



Sarkomen

- et medlemsblad fra Sarkomer



3 En likeperson forteller

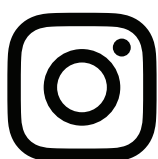
Hilde Anette deler sine erfaringer rundt det å snakke med folk som rammes av kreft

9 Kysthospitalet i Stavern

Et unikt tilbud til en unik pasientgruppe. Hit vil vi på besøk igjen!

14 Årets begivenhet

Den Store Kuledagen ble en success i år igjen. Neste år er det jubileum!



Følg @sarkomer.no på Instagram!

Hold deg oppdatert på aktivitetene våre
Følg linken under eller benytt QR-koden:
[instagram.com/sarkomer.no](https://www.instagram.com/sarkomer.no)



Sarkomen

3/2018

- et medlemsblad fra Sarkomer

Utgiver

Sarkomer -
Støtteforeningen for alle
berørt av sarkom

Redaktør

Lotta Våde

Layout

Kaja Brunvoll

Forsidebilde

Anne Gunn Wiesener

Adresse

Øvre Vollgate 11
0158 Oslo

E-post

info@sarkomer.no

Web

www.sarkomer.no

Telefonnr. sekretariatet

22 20 03 90



Kjære, lesere og medlemmer i Sarkomer!

 **LOTTA VÅDE**

Jeg føler meg ydmyk og heldig som fra 1. desember fikk ta over som daglig leder i Sarkomer etter Frode Homb. Frode har gjort en fantastisk jobb, og vi takker han for innsatsen.

I denne utgaven av Sarkomen får vi møte Hilde Anette Heimark Pedersen som er en av Sarkomers likepersoner. Hun bruker av sin fritid til å møte personer som har behov for støtte, noe jeg synes er både viktig og til ettertanke. Jeg er så imponert over de likepersonene vi i Sarkomer har.

Andre gode møter mellom mennesker fant sted på Den store kuledagen i Oslo den 9. september i år, da sirka 200 tidligere pasienter, pårørende og etterlatte var samlet i god tradisjon på Akershus Festning.

For oss er det å legge til rette for at alle berørt av sarkom kan møtes viktig.

Dette er en av de sakene vi vil arbeide videre med i 2019.

Vi i Sarkomer benytter anledningen til å ønske deg og dine en riktig God Jul og et Godt Nytt år!

Våre likepersoner

Hvem er de og hva gjør de?

  HILDE ANETTE HEIMARK PEDERSEN

Sarkomer er en pasientorganisasjon som driver likepersonarbeid. En likeperson er en pasient, tidligere pasient, pårørende eller etterlatt som har gjennomgått likepersonskurs og avlagt taushetsløfte. Våre frivillige likepersoner er ikke fagpersoner, men medmennesker som har vært rammet av sarkom som pasient eller pårørende. De bruker sine erfaringer til å hjelpe andre med å mestre sin situasjon. Her skal du få bli kjent med en av våre likepersoner, Hilde Anette, som selv har hatt kondrosarkom for en del år tilbake.





”Jeg synes det er godt å føle at jeg kan gi noe tilbake til helsevesenet og andre berørte av sykdom”

📍 Hilde Anette er likeperson ved vardesenteret og vår likepersonansvarlig.

Jeg heter Hilde Anette, er 42 år, mamma til en 11-åring, samboer og bosatt i Tomter i Østfold. Jeg har i tre år vært likeperson for Sarkomer på Vardesenteret ved Radiumhospitalet i Oslo. Jeg har et par vakter i måneden som enten er på dag- eller kveldstid.

Jeg har selv hatt kondrosarkom i hofta (for 8,5 år siden). På grunn av sarkomet, og sykehusinnleggelse på grunn av annen sykdom, har jeg vært mye i kontakt med det norske helsevesenet og stort sett vært veldig fornøyd. Som likeperson er det er godt å føle at jeg kan gi noe tilbake til helsevesenet og andre som rammes av sykdom, og derfor har jeg valgt å være aktiv som likeperson og likepersonsansvarlig for støtteforeningen Sarkomer.

