

Juni 2013 | Lungekreftforeningen

# Pust



s.6 Landskonferanse og  
årsmøte 2013



Lungekreftforeningen

Magasinet for de som har lungekreft, deres pårørende og andre interesserte

# pust

## Lungekreftforeningen

Postboks 190  
3672 Notodden  
Telefon: 934 70 121  
E-post: [post@lungekreftforeningen.no](mailto:post@lungekreftforeningen.no)  
[www.lungekreftforeningen.no](http://www.lungekreftforeningen.no)

Leder  
Rita Slåbakk

Kontonummer: 1503.09.26932

Design/layout  
Gjerholm Design AS  
Telefon 23 15 70 04

Forsidefoto  
Dalen Hotel



Lungekreftforeningen

Tilsluttet:



KREFTFORENINGEN

## Hei alle sammen og TAKK!

TAKK for tilliten

TAKK for at dere har tro på meg

TAKK for resten av styret som er en suveren gjeng

TAKK for alle medlemmer som jeg håper og tror er engasjerte i den jobben vi gjør

TAKK for at vi får lov å jobbe for dere alle

TAKK for all den jobben som er gjort tidligere

Dette kunne fortsatt og fortsatt ... Vi som var på landsmøtet og fikk med oss foredraget med Arnt Sæther skjønner godt hvorfor vi skal takke. Takk og glede går hånd i hånd.

Landsmøte- og årsmøtehelga er over for denne gang. Jeg hadde en fin helg sammen med dere alle. Mange av dere hadde jeg hilst på før og det er alltid koselig og treffes. Noen få nye ansikter var med og det er like koselig. Håper dere møter igjen neste år også!

Tilbakemeldingene vi får er viktige. Slik får vi et innblikk i hva dere som medlemmer tenker, tror og mener er viktig for resten av oss.

Det er med stor ærefrykt jeg har tatt på meg jobben som leder. Litt sånn "grøss og gru", men mest gleder jeg meg til å ta fatt på oppgaven med å være leder. Bra at jeg har et godt sammensatt styre i ryggen. Det er en fin gjeng, og vi får nok unna mye jobb sammen!

Som dere ser i denne utgaven av Pust er det igjen tid for velferdstur. Flere har bedt om å få et nytt tilbud om tur på Telemarkskanalen. Det er fram til nå bestemt bare en tur i år, og det er denne. Denne gang på høsten, men opplegget blir samme som sist. Så meld dere på! Vi hadde en fin tur sist sommer selv om ikke været var det beste.

Jeg håper dere alle får en fin sommer!



Rita Slåbakk

# Bruksanvisning til glede

TEKST: ARNT SÆTHER. FOTO: ALF BERG

Ønsker du å ha det bra – føle deg fornøyd og kjenne glede? Her får du Arnts firetrinns forslag til hvordan du får det til. Lykke til!

## 1. Målet

Alt vi gjør, gjør vi for å bli tilfreds, glad og fornøyd. Vi søker oss bort fra smerte og lidelse og ønsker oss glede og lykke. Her er vi alle like. Derfor er målet at du skal ha det bra og oppleve glede. Hvis du for eksempel liker å trene, tjene penger eller ligge på sofaen, så gjør du det fordi du tenker at det vil gjøre deg glad enten mens du gjør det eller etterpå når du er ferdig.

## 2. Definisjon

Skal du skape glede voksen i alder, er det viktig å vite hva glede ER. Jeg definerer glede som en god indre tilstand. Derfor mener jeg at det eneste stedet du finner gleden, er ved å lete inni deg selv og ikke utenfor.

## 3. Ansvar

Hvis glede er noe som finnes inni deg, må gleden bli ditt ansvar. Mitt indre – mitt ansvar. Ditt indre – ditt ansvar. Det hjelper ikke deg om du for eksempel skylder på været. Det er lett å lage unntak for deg selv – og plassere ansvaret hos andre eller noe annet. Hvis du tar ansvar for at du skal ha det bra, er sjansen stor for at du oppnår akkurat det.

