Oslo kommune

Kreftkoordinatortjenesten

Oddfrid Nesse, kreftkoordinator i Bydel Frogner, Oslo kommune

01.11.2017

Hvorfor?
Hva?
Hvem?
Hvordan?

Veien videre

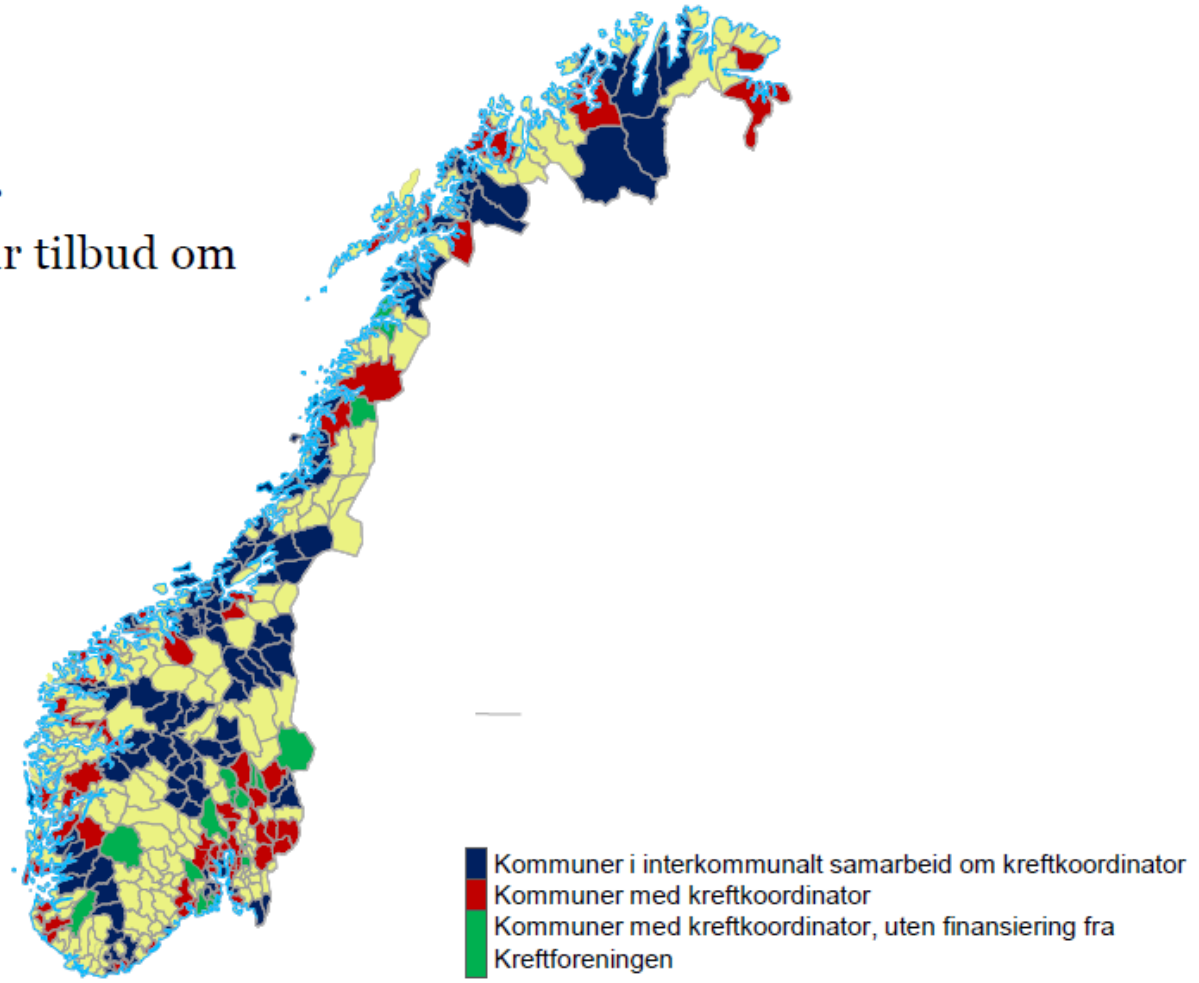
Bakgrunn for kreftkoordinatorsatsingen fra 2012 (i regi av Kreftforeningen)

