningen finne på våre nettsider www.kreftforeningen.no. Søknadene behandles hver måned.
 - Systemrettet påvirkningsarbeid: Vi erfarer at mange sliter med å få tilgang på kompetent informasjon om sine rettigheter og muligheter i det offentlige velferdssystemet. Dette kan være en påkjenning og en stor utfordring når du er syk og behandles for kreft. Vi arbeider systematisk for å få til et godt samarbeid med NAV for å bidra til optimale tjenester for vår målgruppe. Vi har utviklet et undervisningsopplegg om kriser, kommunikasjon og kreft. Dette tilbyr vi gratis til rådgivere i NAV.
 - Samarbeid med pasientforeningene: Vår seksjon har et sterkt ønske om å ha kontakt med pasientforeningene for sammen å arbeide for et felles mål om bedre livskvalitet og levekår for pasienter og pårørende.
 - Vi ønsker å bidra med vår kunnskap og ikke minst få anledning til å lære av dere som har «skoen på».
 - Vi deltar i landsmøter for å øke vår kompetanse om den aktuelle pasientgruppen og for å knytte kontakter med dere som er pasienter og medlemmer i foreningene. Vi har «fordelt» foreningene mellom oss.
 - Jeg har den glede av å være kontaktperson for Lungekreftforeningen. Det å være kontaktperson innebærer at vi kan bidra med et samarbeid på rettighetsspørsmål, vi kan forespørres om undervisning på bla annet landsmøter, lokale møter, skrive i medlemsblader. Vårt mål er å være en god samarbeidspartner og medspiller.

Tekst: Elin Stoermann-Næss



Kreftlinjen 800 48 210 eller 800KREFT

Hva kan vi hjelpe med?

Du er velkommen til å ta kontakt ved spørsmål om kreftsykdom, økonomi og rettigheter, samt ved behov for noen å prate med. Tjenesten er et tilbud til kreftpasienter, pårørende, fagpersoner og andre interesserte. Du kan velge å være anonym. Vi gir informasjon om Kreftforeningens legater til kreftpasienter med økonomiske vanskeligheter.

Hvem er vi?

Kreftlinjen bemannes av sykepleiere, sosionomer og jurister som har taushetsplikt.

Hvordan når du oss?

Telefon 800 48 210 eller 800KREFT – tjenesten er gratis fra fasttelefon.

I tillegg kan du nå oss slik:

- > sykepleier: e-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no
- > eDialog 24: www.kreftforeningen.no
- > sms: 1980 merket Kreftlinjen
- > sosionom og jurist: e-post: rettigheter@kreftforeningen.no

Vant sak om HPV-test

Helsedirektoratet foreslo tidligere i høst å fjerne taksten som dekker HPV-test til kvinner som har fått påvist usikre og lavgradige celleforandringer. Etter at blant andre Gynkreftforeningen reagerte kraftig mot dette forslaget, fastslo helse- og omsorgsminister Anne-Grete Strøm-Erichsen tidlig i desember at den økonomiske støtten til taksten skal beholdes.

– Dette er svært gledelig, og viser at det nytter å si i fra, sier Gynkreftforeningens leder Eli Lidal. På vegne av foreningen sendte hun brev til statsråden samt medlemmene i Stortingets helse- og omsorgskomite samt finanskomité. Her skrev hun blant annet at Foreningen for gynekologisk kreft (Gynkreftforeningen) reagerer kraftig på at Helsedirektoratet anbefaler HOD å fjerne taksten ved HPV-testing ved sekundær-screening av livmorhalskreft.

– Vi er redd for at kvinner i Norge vil få et dårligere screeningtilbud og at flere vil utvikle livmorhalskreft, dersom takst på HPV-testing fjernes i forbindelse med oppfølging av kvinner med usikre og lavgradige celleforandringer, sier Eli Lidal.

Hovedargumentet for å fjerne taksten er som det fremgår av Dagens Medisin 11.06.2010, at Kreftregisteret ikke har utarbeidet evalueringsrapporten etter prøveperioden på tre år.

