

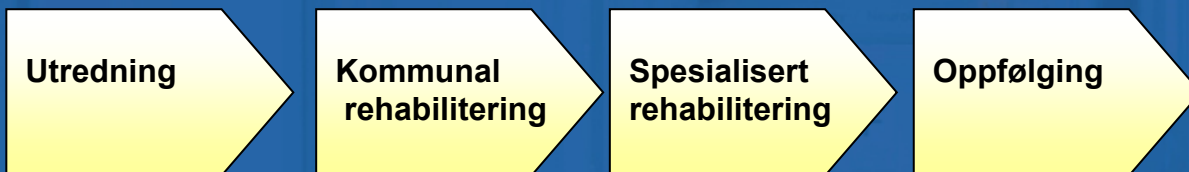


# Kreftrehabilitering

Denne informasjonen er ment til å gi deg som pasient eller pårørende mer informasjon om hvilken utredning, kreftbehandling og rehabilitering som finnes i nedslagsfeltet til Sykehuset Innlandet.

Rehabilitering og opptrening skal gi deg muligheten til å komme tilbake til hverdagen så raskt som mulig. Målet er å kunne mestre livet med eller etter kreftsykdom med god livskvalitet – slik som det å kunne fungere best mulig mentalt, fysisk, psykisk og sosialt. Rehabilitering bør tenkes fra bekreftet sykdom og gjennom behandlingsforløpet. Les her: [Mer om rehabilitering.](#)

## Pasientforløp



Brosjyre Sykehuset Innlandet  
**Rehabilitering for kreftrammede**

Er du pårørende

Kontakt om innhold: [e-post](#)

Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner



## Om rehabilitering

**Rehabilitering starter ved diagnostiseringen og skal ivareta din mentale, fysiske, psykiske og sosiale behov i hele behandlingsforløpet**

**Rehabiliteringsforløpet defineres her som:**

1. Faglig støttet rehabilitering
2. Egen rehabilitering
3. Likepersonstøttet rehabilitering

**1.** Egnede rehabiliteringstilbud tilbys på sykehusene, i kommunen og i samarbeid med fastlegen. Kommunene har tverrfaglig kompetanse på rehabilitering. Informasjon fås gjennom kreftkoordinator/kreftsykepleier/kontaktsykepleier, lærings- og mestringssenter og frisklivssentralen. Pårørende blir berørt av at noen i familien har kreft. De som har behov for det, kan få hjelp og støtte fra helsevesenet gjennom informasjon og samtaler.

**2.** Det er godt dokumentert at egenaktivitet og trening er god rehabilitering. Fysisk aktivitet virker positivt på blant annet tretthet (fatigue) og kan gjøre at du som pasient tåler behandlingen bedre. Det er viktig for deg som pasient å være aktiv deltager i ditt behandlingsforløp, få kvalitetssikret informasjon om behandlingen, hvilke behandlingsalternativer som finnes og om hvordan senskader kan forebygges eller behandles.

**3.** Det finnes 13 pasientforeninger som samarbeider med Kreftforeningen. Pasientforeningene driver likepersonsarbeid for kreftrammede og pårørende. En likeperson har egen erfaring med kreft, har gjennomgått kurs og har avlagt taushetsløfte.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

## Pasient og pårørende

Vi reagerer forskjellig når kreft rammer noen i vår nærhet. Ikke minst avhenger måten vi takler utfordringene på, av hvor vi selv er i livet og modningsnivå. Åpenhet om hvordan du har det, og opplever situasjonen, kan gjøre det lettere for helsepersonell å se hva de kan gjøre for å hjelpe deg.

Det finnes mye informasjon på internett om kreft, behandling, interesseorganisasjoner etc.

**Nedenfor har vi satt opp noen linker som kan være nyttige:**

- [Kreftforeningens pårørende side](#)
- [Kurs for pasienter/pårørende via Sykehuset Innlandet](#) (ikke bare kurs for kreftpasienter):
- Brosjyre: «[I arbeid under og etter kreft](#)»
- Brosjyre: «[Rettigheter for pasienter og pårørende](#)»
- 
- Du finner informasjon på [Montebellosenteret](#) og [Hospice Sangen på Hamar](#)
- Alle som har behov for langvarige og koordinerte tjenester har rett til å få utarbeidet en [individuell plan](#). Ta kontakt med sykehus/kommune/forløpskoordinator for mer informasjon.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

## Ressurspersoner og samtalepersoner

Pasientforeningene driver likepersonsarbeid for krefttrammede og pårørende. En likeperson har egen erfaring med kreft, har gjennomgått kurs og har avlagt taushetsløfte.