Gjennom egenerfaring med kreftsykdom, en stor operasjon i den forbindelse og mye opptrening i ettertid, samt en genuin interesse for mennesker, kan jeg bidra som en god samtalepartner for mennesker som har behov for det. Dette gjelder både pasienter og pårørende.

Det er ikke så mange tilfeller av sarkom årlig, og ikke alle kommer til Vardesenteret, men vi har likevel noen samtaler i året, både på Vardesenteret og per telefon.

Som likeperson møter man også mennesker berørt av andre krefttyper, og skal også være der for dem når de oppsøker oss.

Som likeperson har man gjennomgått kursing, der man har lært en del om et godt likepersonsarbeid, og viktige prinsipper for den gode samtalen. Man har deltatt i gruppearbeid og blitt observert i dialog med andre og avsluttet kurset med intervju hvor man eventuelt blir anbefalt som ny likeperson og tatt opp av sin pasientforening.

Men selv om man er utdannet og godkjent likeperson, er det nå den utfordrende jobben starter!

Å være likeperson er spennende og veldig lærerikt. Det er litt utfordrende at man på forhånd ikke vet hvilke personer som oppsøker oss, og man kan derfor ikke forberede seg så mye på hva som venter en på en vakt, kun å være mentalt innstilt på å være fullt og helt til stede for dem vi møter, og sette oss selv og våre utfordringer til side. Selv om vi likepersoner kanskje har egne utfordringer, både helsemessig og ellers, skal ikke 'vi' være i fokus når vi er likepersoner.

Vi er ikke fagpersoner, og har ikke lov til å gi medisinske råd, men kan hjelpe dem videre i jungelen av instanser. Vi skal i den gode



📍 Vardesenteret byr på hyggelige omgivelser og gode samtalepartnere. Her er det rom for å snakke om vær og vind eller utfordringer i møte med kreft.

samtalen først og fremst prøve å sette oss inn i pasientens eller de pårørendes ståsted; så godt det lar seg gjøre, ved å se enkeltindividet, stille spørsmål, lytte, gi rom for pauser i samtalen, og la det være opp til den/de andre hva de ønsker å snakke med oss om.

En god likeperson bør være en god menneskekjenner og være god til å lese signaler i form av blant annet ansiktsuttrykk og kroppsspråk, og på en skånsom måte finne ut hva den enkelte person er kommet til Vardesenteret for.

De som besøker oss, kan for eksempel komme fordi de ønsker å

snakke med noen. Det kan være at de trenger å snakke om sykdommen sin og utfordringene som følger med, eller hvordan det oppleves å være pårørende til kreftsyke. Men det kan også være at de kommer fordi de ønsker et «fristed» fra sykdommen, at de ser på det fargerike Vardesenteret med lukt av vaffel og en hyggelig stemning som et sted hvor de kan koble av litt – og snakke om vær og vind og helt andre ting enn sykdom.

Det kan også hende at de kommer på Vardesenteret for å spille spill, drive med hobbyaktiviteter, eller bare få seg en kopp kaffe og noe å bite i mens de venter på bussen

hjem, eller vil slappe av litt på sofaen mellom treningsøkter på Pusterommet.

Kanskje kommer de for å få informasjonsmateriell om for eksempel kurs som tilbys innen ernæring og kosthold, fatigue eller om de ulike krefttypene, eller det å komme seg tilbake til arbeid.

Kanskje de ønsker informasjon om tilbudet om å delta i samtalegrupper med psykolog, make up-kurs, eller de trenger å snakke med en frivillig jurist. Kanskje de ønsker å lese avisen, bruke internett eller lignende.

Det er altså mange ulike ønsker våre besøkende på Vardsenteret kan ha, og som likeperson bør man være god på å finne ut av dette, og ønske alle like mye velkomne og bidra med den veiledningen vi kan, slik at alle føler seg sett og ivaretatt.