– Erfaringer som fagfeltet viser til, er at HPV-test i løpet av den tre år lange forsøksperioden har forebygget 70 tilfeller av kreft på landsbasis, det vil si litt over 20 tilfeller per år. Dette er kanskje ikke så mye tatt i betraktning at vi

årlig har 300 tilfeller av livmorhalskreft, men for de 20 kvinnene det gjelder og deres familier, betyr det mye. Etter hva jeg har fått opplyst er de nasjonale kostnadene til HPV-test ved oppfølging av kvinner med celleforandringer (sekundær-screening) cirka fire millioner kroner per år, det vil si 200.000 kroner per tilfelle av kreft som ble forebygget. Dette er et mye lavere beløp enn hva det vil koste samfunnet å behandle disse kvinnene. Kreftbehandling fører også ofte til sykemelding, som vil koste samfunnet dyrt. Å sette en kroneverdi på de menneskelige lidelser som en for sent oppdaget kreft medfører lar seg ikke gjøre, sier Eli Lidal.

Protest fra fagmiljøene

Også fagmiljøene har reagert kraftig på forslaget fra Helsedirektoratet. En av de som har stått fremst i fagfolkene protest mot å fjerne HPV-testen er overlege i patologi, Sveinung Wergeland Sørbye ved Universitetssykehuset i Nord-Norge.

– Man vet at celleprøver har mange svakheter. Derfor har man siden 2005 begynt med HPV-test i tillegg for de kvinnene som har fått påvist en usikker celleprøve. Det er helt sprøtt å fjerne dette før både retningslinjer er fjernet og før ordningen er evaluert, sier han

Viktig for kvinnehelsen

Til Aftenposten sier helseministeren at hun er glad for at man har kommet frem til en type test som gjør det mulig å finne ut om norske kvinner er smittet av HPV-viruset. Hun har derfor bestemt at det fortsatt skal gis refusjon slik at denne testen blir dekket av det offentlige.

Helse- og omsorgsminister Anne-Grete Strøm-Erichsen har ikke etterkommet Helsedirektoratets forslag om å fjerne den offentlige støtten til HPV-test av kvinner med usikre celleprøver. En seier for Gynkreftforeningen og alle som har stått på for å beholde testen, sier Gynkreftforeningens leder Eli Lidal.



Kurs på Vardesenteret vinteren 2011

Kurset er et samarbeid mellom Lærings- og mestringssenteret på Radiumhospitalet, avdeling A3 og Gynekologisk poliklinikk på Radiumhospitalet og Gynkreftforeningen. Kurset er et tilbud til kvinner som har gynekologisk kreft og som behandles med strålebehandling eller nylig har avsluttet strålebehandling.

Kursdager: tirsdagene 18. januar, 25. januar, 1. februar og 8. februar.

Kurstid: 1400-1630 alle de fire gangene. Kurssted: Vardesenteret på Radiumhospitalet. Bygg J, 5 etg.

TEMAER:

- Erfaringer fra en tidligere pasient
- Kostråd med demonstrasjon av næringsdrikker
- Råd angående fysisk aktivitet og trening
- Samliv og seksualitet
- Råd ved fatigue
- Lege foredrag om sykdom og behandling

Kursdager: tirsdagene 18. januar, 25. januar, 1. februar og 8. februar.

Kurstid: 1400-1630 alle de fire gangene. Kurssted: Vardesenteret på Radiumhospitalet. Bygg J, 5 etg.

Kostnader ved våre kurs:

Egenandel (gjelder for alle 4 gangene): Kr 307,-. Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

Reiseutgifter for dere med lang reisevei: Reiseutgifter dekkes etter reglene for lærings- og mestringsoffhold etter Lov om Spesialist-helsetjenesten §5-5 med tilhørende forskrifter.

Rimeligste reisemåte blir dekket med fratrett av egenandel kr. 260,- tur/retur.

Påmelding og eventuelle spørsmål kan rettes til Randi Gjessing Borgheim, kreftsykepleier og rådgiver på Lærings- og mestringssenteret på Radiumhospitalet

Telefon: 22 93 57 24 eller 97 13 05 23

Mail: randi.gjessing.borgheim@radiumhospitalet.no

ADRESSER OG TELEFONNUMMER TIL TILLITSVALGTE I FGK

Hovedstyre	Navn	E-post	Telefon
Leder	Eli Lidal	eli.lidal@gmail.com	92 83 33 05
Nest leder	Kristin Mohn	kristin.mohn@hotmail.com	90 51 54 67
	Laila Gottenborg	sygotte@online.no	41 58 55 59
	Sidsel M. R. Korsvoll	sidsel.korsvoll@gmail.com	92 22 88 52
	Aud Nesheim	audn@netcom.no	92 86 97 91
	Jeanette Hoel	jeanette.hoel@tele2.no	92 60 67 86