- **Bedre livskvalitet og levekår for pasienter og pårørende**
- **Styrke kreftomsorg i kommunene og bedre koordineringen av tjenestene på kreftområdet**
- **Ref. samhandlingsreformen jan. 2012**
- **Kommunene viderefører stillingene etter at Kreftforeningens satsing er over**

- **Spesialkompetanse**

Kommuner med kreftkoordinator

- 127 kreftkoordinatorer
- 195 kommuner/bydeler
- 2/3 av befolkningen har tilbud om kreftkoordinator



KREFTFORENINGEN

Kreftkoordinatorsatsingen

- De fleste kommunene går inn i sitt femte år
- Så godt som alle har videreført fra 2016 til 2017
- Kreftkoordinator begynner å bli en etablert tjeneste
- 39 000 pasienter og pårørende vært i kontakt med kreftkoordinator
- 212 millioner er satt av til satsingen

KREFTFORENINGEN

Fokus på rask utredning og behandling etter nasjonale retningslinjer

Stort sett poliklinisk behandling, raske utskrivninger

Effektivitet(?)

Informasjons – og kommunikasjonsutfordringer

Mange kreftrammede etterspør helsefaglig kontaktperson/los i forløpet. Aktuelle:

- Forløpskoordinator
- Fastlege
- Kontaktlege og/eller primærsykepleier i spesialisthelsetjenesten: https://helsedirektoratet.no/kontaktlege-i-spesialisthelsetjenesten#om-ordningen-med-kontaktlege-i-spesialisthelsetjenesten
- Kreftkoordinator i kommunen

- Mange etterlyser videre oppfølging og plan for veien videre.

Pakkeforløp hjem (2)

Kommunene er viktige for kreftoppfølgning – «pakkeforløp hjem»

14

NYHETER

OVERLEVDE KREFTSYKDOM. Møtte helseministeren

Helseminister Bent Høie og Anne Paulsrud var enige om at kreftsyke må sikres en bedre oppfølging etter ferdig behandling. Her hjemme hos farsundkvinnen. FOTO: TORGEIR N. WITZØE

Etterlyser kreft-oppfølging

Anne Paulsrud overlevde kreften og er erklært kreftfri. Nå etterlyser hun bedre oppfølging etter at behandlingen er avsluttet.

FARSUND

Hun er tilbake i butikken sin i Farsund sentrum, men tøffe cellegiftkurer har satt sine spor.

– Jeg er selvsagt heldig som har blitt erklært kreftfri, og er også godt fornøyd med den behandlingen jeg fikk på sykehusene i Oslo, Kristiansand og Flekkefjord. Det er den videre oppfølgingen jeg

koordinator. En kan ikke ta det som en selvfølge at kreftrammede eller deres familier skal ha oversikten eller kunnskaper om hva som finnes av støtte og hjelp enten det er en ernæringsfysiolog, hjelp eller fysisk tilrettelegging i hjemmet eller psykolog, sier Anne Paulsrud.

Farsundskvinnen mener det er viktig å spre kunnskap om at selv om en blir erklært fri for kreft, blir ikke nødvendigvis alt som før. Cellegiften kan gi store bivirkninger som tapper en for krefter. Selv tror Anne Paulsrud at mange år som aktiv idrettsutøver og en stå-på-vilje har gjort at hun nå er tilbake i butikken som hun driver i Farsund sentrum.

SLITER MED BIVIRKNINGER

– Det er dessverre ikke slik at alt nødvendigvis blir som før etter å ha blitt ferdigbehandlet for kreft.

Anne Paulsrud er tilbake bak disken i butikken sin i Farsund sentrum, men legger ikke skjul på at tøffe cellegiftkurer har satt sine spor. FOTO: TORGEIR N. WITZØE

skal sikre rask utredning, diagnostisering og behandling. Helseministeren ønsker nå å innføre et tilsvarende pakkeforløp for ferdigbehandlede kreftpasienter.

ansette kreftkoordinatorer. Det viser også beregninger at rent økonomisk også kan være regningsvarende rent økonomisk, sier Bent Høie.