Her er link direkte til [pasientforeningene](#)

Kreftkoordinator/kreftsykepleier/kontaktsykepleiere:

- [Kontaktsykepleiere i Hedmark](#)
- [Kontaktsykepleiere i Oppland](#)

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Utredning

## Utredning

## Hvor skjer utredningen

Ved mistanke om kreft, vil fastlegen i noen tilfeller starte utredningen eller henvise deg til lokalsykehuset for videre utredning. Du vil bli henvist videre med tanke på å starte «pakkeforløp for kreft».

Henvisningen og i noen tilfeller røntgenundersøkelser vil avklare om du skal inn i et pakkeforløp. Den overordnede målsettingen med et pakkeforløp er bedre forutsigbarhet og trygghet for deg, rask utredning, diagnostikk og behandling uten ikke-medisinsk begrunnet ventetid. Diagnoseveiledere og pakkeforløp skal gi bedre forutsigbarhet for fastlegene og styrke samhandlingen mellom fastlegen og spesialisthelsetjenesten. Du skal få informasjon om hvilke behandlingsalternativer som finnes og du har selv rett til å være med å beslutte hvilken behandling som er best for deg. Dersom du ikke ønsker å delta i denne beslutningen må du allikevel gi samtykke til anbefalt behandling. Det anbefales at pårørende er med på samtalene.

Ved sykehuset vil utredningsarbeidet avhenge av dine plager/symptomer. Aktuelle «verktøy» i dette arbeidet vil kunne være: supplerende blodprøver, røntgenundersøkelser, MR, CT, diverse scopier (kikkertundersøkelser), biopsier (vevsprøver), etc. Vær oppmerksom på at det kan ta litt tid å få svar på disse undersøkelser/prøvene og at riktig behandling avhenger av korrekt diagnose.

Ved sykehuset er det opprettet forløpskoordinatorer. Disse vil være tilgjengelig for deg fra mistanke om kreft til start behandling. Du vil få informasjon om hvem dette er, samt telefonnummer. Du kan kontakte vedkommende på dagtid når du har spørsmål. Forløpskoordinatoren vil kunne kontakte deg, følge opp alle timer og undersøkelser og bidra til at du får disse etter anbefaling.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Utredning

## Utredning

## Hvor skjer utredningen

Arbeidet med å utrede din sykdom er et samarbeid mellom spesialister ved lokalt og regionalt sykehus. Ved noen diagnoser skjer all utredning, diagnostisering og behandling i Sykehuset Innlandet. Ved andre diagnoser kan utredning starte ved lokalt sykehus, men all videre utredning og start behandling skjer ved et regionalt sykehus som f.eks. Oslo Universitetssykehus - Ullevål eller Rikshospitalet.

Det gjøres utredninger ved de fleste sykehusene i Sykehuset Innlandet. Ved enkelte diagnoser er det ett eller to sykehus som utreder, diagnostiserer og behandler.

**Sykehuset Innlandet** har følgende sykehus:

- Elverum/Hamar
- Gjøvik
- Kongsvinger
- Lillehammer
- Tynset

**For barn og unge** skjer det meste av utredningen regionalt (ved Oslo Universitetssykehus). I noen tilfeller startes utredningen lokalt.

### Barn og unge som pårørende

Det finnes minst en barneansvarlig på hvert av sykehusene i Innlandet. Stilling som barneansvarlig ble innført i sykehuset etter at Stortinget 19. juni 2009 vedtok endringer i «[Lov om helsepersonell](#)» og «[Lov om spesialisthelsetjenesten](#)» for å sikre at helsepersonell skal identifisere og ivareta det informasjon- og oppfølgingsbehov mindreårige barn har som pårørende. I rundskriv «[IS-5/2010 Barn som pårørende](#)», er dette nærmere beskrevet

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Spesialisert rehabilitering

## Behandling

## Avdelinger

## Rehabiliterings- institusjoner

## Nasjonale retningslinjer

Kreftbehandling avhenger av diagnose og hvor langt sykdommen er kommet (stadium)

Aktuelle behandlingsformer er: kirurgi, cellegift (cytostatika), strålebehandling, hormonbehandling og antistoffer. Disse kan gis hver for seg eller ofte er det en eller flere behandlingsformer i kombinasjon.

Behandlingen kan finne sted på lokalt eller på regionalt sykehus. Ofte er det et samarbeid mellom lokalt og regionalt sykehus.

Behandlingen skjer etter nasjonale retningslinjer. Mer om disse her:

- [Helsenorge](#)
- [Pakkeforløp for kreft](#)

Ikke sammenlign deg med andre med samme kreftdiagnose. Det vil være individuelle forskjeller.

Forløpskoordinator ved sykehuset vil kunne hjelpe deg med å få kontakt med kreftkoordinator/kreftsykepleier/kontaktsykepleier i egen kommune. Av erfaring vet man at det dukker opp spørsmål eller noe som kunne vært nyttig å snakke om. Pårørende har egne behov, og dersom du har barn under 18 år anbefales det kontakt.