Dette kan være utfordrende, og kanskje til tider vanskelig, men vi finner som regel godt ut av det, og lærer mennesker og ulike behov å kjenne. Som likeperson lærer man ikke bare om andre mennesker, men også om seg selv føler jeg. Vi skal være på Vardesenteret for å

skape en god og trygg stemning, og lage en atmosfære hvor det er plass til alle typer mennesker. Jeg kan en sjelden gang møte mennesker som ønsker enesamtale i et lukket rom, men i de aller fleste tilfeller opplever jeg at våre gjester synes det er ok å snakke med andre mennesker til stede i sofakroken. Vi ser at mange har utbytte av å snakke

med andre pasienter og pårørende om erfaringer de har rundt det å være berørt av kreft, og utveksle erfaringer.

Noen ganger blir de godt kjent seg imellom, og kan knytte varige vennskap med mennesker de for eksempel er sammen med i flere uker

under strålebehandling og under opphold på Pasienthotellet der de blant annet deler gode samtaler ved måltider i kantina. Som likepersoner er vi på vakt sammen med frivillige som jobber for Kreftforeningen. Ved dagvakter er også ansatte ved sykehuset og fra Kreftforeningen til stede, og vi kan lære mye av hverandre.

Det er veldig tøft å møte syke mennesker, og se alt de har av utfordringer både fysisk og mentalt, og man gjør så godt man kan som



Det er veldig tøft å møte syke mennesker, og se alt de har av utfordringer

medmenneske. Man kan ikke gjøre noen friske, men forhåpentligvis skape et rom hvor de opplever seg sett, ivaretatt og trygge, og kan få bearbeidet tanker og følelser med noen som har god tid til dem og vil dem vel.

Og kanskje de etter en stund hos oss har fått utløp for både galgenhumor, har fått delt gode og mindre gode vitser, delt kakeoppskrifter eller strikket seg en gryteklut, eller er altfor mett i magen etter litt for mange vafler og kopper kaffe?

Kanskje de går ut av Vardesenteret med et par nyttige brosjyrer og har bestemt seg for å melde seg på et lærerikt kurs, eller komme i gang med trening?

Pasienter og pårørende berørte av sarkom eller andre krefttyper er hjertelig velkomne til å benytte seg av tilbudet på Vardesenteret!



Les gjerne mer om likepersonsarbeidet vårt på sarkomer.no

Dersom du ønsker å snakke med en av våre likepersoner kan du benytte telefon nr.:

+47 22 12 00 29

eller sende e-post til **likeperson@sarkomer.no**

Hilde Anette svarer på din henvendelse, og setter deg i kontakt med en av våre ni likepersoner rundt om i landet.

Informasjon om Vardesenteret

Åpningstidene, og annen nyttig informasjon om kurstilbud med mer, finner du her: kreftforeningen.no/vardesenteret/