FAKTA

Kreftkoordinator

- Har blant annet som oppgave å koordinere og tilrettelegge helsetjenesten for kreftsyke og pårørende på en best mulig måte.
- Er ansvarlig for å samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasientene i kommunen.
- Skal være lett tilgjengelig for pasienter og pårørende.
- Skal bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunene

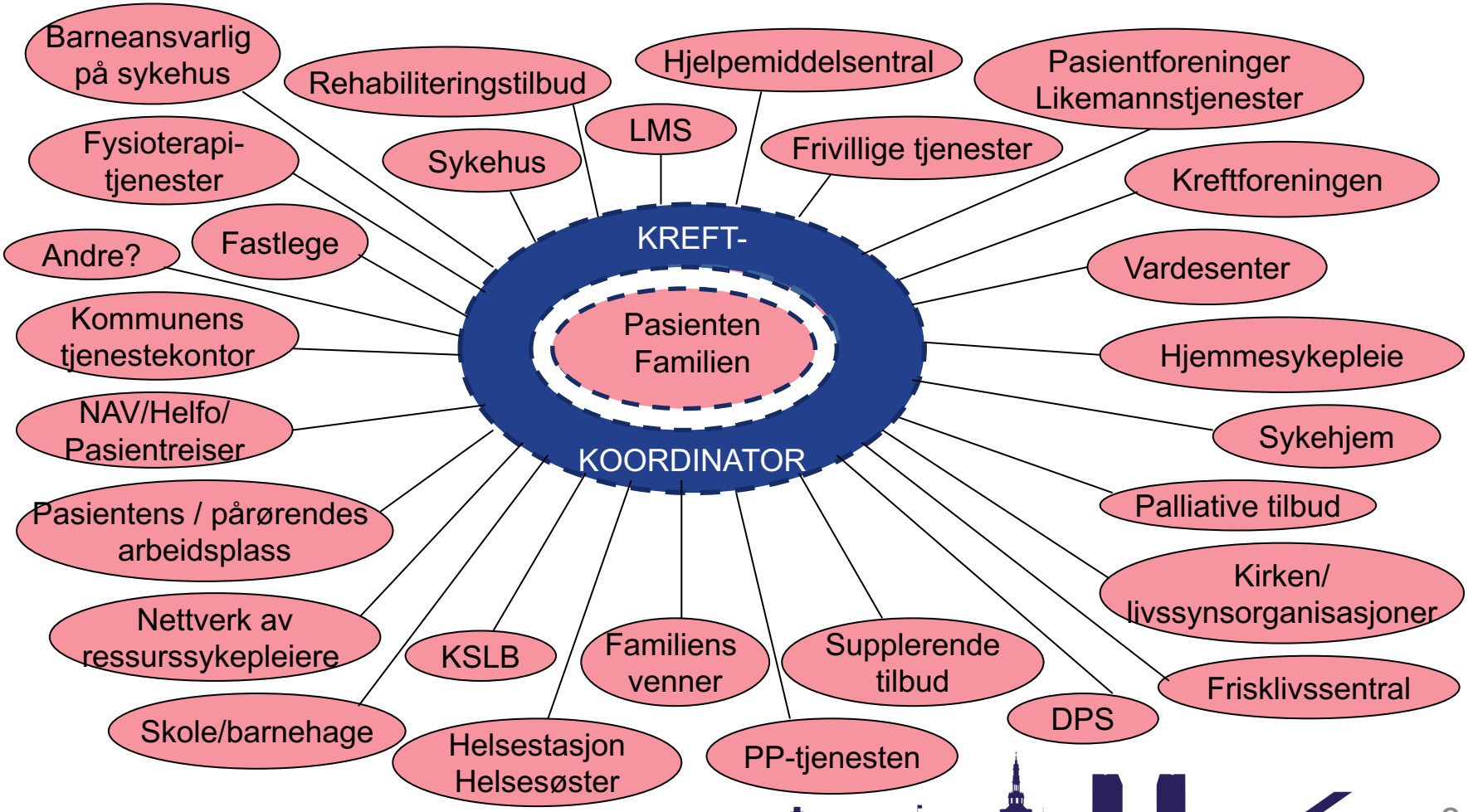
Han sier at kommuner på Sø landet som i dag ikke har en egn kreftkoordinator er velkomne t å kontakte Kreftforeningen fø

Tilgang til en kreftkoordinator vil være en naturlig del av det vi har gitt navnet «pakkeforløp hjem» (Bent Høie).

Det er imidlertid ingen grunn for kommuner til å vente med å ansette kreftkoordinatorer (Bent Høie).

Kreftkoordinator - en modell

Pasientens/familiens utfordring: Å vite om og forholde seg til mange aktører!
Kreftkoordinatorens mulighet: Å gi informasjon, råd og veiledning, koordinere tjenester samt øke pasientens/pårørendes oppmerksomhet på ressurser i deres nærhet.



