



Oslo Bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St.Hanshaugen

Informasjon til deg med kreftdiagnose

I denne brosjyren er det samlet informasjon om tilbud og nettsteder hvor du kan finne relevant informasjon, som kan være til hjelp.



Innholdsfortegnelse

1.	Om kreft og kreftbehandling	3
1.1	Behandelende sykehus – spesialisthelsetjenesten	3
1.2	Fastlege	3
1.3	Kjernejournal	4
1.4	Kreftlex – et oppslagsverk med informasjon om kreft og kreftbehandling	4
1.5	Om kreftbehandling og bivirkninger på Kreftforeningens sider	4
1.6	Ernæring	5
1.7	Kreftkoordinator i bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen	5
1.8	Pakkeforløp for kreft	6
1.9	Pakkeforløp hjem for pasienter med kreft	6
1.10	Mestring, aktivitet og rehabilitering	7
1.11	Senskader etter kreftbehandling	8
1.11.1	Tannhelse	8
2	Pårørendestøtte	8
3	Transport	9
3.1	Pasientreiser	9
3.2	TT-kort (tilrettelagt transport)	9
3.3	HC-kort (parkeringstillatelse for forflytningshemmede)	9
3.4	Kreftforeningens følgetjeneste	10
4	Økonomisk hjelp og søke om støtte	10
4.1	Frikort	10
4.2	Kreftforeningen – søk om støtte og les om dine rettigheter	10
4.3	Pleiepenger i livets slutfase	10
4.4	Omsorgsstønad	11
5	Lindrende behandling og hjemmedød	11
5.1	Lindrende enhet ved sykehjem, Lovisenberg Lindring og Livshjelp – døgnetenhet og Solfjellshøga helsehus	11
5.2	Hjemmehospice	12
5.3	Døden - en del av livet	12
5.3.1	Tegn på at døden nærmer seg	12
5.3.2	Praktisk informasjon når noen dør hjemme	13
6	Sorgstøtte	13

1. Om kreft og kreftbehandling

Det å få en kreftdiagnose kan snu opp ned på alt her i livet, for den som får kreft og de som står dem nær. Man må navigere i et ukjent landskap. På disse sidene har kreftkoordinatorerne i bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen samlet informasjon om tilbud og nettsteder hvor du kan finne relevant informasjon, som kan være til hjelp¹.

1.1 Behandlende sykehus – spesialisthelsetjenesten

Innbyggerne i Bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen har Lovisenberg Diakonale sykehus (LDS) som sine sektorsykehus. LDS har de siste årene tatt over mye av kreftbehandlingen som tidligere ble gitt på Oslo Universitetssykehus.

Mange opplever å måtte forholde seg til flere sykehus under behandling. Grunnen til dette er at de ulike sykehusene har sine spesialiteter. Dersom du får behandling ved et annet sykehus enn LDS kan det være at du allikevel blir innlagt på LDS, hvis det oppstår komplikasjoner under behandling. Dette vil det behandlende sykehuset informere deg om. Når du mottar behandling skal du alltid motta informasjon og telefonnummer for hvor du skal ta kontakt dersom du lurer på noe eller trenger helsehjelp.

Les mer om Lovisenberg Diakonale sykehus på deres nettsider ved å klikke [HER](#).

Les mer om Oslo Universitetssykehus avdeling for kreftbehandling på deres nettsider ved å klikke [HER](#).

Åpen retur er et tilbud til pasienter med alvorlig eller uhelbredelig sykdom. Pasient eller pårørende kan da ringe akuttmottaket ved Lovisenberg Diakonale sykehus hele døgnet, uten å måtte gå gjennom fastlege eller legevakt. Det er behandlende lege på sykehuset som avgjør om du skal ha åpen retur. Du blir informert av behandlende lege dersom du har åpen retur.