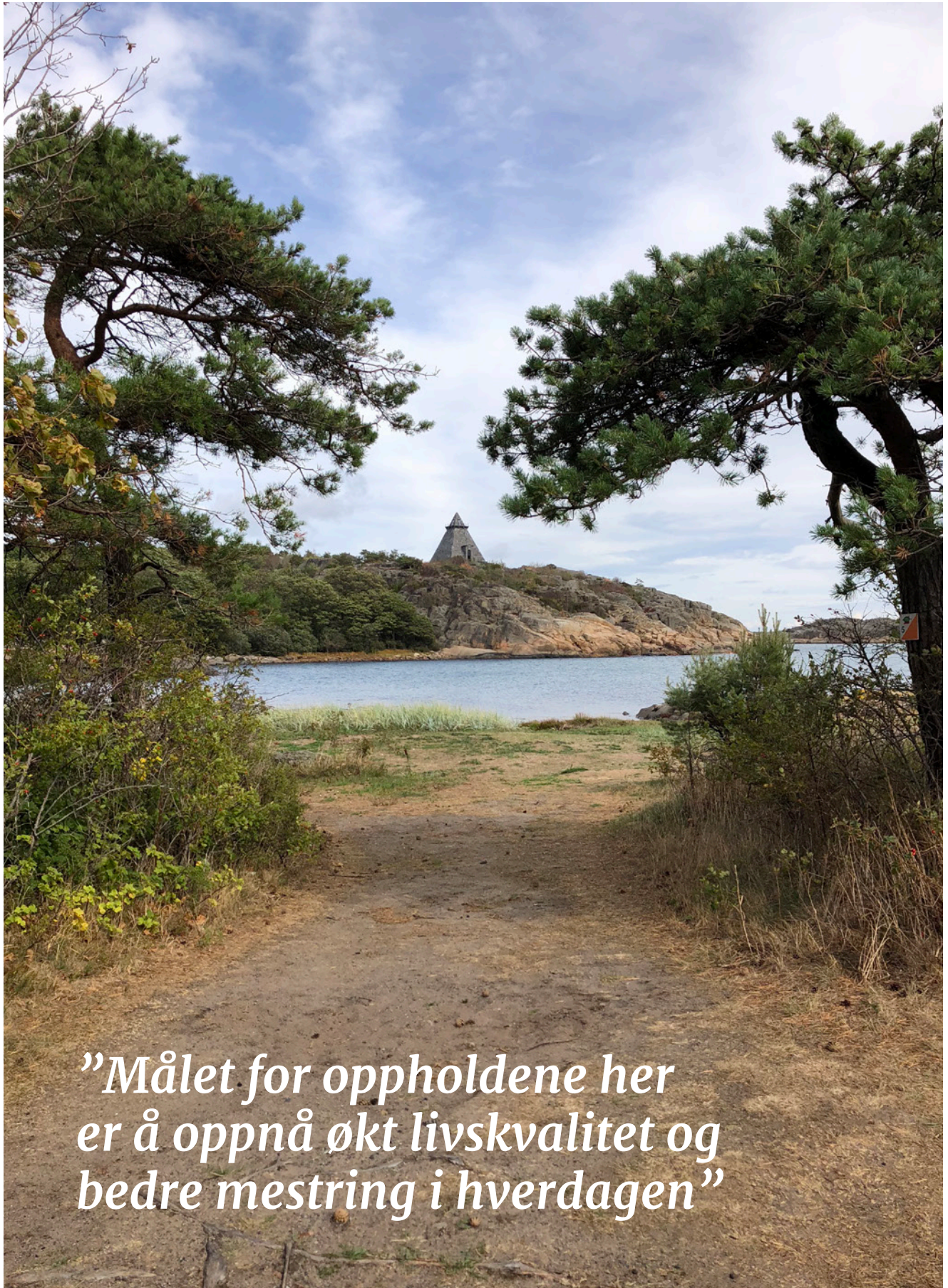
Det finnes Vardesentre på Radiumhospitalet, Oslo universitetssykehus, avdeling Ullevål, Haukeland universitetssykehus (Bergen), St Olavs hospital (Trondheim), Stavanger universitetssykehus, UNN (Tromsø) og Nordlandssykehuset (Bodø).

Skreddersydd rehabilitering

 GUNNSTEIN GRØNENG & LOTTA VÅDE
 KAJA BRUNVOLL

For å være best mulig oppdaterte på behandlings- og rehabiliteringstilbud til pasienter og pårørende som er eller har vært rammet av sarkom, besøker styret hvert år et sykehus eller en institusjon som behandler denne gruppen. For 2018 falt valget på Kysthospitalet i Stavern, eller som det offisielt heter: Sykehuset i Vestfold, Klinikk fysikalsk medisin og rehabilitering, Kysthospitalet, eller på folkemunne, Kysta.