## 4. Metoder

De fleste trenger å øve på å ha det bra og skape glede. Her følger fire treningsmetoder som gjør veien til glede lettere.

**A)** Primærbehovene dine bør være på plass. Det betyr at du må spise, sove, mosjonere, ha en god fordøyelse, hvile og ha nærhet i hverdagen. Når primærbehovene er på plass, er sjansen for å føle deg tilfreds mye større.

**B)** Ha et konstruktivt perspektiv – det vil si at måten du betrakter



Arnt Sæther på landskonferansen i april.

verden på er viktig. Øv deg på å se på hendelser som noe som er bra for deg, selv om de der og da kan føles meningsløse og slitsomme. Sorg er prisen vi betaler for å ha elsket. Regn er det vi betaler for at blomster og korn skal vokse. Snø er glede for barn. Let etter og finn det perspektivet som er gunstig. Still deg selv spørsmålet: Hva er en nyttig betrakningsvinkel nå?

**C)** Ha medfølelse. Vil andre vel. Det gir en god indre tilstand. Hvis du vil være glad, forsøk ikke å forvent noe igjen. Vil du ha noe tilbake for din medfølelse, er det investering og ikke medfølelse.

Hvis du for eksempel gir bort en gave og mottaker ikke vil ha dem, har det lite med deg å gjøre. Du har fått gitt en gave, og det har gjort deg glad. Hvis mottaker også blir glad, har du fått dobbelt glede.

**D)** Skru ned tempoet. Mediter. Bruk tid alene til å gjøre ingenting. Sitt litt stille sammen med deg selv. Aksepter at hjerteslagene går fortere og du eventuelt har indre uro og spenning. La deg få være deg selv i noen minutter hvor du ikke gjør noe som helst. Da oppdager du gjerne at du tar en titt innover i deg selv – og det er som regel godt. Å skynde seg for å finne en indre ro er som å spise masse sjokolade for å gå ned i vekt.

## KONTAKTPERSONER I LUNGKREFTFORENINGEN

REGION	NAVN	MAILADRESSE	TELEFON
AGDER	Esther Ryberg	esthrybe@online.no	99164776
TELEMARK/BUSKERUD	Rita Slåbakk	rita.slaabakk@gmail.com	92237612
ØST-FINNMARK	Anne Grethe Pettersen	fasttelefon: 78782703	90826970
ØSTFOLD	Alf Gullik Hansen	agullhan@online.no	99111606
OSLO	Eva Laugerud Paulsen	evranp@online.no	47635414
MØRE OG ROMSDAL	Ivar Nummedal	inumed.vvs.cons@neasonline.no	95872930
ROGALAND	Agnetha Solbakken Taksdal	agnethataks@hotmail.com	92422898
HORDALAND	Henrik Aasved	haasved@broadpark.no	95996270
HAMAR	Arnfinn Mangerud	a-mang@online.no	
NORD-NORGE	Remi Hoholm	remihoholm@live.no	93691615
OSLO	Regine Deniel Ihlen	deniel@vikenfiber.no	906 30 213

Vi arrangerer også i år velferdstur til Telemarkskanalen. Dette er en tur for medlemmer og pårørende.



Henrik Ibsen på tur gjennom Telemarkskanalen. Foto: Kjell Arnestad

# TUR TIL TELEMARSKKANALEN

## 13. og 14. september

Turen går fra Skien med maxitaxi på fredag ettermiddag, og vi ankommer Dalen hotell hvor det blir servert en treretters middag på kvelden. Hotelldirektøren kommer for å fortelle om historien til hotellet.

Tidlig på lørdag går vi ombord i Henrik Ibsen, hvor vi får servert frokost. Turen går langs Telemarkskanalen med dens mange sluser og idylliske plasser.