Ullevål

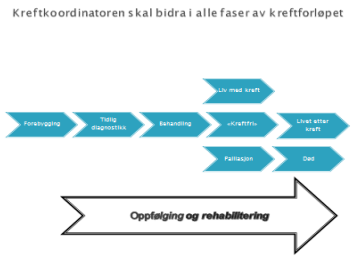
Radiumhospitalet

Aker

Rikshospitalet

Kreftkoordinatortjenesten

- Lavterskeltilbud – den enkelte kan ta direkte kontakt.
- Tilbud til både pasient og pårørende
- Aktuelt i alle deler av pasientforløpet
- Ikke lovpålagt tjeneste
- Veilederfunksjon. Igangsetter.



- «Sørge-for-ansvar» i store kommuner/bydeler
- Et supplement til eksisterende tilbud. Bindeledd. Belyse,- bidra til samarbeid tverrfaglig, tverretatlig og på tvers av nivåer.
- Oversikt over tilbud og tjenester for kreftrammede, i kommune og i spesialisthelsetjenesten, frivillige tjenester,
- Samarbeid med pasientforeninger og likepersoner, møteplasser, temakafèer
- 80 % av de jeg har kontakt med har ikke ordinær hjemmesykepleietjeneste.

Hvordan

- Samtale i hjemmet eller på KK`s arbeidssted. Tid. Relasjon. Det viktigste budskapet i den samtalen er hva er det viktigste for deg/dere i denne situasjonen?
- Telefonkonsultasjoner. Digi-helse.
- Informere – av og til gi råd – først og fremst veilede
- Samme diagnose, samme behandlingsforløp, ulike behov
- Behov for sammenheng. Bidra til forståelighet – håndterbarhet – meningsfullhet

- Hva etterspørres ved henvisning til kreftkoordinator?
- (både pasienter og pårørende)

Eks.

- Støtte – og veiledningssamtaler. Sortere.
- Økonomisk rådgivning og rettigheter
- Veiledning ifht smerte- og symptomlindring
- Veiledning ifht kosthold/ernæringsutfordringer
- Informasjon og veiledning knyttet til rehabilitering
- Veiledning knyttet til senvirkninger
- Informasjon om pasientforeninger/likeperson/mestringskurs
- Barn og unge som pårørende Tips: Ungkreft.no, Treffpunkt, helsestasjon, skole

Kreft rammer hele familien

Kreft rammer ulikt – ulike behov

Kreft er en samlebetegnelse på over 200 sykdommer og treffer forskjellig, med ulikt alvor og ulik kraft. Over 30 000 mennesker i Norge får diagnostisert kreftsykdom hvert år. Gledelig er det at flere blir friske av sin kreftsykdom og flere lever lengre med kronisk kreftsykdom.

Kreft rammer familier og enslige, unge og eldre. Hvert menneske reagerer forskjellig, både fysisk og psykisk.

Mange utfordringer kan oppstå i et sykdoms- og behandlingsforløp. Å vite at en fagperson i din bydel er tilgjengelig for veiledning og støtte *der du er* kan gi trygghet og økt forutsigbarhet.

Fokus for kreftkoordinatortjenesten i Bydel Frogner

Bedre levekår og livskvalitet -
fysisk, psykisk, sosialt og økonomisk

Bidra til økt mestring
ved endringer
som følge av sykdom og /eller behandling

- Alle sykdomsfaser
- Alle aldre
- Pårørende

Kreftkoordinator bistår også med informasjon om helsefremmende tiltak for forebygging av kreftsykdom

Kreftkoordinator kan:

- Formidle relevante tilbud og tjenester for deg og dine
- Samtale med deg og/eller dine nærmeste før, under og etter kreftbehandling
- Informere og veilede i forhold til:
  - praktisk hjelp
  - fysisk og psykososial rehabilitering
  - lindring av plager ved sykdom og behandling
- Tilrettelegge for en verdig avslutning – på institusjon eller i eget hjem

Kreftkoordinatortjenesten i bydel Frogner

Når du har behov for:

- Råd knyttet til kreftsykdom, behandling, bivirkninger, forebygging, rehabilitering og lindring av plager
- Å gjøre overganger til hjem, hverdag og jobb enklere å mestre
- Å få oversikt over aktuelle tjenester og tilbud som finnes i bydelen, Oslo kommune og i spesialhelsetjenesten

Kreftkoordinator samarbeider med spesialisthelsetjeneste, fastleger og de ulike tjeneste- og rehabiliteringstilbud i bydelen, Oslo kommune og Helse Sør-Øst, samt ulike frivillige organisasjoner.