”Målet for oppholdene her er å oppnå økt livskvalitet og bedre mestring i hverdagen”

En fin sensommerdag den 24. august kom vi til dette naturskjønne området i Stavern i Vestfold, og ble ønsket velkommen av klinikkleder, sykepleier, fysioterapeut og ergoterapeut. De ga oss en grundig innføring og oversikt om hvilke tilbud de har for rehabilitering og hvilke tanker de gjør om videre utvikling av tilbudene.

Kysthospitalet er organisert under sykehuset i Vestfold, men tar i mot pasienter fra hele Norge. På avdelingen «Kreft og ortopedi» finnes det 18 sengeplasser. Hit

kommer blant annet personer som er amputert, har vært utsatt for ulykker eller har gjennomgått behandling for sarkom og andre typer kreft. Målet for oppholdene her er å oppnå økt livskvalitet og bedre mestring i hverdagen gjennom økt kunnskap, individuell veiledning og trening.

Vi vet at det ofte er etter at behandlingen er avsluttet som utfordringene kommer. Man går fra å være i et tøft men trygt behandlingsopplegg, til å klare seg selv. Vi var derfor veldig spente på å høre hva som finnes av tilbud på Kysthospitalet.



📷 Styret i Sarkomer fikk en hyggelig omvisning av Ergoterapeut Gro og Fysioterapeut Aina, både ute og inne på Kysthospitalet.

Kysta har tre ulike tilbud til personer som har gjennomgått behandling for sarkom:

1 // Individuelt opphold

Her lager man et opplegg som er tilpasset brukeren. Man får individuelle samtaler og treningsveiledning, men det er også vanlig å delta i noen av de gruppetreningene som foregår hver uke. Hvor langt oppholdet vil være er individuelt, men som oftest er det 2-4 uker. Det er også mulig å få et oppfølgingsopphold hvis det er behov for det.

2 // Aktivitetsuka

Personer som tidligere har vært på Kysthospitalet til opptrening etter sarkombehandling, kan få tilbud om å delta på en aktivitetsuke. Denne uken møter deltakerne andre som fått behandling for sarkom, og man kan dele erfaringer og tanker med hverandre. Deltakerne får prøve på nye spennende aktiviteter og får mulighet for å teste sine egne grenser.

3 // Livet etter kreft

Dette oppholdet varer fra mandag til fredag og her deltar personer med forskjellige kreftdiagnoser. Målet er å styrke personer i hverdagen deres etter avsluttet behandling. Selv om denne uken er gruppebasert er det også muligheter for individuelle samtaler og oppfølging. Fokus er mestring av langtidsbivirkninger

som kan være både fysiske, emosjonelle og relasjonelle. Deltakeren kan avtale å komme tilbake til en ny uke, med nye temaer, seks uker seinere hvis man har behov for det.

Alle oppholdene tilbyr hjelp av et tverrfaglig team som består av ergoterapeut, fysioterapeut, idrettspedagog, sykepleier og lege. Ved behov kan man også få møte en sosionom, psykolog eller ortopedingeniør.

Under samtalen våre, ble temaet "Leve MED kreft" løftet frem, og manglende tilbud for denne gruppen. Dette fant Kysta interessant og ønsker å kontakte Sarkomer for å kunne gjøre noe sammen rundt dette.

Treningen under oppholdene blir tilpasset den enkeltes behov og det er både individuell trening og gruppetrening. Den flotte naturen i området blir aktivt brukt i rehabiliteringen. For eksempel er en tur i skogen, på stranda og på svabergene ypperlig balansetrening. På den flotte sandstranda er det tilrettelagt med stabilt underlag og støtterekkverk for å komme ut i vannet. Ellers finnes det båt og kajaker til fritt bruk. Mange typer sykler for treningsturer, frisbee-golf med mere. Innendørs er det foruten oppvarmet svømmebasseng, fem treningsrom fullspekket

med forskjellige treningsutstyr og hjelpemidler. Her finnes blant annet klatrevegg, bordtennisbord, boksesekk, tilpassede ergometersykler, benker, spill og mye mer.

Kysthospitalet samarbeider også med Momentum for de som er amputert, og deltar på Ridderuka med vinteraktiviteter.