Fylkeskontakter	Navn	Adresse	Postnr.	Poststed	Telefon
Finnmark	Inger Nordhus	Passvikveien 37	9900	Kirkenes	90 50 39 83
Hedmark	Laila Gottenborg	Grindalsveien 23 A	2406	Elverum	41 58 55 59
Hordaland	Halldis Meling	Gåsland	5427	Urangsvåg	90 74 67 05
Møre & Romsdal	Målfrid F. Jacobsen	Postboks 357	6401	Molde	97 17 27 09
Nord-Trøndelag	Margunn Gaasvik	Tindevn. 41	7650	Verdal	99 54 40 65
Nordland	Karin Bremseth	Sæterlandet	8960	Hommelstø	99 35 57 78
Oppland	Marit Bagron Hagen				41 64 43 87
Oslo & Akershus	Mette Marie Ege	Holtveien 47 E	1177	Oslo	97 52 55 53
Rogaland	Inger Solberg	Øvre Sandvikensv. 5	4016	Stavanger	99 57 50 94
Sogn & Fjordane	Oddfrid Sunde	Sunde	6800	Førde	57 82 16 24
Sør-Trøndelag	Anita Hofsøy	Parkveien 20	7030	Trondheim	90 74 50 58
Vestfold	Anne Gro Dah	Leikvollveien 24	3175	Ramnes	33 39 52 24
Østfold	Erna Hogrenning	Ekholtgrenda 4	1526	Moss	90 03 66 49

Lokallagsledere					
FGK Bergen & omegn	Dagfrid Andersen	Kråvasslia 47	5134	Flaktveit	41 57 33 88
FGK Hedmark & Oppland	Laila Gottenborg	Grindalsveien 23 A	2406	Elverum	41 58 55 59
FGK Møre & Romsdal	Målfrid Fjelle Jacobsen	Postboks 357	6401	Molde	97 17 27 09
FGK Nord-Trøndelag	Annelise Fjerdingsstad		7770	Flatanger	74 28 83 32
FGK Odde & omegn	Margarethe Langfeldt	Skogly 6	5770	Tyssedal	41 60 45 86
FGK Oslo & Akershus	Dorte Nakszynski	Øvre Skaugvei 9	1911	Flateby	47 82 44 19
FGK Stavanger & omegn	Inger Solberg	Øvre Sandvikensv. 5	4016	Stavanger	99 57 50 94
FGK Sunnhordland & omegn	Halldis Meling	Nedre Gåsland 94	5427	Urangsvåg	90 74 67 05
FGK Trondheim	Anita Hofsøy	Parkveien 20	7030	Trondheim	90 74 50 58
FGK Østfold	Turid Andersen	Mariusbakken 11	1628	Engelsviken	99 53 48 18

Gynkreftforeningen er assosiert medlem i Kreftforeningen

Afrodite – utgitt med støtte fra NorChip AS

ISSN 1504-5250 - Opplag 2 000

Tekst, foto & prosjektledelse: Eddy Grønset, mobil 90 50 61 37, eddyg@online.no

Ansvarlig redaktør: Eli Lidal

Layout: Elin Iversen

Utgiver: Foreningen for gynekologisk kreftammede (FGK).

Org. nr.: 987 297 972

Adresse: Gynkreftforeningen FGK, Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo.

Telefon: 04615 - E-post: gynkreft@kreftforeningen.no

www.gynkreftforeningen.no



PreTect®
HPV-Proofer

Trygghet mot livmorhalskreft

- **Ny norsk test mot selve årsaken til livmorhalskreft**
- **Finner skadelige proteiner som resulterer i celleforandringer**
- **Finner 2-3 ganger flere alvorlige celleforandringer enn tradisjonelle celleprøver** (Hovland et al, Eurogin 2004)
- **Fant 100% av krefttilfellene** (Lie et al, Eurogin 2004)
- **Gir mulighet for tidlig diagnose**
- **Markedsledende HPV-test i Norge**
- **Unik trygghet mot livmorhalskreft**

Dersom du ønsker mer informasjon, besøk vår hjemmeside på internett - eller send en SMS med kode HPV samt ditt navn og adresse til: 1960 (kr 2,- pr melding). Du kan også bestille informasjonsmaterieill på: hpvinfo@norchip.com.

 **NORCHIP**
www.norchip.com