1.2 Fastlege

Alle personer, som ifølge Folkeregisteret er bosatt i en norsk kommune, har rett til en fastlege. Du velger selv hvem du ønsker skal være din fastlege. Valget forutsetter at legen har ledig kapasitet og er en del av fastlegeordningen. Fastlegen har et viktig ansvar for deg som pasient både under utredning, oppfølging og i etterkant av en kreftdiagnose. Fastlegen får tilsendt alle relevante opplysninger om deg fra sykehuset, og hen har ansvaret for å holde pasientjournalen din oppdatert med sykehistorie og oversikt over dine brukte legemidler. Fastlegen er et bindeledd mellom

¹ Brosjyren er initiert og utarbeidet av Bydel Gamle Oslo høsten 2024.

sykehus og kommunen. Hen kan også henvise videre til ulike hjelpeordninger i kommunen.

Les mer om fastlegeordningen og hvordan du finner eller bytter fastlege på helsenorge.no ved å klikke [HER](#).

Du finner liste over fastlegene i Oslo kommune ved å klikke [HER](#).

1.3 Kjernejournal

Kjernejournal er et begrep som man hører ofte. Mange vet ikke hva en kjernejournal er, eller hva den skal brukes til.

Kjernejournalen inneholder viktige helseopplysninger om deg. Dersom du skulle bli akutt syk har helsepersonell rask tilgang til viktige helseopplysninger om deg. Du kan selv gå inn i din kjernejournal for å se hvilke helseopplysninger som ligger der, og du kan registrere endringer.

Du kan lese mer om kjernejournal på helsenorge ved å klikke [HER](#).

1.4 Kreftlex – et oppslagsverk med informasjon om kreft og kreftbehandling

På Kreftlex finner du relevant og kvalitetssikret kunnskap om kreft, og du kan finne svar på mange av spørsmålene du måtte ha. Oppslagsverket er laget for pasienter, pårørende og andre som søker kunnskap om kreft.

Innholdet i Kreftlex er utarbeidet i samarbeid med fagspesialister ved Oslo Universitetssykehus (OUS) og er skrevet i henhold til godkjente standarder. Idéen bak nettsiden og det redaksjonelle ansvaret ligger hos institutt for kreftgenetikk og informatikk, kreftklinikken.

[Klikk her for å gå til kreftlex.no.](#)

1.5 Om kreftbehandling og bivirkninger på Kreftforeningens sider

Når man får en kreftdiagnose er det mange ulike behandlingsformer som tilbys. I noen tilfeller er det behov for en kombinasjon av ulike behandlingsformer. Noen ganger trenger man kun én type behandling, eller flere typer behandlinger etter hverandre. Behandlingsformene har ofte bivirkninger.

Du kan lese mer om behandlingsformene og deres bivirkninger på Kreftforeningens nettsider ved å klikke [HER](#).

1.6 Ernæring

Kreftsykdom kan medføre risiko for vekttap og ernæringsvansker både før diagnosetidspunkt, samt under og etter kreftbehandling. Det finnes flere årsaker til vekttap og ernæringsvansker, for eksempel nedsatt appetitt, psykososiale faktorer, kvalme, endret smak- og luktesans og sårhet i svelg, munn og spiserør. Å sørge for å dekke kroppens behov for næring kan bidra til at du føler deg bedre, får mer energi og er bedre rustet til å tåle behandlingen.

Du kan lese mer om kosthold ved kreft på Kreftforeningens nettside ved å klikke [HER](#).

1.7 Kreftkoordinator i bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen

Kreftkoordinator er et lavterskeltilbud i bydelen til brukere og pårørende som er rammet av kreft. Tilbudet er gratis, og det er ikke behov for henvisning fra lege.

Kreftkoordinator er utdannet sykepleier og har videreutdanning innen kreftomsorg, og skal bidra til følgende:

- Å tilrettelegge hverdagen for kreftsyke og deres pårørende på best mulig måte.
- Samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasientene og deres pårørende i kommunen.
- Gode rutiner og systemer for kreftomsorgen i kommunen.

Kontaktinformasjon til kreftkoordinator i Bydel Gamle Oslo:

- Navn: Liv Inger Myrbostad Stokvold
- Telefon: 41 67 62 17
- E-post: livinger.stokvold@bgo.oslo.kommune.no
- Navn: Åshild Hauge
- Telefon: 45 72 65 26
- E-post: ashild.hauge@bgo.oslo.kommune.no
- Tilgjengelig hverdager mellom kl. 08.00 – 15.00
- Besøksadresse: Hagegata 22 (bydelshuset på Tøyen torg).