Senteret har som tidligere nevnt, 18 sengeplasser. I tillegg kan de tilby rimelig overnatting for familie og pårørende i "gamle søsterhjemmet" som ligger like ved senteret. Man kan også få satt en ekstra seng inn på pasientrommene. For ytterligere økt trivsel jobbes det med å få etablere et ubemannet aktivitetsrom for pasienter og pårørende til bruk på kveldstid og mellom behandlingene. Det er mange pasienter som søker om nye og flere opphold og kommer tilbake flere ganger noe som vitner om stort utbytte av treningen, samhörigheten og god trivsel.


Vi opplevde å møte og å høre om veldig dedikerte ansatte i tverrfaglige team som har en målsetting om at pasienter og pårørende skal kunne fungere og leve med, eller etter, kreftsykdom med en så god livskvalitet som mulig gjennom økt kunnskap, individuell veiledning, trening og fellesskap.

Ønsker du å delta på noen av de tilbudene Kysthospitalet har, oppfordrer vi deg til å ta kontakt med din behandlende lege eller fastlege.

Legen må sende en søknad til Kysthospitalet som så vil vurderes av et inntaksteam.

Det er viktig å huske på at du kan søke selv om det er lenge siden du var ferdig med din behandling!



 Utfordringer i trygge rammer ved Kysthospitalet i Stavern.

  LOTTA VÅDE

Årets begivenhet DEN STORE KULEDAGEN

Den 8. september ble den niende Kuledagen arrangert i Oslo. 200 sarkompasienter, pårørende og etterlatte møttes i Fanehallen på Akershus Festning.



I år, som i fjor, var det det gode muligheter for å møte andre i samme situasjon, noe mange uttrykte takknemmelighet over. Dagen startet ute hvor Major John Monn ønsket velkommen til festningen.

Programmet hadde i år pårørende som tema. Sissel Slaastad fortalte hvordan det er å ha en bror som får sarkom med foredraget «Når en du er glad i får sarkom». Videre fortalte Sissel Aanes om hvordan det var for henne å miste sønnen sin med «Fra å være mamma, til å bli pårørende og etterlatt». Det

var to veldig sterke og personlige fortellinger som vi håper gav de som var tilstede en følelse av å ikke være alene som pårørende. Du kan lese Sissel Aanes sin historie i forrige nummer av Sarkomen, og Sissel Slaastad sin historie kommer på trykk i Sarkomen i 2019.

Det var flere som sto på scenen under arrangementet. Vår styreleder, Pål Nedrelid, og avtroppende daglig leder Frode Homb ga en oppdatering om aktivitetene og prosjektene våre. «Mentorsksprogrammet for personer behandlet for sarkom»



ble trukket særlig frem, og vi fikk også høre hvordan prosjektet har fungert i praksis. Margrethe Myhre som deltok i programmet fra 2017-2018, og hennes mentor Heidi Johansen og holdt foredraget «Sammen er vi sterke». Paralelt med dette fikk etterlatte som ønsket det en egen samtalegruppe ledet av sosionom Marit Gudim.

Det siste foredraget denne dagen var av det humoristiske slaget, og ble holdt av Dora Thorallsdottir. Gjennom hele dagen hadde Barnekreftforeningen, Catosenteret, Sarkomer og Kysthospitalet i Stavern stand med informasjon om sine tilbud og aktiviteter.

Også i år var det lagt opp til egne aktiviteter for barna og de yngre deltakerne. Ute var det flere ledere som aktiverte barna med forskjellige ballspill. Inne foregikk det aktiviteter som maling, tegning og filmvisning med godteri. Veteranforbundet og Norvet MC stilte velvillig opp med mannskap som grillet pølser og hamburgere til alle deltakerne, og de stilte også med motorsykler som barna kunne sitte på med. Det ble også arrangert rebusløp for barna med fine premier. Flere frivillige, de fleste ansatte på Radiumhospitalet, bidro til at barna ble underholdt gjennom dagen.