Tjenesten er gratis og du trenger ingen henvisning for å ta kontakt.

Kontaktinformasjon

Kreftkoordinator Oddfrid Nesse
Telefon: 99 44 12 87
E-post:
oddfrid.nesse@bfr.oslo.kommune.no
Besøksadresse:
Oscarsgate 36 B, 0258 Oslo

Kreftkoordinator Helle Christensen
Telefon: 40 45 23 26
E-post:
helle.christensen@bfr.oslo.kommune.no
Besøksadresse:
Sommerogata 1, 0201 Oslo

Postadresse:
Bydel Frogner
Enhet for mestring og rehabilitering
Postboks 2400 Solli
0201 Oslo

OSLO KOMMUNE
Bydel Frogner

Kreftkoordinatortjenesten
Bydel Frogner

- når mestring gjelder

Bydel Frogner

Hvor?

Hvor finner du «din» kreftkoordinator?

www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/praktisk-hjelp/kreftkoordinator-i-kommunen/
+ kommunens og bydelens hjemmeside.

https://helsenorge.no/sykdom/kreft/benmargskreft-myelomatose

Tips fra kreftkoordinator

Ha med notatblokk før møter med leger/helsepersonell. Samle informasjon i en ringperm e.l.

Informer om deg selv:

Om medisiner du tar

Om annet du gjør for å bedre din egen helse

Spør til du forstår:

Noter det du lurer på

Noter svarene du får fra helsepersonell

Be om skriftlig informasjonsmateriell

Helsepersonells sjekk av din identitet:

Vær sikker på at identiteten din blir sjekket ved prøver, undersøkelser og når du mottar medisiner

Sjekk medisinen/behandlingen:

Hvorfor gis den?

Hvordan virker den?

Mulige bivirkninger?

Mulige senvirkninger?

Få med nødvendige resepter (mange av disse på blå resept).

Apotek, bandasjistleverandører. Kan levere varer hjem.

Få kunnskap om diagnose og plan:

Lær om diagnosen din

Spør om undersøkelser og behandling

Hva er viktigst for deg? Samvalg

Hvem er ansvarlig for deg?

Hvilken erfaring har de med din sykdom?

Spør hvem som skal operere deg og skriv det ned

Individuell plan/koordinator. Få kontaktopplysninger på kreftkoordinator i din bydel/kommune

Kartlegg nettverket – hvem kan bistå deg med hva?

Be om kopi av notater og epikriser

Si fra om smerter eller plager:

Gjenta om nødvendig

Be om å få det nedtegnet i journal/rapport

Hva skjer videre:

Hvilke smerter og plager kan oppstå?

Kosthold/endring av tarmfunksjon?

Fatigue?

Hvor fysisk aktiv kan/bør du være?

Rehabiliterings - og mestringstilbud? Be evt. om henvisning.

Oppfølging av/informer fastlege

Ved akutt behov for helsehjelp:
Hvem kontakter du?
Hva vil mottaker trenge av informasjon?
”Åpen retur”-mulighet til sykehus?

Pårørende kan bistå deg:
Med å huske detaljer/notere ned
Med å tale din sak når du mangler krefter
Hva er **viktigst** for deg og dine nærmeste?

Spør om pasientforening/likepersonstjeneste
KREFTLINJEN 800 57338 (800 KREFT),

Chat: www.kreftforeningen.no E-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no Man-tors: 09-20, fre 09-15

www.kreftforeningen.no

www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/okonomi-og-rettigheter

www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kostrad-til-kreftpasienter/ernaringsproblemer/

https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/praktisk-hjelp/kreftkoordinator-i-kommunen

www.vardesenter.no (beliggenhet, tilbud, åpningstider)

http://pusterommene.no/

www.kreftlex.no (Informasjon om kreft og kreftbehandling)

www.nav.no

www.helfo.no

www.pasientreiser.no

www.barnsbeste.no

www.montebellosenteret.no

www.norge.no

www.pasientombudet.no

www.helsedirektoratet.no

www.regjeringen.no/nb/tema/helse-og-omsorg/id917/

http://www.helsefilm.no/v1/film/details.aspx?filmid=90218

www.helsenorge.no

Kommunens/bydelens nettsider – hva finnes av muligheter der du bor?