Henrik Ibsen ankommer Skien på sein ettermiddag lørdag på samme sted som bilene står parkert.

Reise til og fra Skien må betales av deltagerne, resten er gratis (bortsett fra drikke).

Det er god korrespondanse mellom Torp flyplass, tog/buss fra Oslo og det er enkelt å parkere på brygga. Bussen går fra brygga der båten legger til på lørdag.

Husk at alle deltagere må være medlem av Lungekreftforeningen og at det er én pårørende per pasient/tidligere pasient. Dette for at flest mulig skal få mulighet til å være med.

**Påmeldingsfrist er 15. august.**

**ALLE MÅ SENDE SKRIFTLIG PÅMELDING!**  
**Vi ønsker alle velkommen til tur og MELD DERE PÅ!**

# PÅMELDINGSSKJEMA

Navn: .....

Navn: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

Vil ha enkeltrom: ..... Vil dele rom med: .....

Spesielle hensyn: .....

Påmelding sendes:  
Lungekreftforeningen  
Postboks 190  
3672 Notodden

***HUSK FRISTEN: 15. AUGUST***

## Minnegaver

Lungekreftforeningen får fra tid til annen minnegaver. Det hender at avdøde eller etterlatte ønsker at det skal gis en pengegave til det arbeidet som vår foreningen driver i stedet for blomster.

De midlene som Lungekreftforeningen mottar i 2013 vil gå til likemannsarbeidet i foreningen.

Minnegaver kan settes inn på følgende kontonr. 1202.31.61298



# Landskonferansen og årsmøtet 2013



Regine Deniel Ihlen takket for seg som leder, men satses på lokal aktivitet i Oslo.



Paal Fr. Brunsvig ga oss faglige oppdateringer i løpet av landsmøtet.

**27.–28. april ble landskonferansen og årsmøtet i Lungekreftforeningen arrangert på Park Inn Hotel på Gardermoen. 30 deltakere fikk med seg et godt og variert faglig program i tillegg til det vedtektsbestemte årsmøtet.**

**TEKST: HENRIK AASVED. FOTO: ALF BERG**

## Åpningstalen

Det ble en spesiell åpningstale i år. For femte og siste gang (i alle fall foreløpig) holdt Regine Deniel Ihlen åpningstalen. I tillegg til å understreke at det var spesielt å stå der i år siden hun har valgt å gå av som leder, trakk hun frem mange av de større og viktige aktivitetene foreningen har drevet med det siste året – bl.a. likemannsarbeidet, utarbeidelse av likemannsstrategien, oppnevning av likemannsansvarlig, deltakelse i mange brukerutvalg, påvirket den kommende nasjonale kreftstrategien og kommentert handlingsprogrammet for behandling av lungekreft. Hun takket for seg etter fem travle, men givende år med å understreke at hun skal fortsette å engasjere seg – planene for et lokallag i Oslo-regionen er allerede under utarbeidelse.

## Hilsen fra Kreftforeningen

Som vanlig kom en representant fra Kreftforeningen til landskonferansen for å oppsummere samarbeidet mellom Kreftforeningen og Lungekreftforeningen. Organisasjonssjef Jacob Konradi understreket i sin hilsen til oss at vi er en liten forening, men vi får til veldig mye, og vi gir et stort bidrag til kreftsaken gjennom bl.a. likemannsarbeidet og deltakelse i "Krafttak mot kreft". Og samarbeidet mellom Kreftforeningen og Lungekreftforeningen har vært og er godt.

Når energien er borte, men lysten til aktivitet fortsatt lever Anne Grethe Pettersen la vekt på at det er viktig å utnytte den

energien en har best mulig og finne praktiske løsninger for å få til mer enn en ellers hadde gjort. Hun viste oss sin lille, lette og sammenleggbare stol som hun tar med seg ut på tur slik at hun kan hvile når hun trenger det, og som hun kan bruke til mange gjøremål inne – som for eksempel når hun støvsuger.