Det ble arrangert quiz med mange fine premier, de fleste gitt av Frank Jakobsen og Ås Maltesergruppe. Kvelden ble avsluttet med god mat og underholdning av sanger Kari Gjærum og pianist Lisbeth Karijord. De fremførte flere kjente sanger til stor jubel fra salen.

Den store kuledagen arrangeres av Sarkomer i samarbeid med Sarkomforum for Sykepleie og Fysioterapi ved OUS – Radiumhospitalet og Nasjonal kompetansetjeneste for sarkom.

Det er også flere sponsorer, og en stor gruppe frivillige som står på både i forkant og under arrangementet. De fortjener en STOR takk! – Uten dere ville det ikke vært mulig å arrangere den store kuledagen.

Vi hilser alle velkommen til Den Store Kuledagen 2019, da er det 10-års jubileum, og det skal feires!!



**Følg med på sarkomer.no
[facebook/sarkomer](https://facebook.com/sarkomer)**

Den Store Kuledagen:

FAGDAGEN

Den 12. oktober i år ble den niende fagdagen arrangert. Denne dagen er en forlengelse av pasient- og pårørende arrangementet, hvor målet er å opplyse primærhelstjenesten om sarkom.

150 deltakere var denne dagen samlet i Forskningsbygget på Radiumhospitalet i Oslo. Deltakerne var sirka en tredjedel fastleger, en tredjedel fysioterapeuter/manuell terapeuter og en tredjedel kiropraktorer og sykepleiere.

Det at fagdagen hadde mange deltakere fra forskjellige yrkesgrupper viser at behovet for undervisning om sarkomer, kuler og klumper hos helsepersonell er stort.

Overordnede mål for denne dagen er å forkorte tiden fra en person får

symptom på et sarkom til at diagnosen er stilt. Og at kuler og klumper med usikker diagnose som henvises til et sarkomsenter skal være urørt, det vil si, ikke være operert eller tatt vevsprøve av.

I løpet av fagdagen fikk deltakerne informasjon om forskjellige typer sarkom, hvilke symptomer man skal være oppmerksom på, hva man bør tenke på når man leser en røntgenbeskrivelse, hvorfor det er så viktig at ingen har tatt prøve av tumor før pasienten henvises videre, senbivirkninger med mere. Sarkomprogrammet



📷 Cecilie Sneltvedt beviser nok en gang viljen til å nå sine mål, på tross av utfordringer etter sin behandling for sarkom. Hun fortalte blant annet deltagerne om sine erfaringer i møte med fastlegen i forkant av at hun fikk sin diagnose – det skulle vise seg at det ikke bare var lett å bli tatt på alvor.

ved OUS - Radiumhospitalet stilte med onkologer, radiolog, patolog, kirurger, fastlege og fysioterapeut som forelesere.

I tillegg stilte tre pasienter som foredragsholdere for å bidra med sine personlige historier. Mange av deltakerne måtte tørke noen tårer når disse personlige historiene ble fortalt. De fikk virkelig formidlet at alle, uavhengig av alder må tas på alvor når de oppsøker helsevesenet med smerter eller en kul som kan være et sarkom.

Dagen ble avsluttet med en

oppfordring til helsepersonell fra tidligere pasient, og likeperson i Sarkomer, Cecilie Sneltvedt: «aldri fortell meg at det er noe jeg ikke kan få til!»

Vi var på plass med vår stand og fikk informert om vårt arbeid, solgt armbånd og sløyfer, og til og med vervet støttemedlemmer. Vi fikk også delta som publikum under seminaret, og må si at den innsatsen faggruppa ved Radiumhospitalet gjør for å informere primærhelsetjenesten er imponerende og uhyre viktig.

– Takk!