Oddfrid Nesse, kreftkoordinator i Bydel Frogner, Oslo kommune

Rehabiliterings- og lindringsfokus

1) **Fysiske smerter/plager**

2) **Søvn**

3) **Psykososiale behov**

4) **Ernæring**

5) **Fysisk aktivitet**

-hvordan leve best mulig?

Tilpasset informasjon og veiledning

Hvilke muligheter finnes?

Hvem er det aktuelt å henvise videre til?

Kommunale tilbud?

Tilbud innen spesialisthelse-tjenesten?

Annet?

Hva/hvor er dine styrker/ ressurser?

Psykisk helsetilbud i Bydel Frogner

Bydelens tilbud	For hvem	Beskrivelse av tilbud	Kontakt
Helsestasjon	Barn 0-5 år	Lavterskeltilbud til alle bydelens småbarnsfamilier. Vaksinasjon, helse-undersøkelser, informasjon, råd og veiledning.	234 25 215 helsestasjonen@bfr.oslo.kommune.no
Skolehelse-tjenesten	Barn 5-18 år	Barn, ungdom og foresatte kan ta kontakt hvis de har spørsmål vedrørende seg selv eller sitt barns psykiske eller fysiske helse.	971 29 345
Ergoterapeut	Barn 0-18 år	Veiledning, oppfølging, stressmestring, søvn, energiøkonomisering og aktivitetstilpasning.	908 25 529
SMIL-grupper	Barn og ung-dom	Gruppe for barn og unge som har foresatte med psykisk sykdom og eller rusproblemer.	902 57 269/469 57 309 anitajulie.kantor@bfr.oslo.kommune.no
Helsestasjon for ungdom	Ungdom 12-24 år	Drop in timer. Helsesøster, lege og psykolog til stede. Seksuell, fysisk og psykisk helse.	958 32 312
Helsestasjon	Gravide	Svangerskapskontroll og barselkontroll.	234 25 217
Rask psykisk helsehjelp	Voksne	Lavterskeltilbud for voksne med mild/moderat depresjon og eller angst, eventuelt med søvnproblemer i tillegg. Kognitiv terapi.	Telefontid tirs. & tors. kl. 09.00—11.30 234 25 003 rph@bfr.oslo.kommune.no
Psykisk helse	Voksne (18—65 år)	Tilbud til voksne som fungerer dårlig i dagliglivet grunnet psykiske problemer eller psykisk lidelse. Samtaler, oppfølging, støtte, gruppetilbud og samarbeid med andre instanser.	23 42 51 94 Saksbehandler psykisk helse, Søknadskontoret
Aktivitetshuset Amaldus	Voksne (18-67 år)	Lavterskeltilbud til personer i bydel Frogner som har eller har hatt psykiske problemer. Sosialt møtested med variert tilbud av kurs og aktiviteter.	22 55 35 06/947 82 843 arvid.kristiansen@bfr.oslo.kommune.no
Individuell jobbstøtte	Voksne	Hjelp til å komme i arbeid.	952 80 927 mette.gronli@diakonsyk.no
Oscar Frisklivssentral	Voksne og barn	Lavterskeltilbud med fokus på endring av levevaner, slik som fysisk aktivitet, kosthold, søvn og tobakk. Individuelle samtaler, kurs og treningsgrupper.	234 25 005 frisklivssentralen@bfr.oslo.kommune.no
Kreftkoordinator	Voksne, barn og unge	Lavterskeltilbud som tilbyr veiledningssamtaler til den som er kreftrammet eller til pårørende. Informasjon om muligheter og tilbud.	994 41 287 oddfrid.nesse@bfr.oslo.kommune.no 404 52 326
Seniorveileder	Voksne	Veiledning innen helse– og sosiale spørsmål.	476 81 953 seniorveileder@bfr.oslo.kommune.no

TRENINGSTILBUD TIL KREFTRAMMEDE

VED FRISKLIVSSENTRALENE PÅ SAGENE OG FROGNER

Oslo universitetssykehus

FRISKLIVSSENTRALEN

AKTIV mot kreft

Relasjon og oppmerksomt nærva