## Glede

Arnt Sæther holdt et engasjerende foredrag over to timer fylt med humor og selvironi – og med et klart budskap knyttet til å oppnå og oppleve glede i livet. Se egen artikkel om dette.

## Nytt om lungekreft

I sitt foredrag kom overlege Paal F. Brunsvig ved OUS blant annet inn på at "Nasjonalt handlingsprogram med retningslinjer for diagnostikk, behandling og oppfølging av lungekreft" nå er lagt ut som offisielt på Helsedirektoratets nettsider. Videre omtalte han temaer som screening med tanke på lungekreft, vedlikeholdsbehandling, stereotaktisk strålebehandling, skreddersydd behandling (har nå mulighet for skreddersydd behandling av mutasjoner for nærmere 20 prosent av lungekreftpasientene), biobank for lungekreft ved OUS, utprøvende behandling (blant annet nordisk samarbeid om utprøvende behandling), vaksinebehandling og en gledelig satsing på forskning på lungekreft.



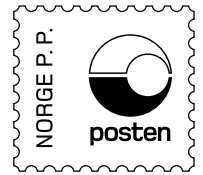
Det nyvalgte styret som skal lede Lungkreftforeningen i året som kommer. Foran fv.: Wenche Hoholm, Rita Slåbakk og Esther Ryberg. Bak fv.: Alf Gullik Hansen, Anne Grete Pettersen, Torstein Langeland, Oddvar Bakke, Ivar Nummedal og Henrik Aasved. Totto Smeby og Paal Fr. Brunsvig var ikke til stede da bildet ble tatt.

## Hva skal Lungkreftforeningen prioritere i årene som kommer, utover likemannsarbeid og brukermedvirkning

Innen årsmøtet startet på dag to, ble det lagt opp til gruppearbeid. Vi vet fra tidligere at dette er populært, og det er der medlemmene får anledning til å komme med sine synspunkter. Vi hadde kun ett spørsmål og det tok ikke lang tid før samtalen startet og ideene kom.

- Likemannsbrosjyre som må deles ut på sykehus, legekontorer osv. Brosjyren må være i A6-format.
- Kontaktpersoner må få lett tilgang til info og brosjyrer osv.
- Politisk påvirkning. Lik behandling, ikke bare på sykehus, men også på NAV, diagnosesenter for vanskelig/diffus diagnose. Danmark og Sverige har slike sentre i drift.
- Informasjonsmapper. Bør være på alle sykehus med lungeavdelingene. Mapper med info til pasienter.
- Pårørendeseminar
- Lungkreftkurs
- Rettigheter
- Samarbeid med kreftkoordinatorne
- Markering av Lungkreftdagen 9. november
- Medlemsfordeler i hverdagen
- Landskonferanse, ønske om mer gruppearbeid, kanskje starte på fredag ettermiddag?
- Forebygging

**Returadresse:**  
Postboks 190  
3672 Notodden



# Innmelding

Ja, jeg vil bli medlem i Lungekreftforeningen. Årskontingenten er kr 200,- pr. år.

Jeg er:  Pasient/tidligere pasient  Pårørende/nærstående  Annet

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr.: ..... Poststed: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsdato: .....

Underskrift: .....

Innmeldingsblanketten sendes til: Lungekreftforeningen, Postboks 190, 3672 Notodden

eller du kan registrere deg på [www.lungekreftforeningen.no](http://www.lungekreftforeningen.no).

Du kan også sende e-post til: [post@lungekreftforeningen.no](mailto:post@lungekreftforeningen.no), eller ringe telefon 934 70 121

Du kan også gi din støtte på følgende kontonummer:

Medlemskapskonto: 1202.31.61247

Minnegavekonto: 1202.31.61298



Lungekreftforeningen

Tilsluttet:



KREFTFORENINGEN

Du finner mer informasjon om foreningen  
på [www.lungekreftforeningen.no](http://www.lungekreftforeningen.no)