Dersom du samtykker til det kan forløpskoordinator i sykehuset eller fastlegen din kontakte kreftkoordinator/kreftsykepleier/kontaktsykepleier og de vil kontakte deg.

- [Kontaktsykepleiere i Hedmark](#)
- [Kontaktsykepleiere i Oppland](#)

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

Utredning

Kommunal  
rehabiliteringSpesialisert  
rehabilitering

Oppfølging



Startside

# Spesialisert rehabilitering

Behandling

Avdelinger

Rehabiliterings-  
institusjonerNasjonale  
retningslinjer

	Elverum/Hamar	Gjøvik	Kongsvinger	Lillehammer	Tynset
Forløpskoordinatorer	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Kirurgi	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Medisin	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Onkolog	Ja	Ja	Ja	Ja	Ingen egen
Kreftpol.	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Smerteteam	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Prest	Ja	Ja	Ja	Ja	Lokal prest
Fysioterapi	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Ergoterapi	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Sosionom	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Ernæringsfysiolog	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Samtaletilbud	Ja*	Ja**	Ja*	Ja*	Ja*
Barneansvarlig	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Pusterom	Nei	Ja	Nei	Nei	Nei

\*Det finnes ikke noe strukturert tilbud om samtale, men mulighet for uformell samtale med helsepersonellet du er i kontakt med underveis i behandlingsforløpet

\*\*Eget samtaletilbud for kreftpasienter og/eller pårørende i tilknytning til Pusterommet.

Det finnes også [private rehabiliteringsinstitusjoner](#)

Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner



# Spesialisert rehabilitering

Behandling

Avdelinger

Rehabiliterings-  
institusjonerNasjonale  
retningslinjer

**Avdeling for Fysikalsk medisin og rehabilitering, Ottestad / Gjøvik** tilbyr opphold for personer som i forbindelse med kreftbehandling har:

- måttet foreta arm- eller benamputasjoner
- fått større skader på nervesystemet (hjernesvulster, større nerveskader og lignende.)

**I området for Sykehuset Innlandet har følgende rehabiliteringsinstitusjoner tilbud til kreftpasienter:**

- [Unicare Landaasen rehabiliteringssenter](#)
  - [Behandlingstilbud for kreft](#)
- [Ringens rehabiliteringssenter](#)
  - [Behandlingstilbud for kreft](#)
- [Unicare Steffensrud rehabiliteringssenter](#)
  - [Behandlingstilbud for kreft – dagpasienter](#)
  - [Behandlingstilbud for kreft - døgnpasienter](#)

## Montebellosenteret

ligger i Mesnali i Ringsaker. Der tilbys det **ukeskurs**. Montebellosenteret har pasienter fra hele landet:

- [Montebellosenteret](#)
  - [Kursplan Montebellosenteret.](#)
  - [Kreft i barnefamilien](#)

## LHL-klinikkene Røros

har pasienter fra hele landet.

- [Kreftrehabilitering](#)

**Lovisenberg Diakonale Sykehus**, avdeling [Hospice Sangen på Hamar](#)

- [Henvisning til Hospice Sangen](#)

Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner

## Spesialisert rehabilitering

Behandling

Avdelinger

Rehabiliterings-  
institusjoner**Nasjonale  
retningslinjer**

Det er utarbeidet nasjonale retningslinjer for kreftbehandling/rehabilitering.  
Dette finner du blant annet på Helsedirektoratets hjemmesider;

[Nasjonale handlingsprogrammer for kreft](#)

[Pakkeforløp for kreft](#)

[Pakkeforløp, diagnoseveiledere og pasientinformasjon](#)

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Kommunal rehabilitering

## Rehabilitering

Rehabilitering av personer med kreft i kommunen bør skje tverrfaglig i stimulerende omgivelser, og med fokus på mestring av sykdom, behandling, dagligdagse gjøremål og forbedring av livskvalitet uavhengig av forventet levetid.

Rehabilitering i kommunen bør skje i nært samarbeid med spesialisthelsetjenesten slik at en koordinert oppfølging og rehabilitering kan tilbys. Rehabilitering er et tilbud til alle personer med kreft der målet enten er helbredende(kurativt) eller lindrende(palliativ) behandling. Rehabiliteringstilbud skal være tilgjengelig for alle som har behov og være uavhengig av diagnose, alder, etnisitet og bosted.