Onkologisk forum 2018

15. & 16. november

Onkologisk Forum 2018 var lagt til Bergen, Flesland 15. og 16 november med ca 400 deltagere. De aller fleste deltagere er leger og sykehus- / helsepersonale. Vår pasientforening var invitert til å delta, og Sarkomer og Sarkomer Vest var til stede begge dager med stand der vi informerte, delte ut brosjyrer og hadde gule sløyfer og armbånd for salg.

Plassen som var avsatt til pasientforeningene var dessverre litt ugunstig i forhold til deltageres mingleområde i pausene mellom foredrag etc, men vi fikk spredt budskapet om vår forening til en del og også knyttet noen gode kontakter.

De fleste hovedforedragene ble holdt av utenlandske leger og forskere og var litt vanskelig tilgjengelige for ufaglærte pga språk og mange faglige uttrykk. Parallellseksjonene var imidlertid meget gode og interessante. Totalt sett, to godt anvendte dager for Sarkomer og vår tilstedeværelse.



Nytt fra administrasjonen!

1. desember 2018 overtok Lotta Våde roret som daglig leder i Sarkomer. Lotta er en meget engasjert person som har bred erfaring som sykepleier innen kreftomsorg og kontakt med sarkomrammede.



Sarkomer drives i hovedsak av begrenset offentlig støtte og innsamlede midler. For å drive foreningens arbeid har styret ansatt daglig leder i 40 % stilling, marked- og media koordinator i 40 % stilling, samt en 20 % prosjektlederstilling for Mentorskapsprogrammet. Ut over dette kjøper Sarkomer administrative tjenester hos Orgservice. Styret forøvrig mottar ingen godtgjørelser ut over dekning av reise- og overnattingsutgifter i forbindelse med møter og andre aktiviteter.



Les mer om hvem som sitter i styret på sarkomer.no/om-oss

Vi benytter anledningen til å takke tidligere daglig leder, Frode Homb, for tiden han har ledet oss, og ønsker lykke til i ny jobb!

Strategisamling på Sundvolden Hotel og Konferansesenter

I uke 3 avholder styret i Sarkomer sin årlige strategisamling. Dersom du ønsker at vi skal ta opp din sak, så send oss en mail til info@sarkomer.no





Trenger du noen å snakke med?

22 12 00 29

Du kan komme i kontakt med våre likepersoner via telefon eller mail.

likeperson@sarkomer.no

Mobiloperatørens takster gjelder når du ringer fra utlandet.

Vi har også likepersoner representert på Vardesentrene rundt om i landet.



Følg oss på

**facebook.com/
sarkomer**



**Les mer om
Sarkomers
likepersons-
arbeid her.**



Er du medlem?

Det koster kun kr. 200,- per år.



Alle som ønsker å støtte Sarkomer sitt arbeid kan tegne medlemskap. Velg derfor den medlemskategorien som passer best for deg på **sarkomer.no/bli-medlem**

Har du spørsmål angående eksisterende medlemskap? Send en e-post til **medlem@sarkomer.no** eller ring oss på 22 20 03 90.

Bruk QR-scanner på din telefon/ipad for mer informasjon. Leser du Sarkomen digitalt, kan du klikke på QR-kodene.



Pasient- og pårørendehistorier

Vi ønsker å formidle historier som sarkomrammede vil dele med oss. Både fordi det kan være godt å fortelle om det man opplever og at det kan gi en bedre forståelse for de rundt.

Ta kontakt om du vil dele din historie med oss og leserne våre.



Les historiene her



Vi selger egne armbånd og sløyfer for å tydeliggjøre sarkom og gi deg mulighet for å støtte vår sak. Benytt QR-koden eller følg linken: **sarkomer.no/velkommen-til-var-nettbutikk**

#julegavetips



TIL: EN SAK VI BRENNER FOR

Tusen takk for støtten!



Bli fast giver hos oss eller støtt oss med en engangssum.

Vipps-nummer **24577** eller
kontonummer **1503 68 2113**
Merk innbetalingen med «gave»

sarkomer.no/gi-en-gave


Sarkomer
Støtteforening for alle berørt av sarkom