Det er ulike rehabiliteringsarenaer i kommunen som bør skje ut fra en individuell vurdering av personens helsetilstand og egne ønsker:

- Hverdagsrehabilitering (med for eksempel fysioterapeut, ergoterapeut, støttesamtaler med kreftsykepleier/sykepleier)
- Dagavdeling
- Døgnavdeling

Kommunene er ulikt organisert. Noen samarbeider med flere kommuner, mens andre kommuner har egne rehabiliteringsteam som har ansvaret for hjemmebasert rehabilitering, samt et nært samarbeid med Frisklivssentraler og Ressurssenter for pasient – og pårørendeopplæring (tidligere Lærings- og mestringssenteret) der det finnes.

Alle kommuner bør ha et tilbud om dagplasser og døgnplasser for rehabilitering av personer med kreft, eventuelt i samarbeid med nabokommuner.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Kommunal rehabilitering

## Rehabilitering

## Hjemmebasert rehabilitering

Hjemmebasert rehabilitering kan enten bety at du som pasient bor hjemme og at rehabiliteringen skjer i hjemmet, eller at du bor hjemme, men at rehabiliteringen skjer i form av et tilbud utenfor hjemmet.

Rehabilitering i hjemmet kan ikke alltid gjennomføres selv om du i utgangspunktet er egnet for et slikt tilbud. Det kan finnes faktorer som kan gjøre hjemmerehabilitering vanskelig å gjennomføre. For eksempel bygningsmessige forhold, medisinske forhold, pårørendes mulighet for støtte og oppfølging, samt rehabiliteringsteamets muligheter og ressurser til oppfølging i hjemmet.

Hver kommune, eventuelt samarbeidende kommune, bør ha et eget tverrfaglig rehabiliteringsteam som har ansvar for hjemmebasert rehabilitering. Sjekk med din kommune hva slags tilbud de har.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

## Oppfølging

### Hos spesialist

### I kommunen

### Brukerorganisasjoner

Etter avsluttet behandling skal du følges opp med kontroller. Dette kontrollprogrammet foregår etter nasjonale retningslinjer (nasjonalt handlingsprogram) og er spesifikt for din kreftdiagnose.

Kontrollene kan foregå hos fastlege, ved lokalt sykehus eller på regionalt sykehus.

Vårt råd til deg som pasient og/eller pårørende er at du ber om informasjon om hva som gjelder for din kreftdiagnose, og at du underveis etterspør disse kontrollene dersom innkalling uteblir.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

## Oppfølging

### Hos spesialist

### I kommunen

### Brukerorganisasjoner

- Rehabilitering av personer med kreft i kommunen bør skje tverrfaglig og med fokus på mestring av sykdom, behandling, dagligdagse gjøremål og forbedring av livskvalitet uavhengig av forventet levetid.
- Det er derfor viktig for deg å etablere kontakt med kreftkoordinator/kreftsykepleier i kommunen du bor, som kan følge opp deg og pårørende under og etter behandling. For å komme i kontakt med kreftkoordinator kan du finne informasjon om denne via Sykehuset Innlandet sine sider:  
[Kontaktsykepleiere i Hedmark](#)  
[Kontaktsykepleiere i Oppland](#)
- Kreftforeningen har en side om [kreftkoordinator i kommunen](#). Alle kreftkontaktene står ikke her. Du må da bruke linkene(se over) for Hedmark og Oppland eller kommunens servicesenter eller søke på kommunens nettsider.
- Ditt legekantor/fastlege kan også ha nødvendig informasjon du søker.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**

# Oppfølging

Hos spesialist

I kommunen

Brukerorganisasjoner

Det finnes 13 [pasientforeninger](#) som samarbeider med Kreftforeningen.

Pasientforeningene driver likepersonsarbeid for kreftrammede og pårørende. En likeperson har egen erfaring med kreft, har gjennomgått kurs og har avlagt taushetsløfte.

Tilbud om samtale og støtte av en likeperson fås gjennom sykehusene, ved henvendelse til kreftforeningen eller et [Vardesenteret](#). Ved flere av landets sykehus finnes Vardesenter. Her kan kreftpasienter og pårørende delta på aktiviteter som fremmer livskvaliteten, mestring og velvære.

Kreftforeningen gir tilbud om aktiviteter og møteplasser for kreftrammede, pårørende og etterlatte

[Brosjyrer](#) utgitt av Kreftforeningen, pasientforeninger og rehabiliteringssentra gir god informasjon til pasienter og pårørende.

Link til [Kreftforeningen](#) eller direkte til den enkelte [pasientforening](#)

## I tillegg til Kreftforeningen sine tilbud finnes Pusterommet

[Pusterommet på Gjøvik](#) er et trenings- og aktivitetssenter som tilbyr tilpasset fysisk aktivitet til kreftpasienter under og etter behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon. De ansatte du møter på Pusterommene har spesialkompetanse innen fysisk aktivitet og kreft.

**Ønsker du noen å snakke med?  
Ressurspersoner og samtalepersoner**