Les mer om tilbudet kreftkoordinator i Bydel Gamle Oslo ved å klikke [HER](#).

Kontaktinformasjon til kreftkoordinatorer i Bydel Grünerløkka:

- Navn: Runa Moen
- Telefon: 94 02 39 96
- E-post: runasofie.moen@bga.oslo.kommune.no
- Navn: Veronica Johansen
- Telefon: 91 30 18 42

- E-post: veronica.johansen@bga.oslo.kommune.no

Kontaktinformasjon til kreftkoordinator i Bydel Sagene:

- Telefon: 46 90 76 23
- E-post kontor: kreftkoordinator@bsa.oslo.kommune.no

Kontaktinformasjon til kreftkoordinator i Bydel St. Hanshaugen:

- Navn: Johanna Kvisle
- Tilgjengelig hverdager mellom kl. 08.30 – 15.30
- Telefon: 91 83 26 65
- Epost: johanna.kvisle@bsh.oslo.kommune.no

Les mer om tilbudet kreftkoordinator i Bydel St. Hanshaugen ved å klikke [HER](#).

1.8 Pakkeforløp for kreft

Pakkeforløp for kreft starter når sykehuset mottar din henvisning til det er fastslått at du har kreft, er ferdig utredet og til behandling starter. Dette er nasjonale standardiserte pasientforløp, der målet er å bidra til rask utredning og behandlingsstart uten unødvendig ventetid. Det skal gi forutsigbarhet og trygghet for deg og dine pårørende.

Du kan lese mer om pakkeforløp for kreft på helsenorge.no ved å klikke [HER](#).

1.9 Pakkeforløp hjem for pasienter med kreft

Pakkeforløp hjem for pasienter med kreft starter der pakkeforløp for kreft slutter. Har du fått påvist kreft eller tilbakefall av kreft, får du dette tilbudet.

Tilbudet består av samtaler for å få frem dine behov for tjenester og oppfølging ut over selve kreftbehandlingen. Det er din livssituasjon og hva som er viktig for deg, som skal stå i fokus. Det er frivillig om du ønsker denne kartleggingen. Pakkeforløp hjem er et tilbud til både voksne og barn. Det skal kartlegge det psykososiale rundt innbyggeren, og inneholder tre kartlegginger. Den første kartleggingen foregår på sykehus, de to siste i bydelen. Kartleggingen i pakkeforløp hjem kan gjennomføres av fastlege, helsepersonell dersom du allerede har tjenester i bydelen, helsesykepleier, kontaktperson i NAV, boligformidlingen eller andre kontaktpersoner du har kontakt med i bydelen. Bydelen har utarbeidet egen prosedyre for å sikre at alle får tilbud om kartlegging der innbyggeren har tilhørighet.

Les mer om pakkeforløp hjem på helsenorge.no ved å klikke [HER](#).

1.10 Mestring, aktivitet og rehabilitering

Å være i aktivitet kan bidra til økt livskvalitet og mindre tretthet og ubehag, samt har en rekke positive helsegevinster. Muligheter og begrensninger rundt fysisk aktivitet ved kreftsykdom bør avklares med behandlingsansvarlig lege.

Det er lege på sykehus eller fastlegen din som henviser til rehabilitering. Mange benytter seg av rehabilitering både underveis i behandlingen og etter behandling. Rehabiliteringssentrene tilbyr forskjellige kurs du kan delta på, eller du kan delta på generell rehabilitering for kreftpasienter. Noen rehabiliteringssentre tilbyr også familiekurs, eller at du kan ha med en venn/partner.

Ved å klikke på teksten under finner du informasjon om ulike mestrings-, aktivitets- og rehabiliteringstilbud:

- Frisklivssentraler i bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen
 - [Tilbud til innbyggere over 18 år som hjelper deg til å bli mer fysisk aktiv, få et sunnere kosthold, slutte å røyke eller snuse og sove bedre](#)
- Helse Sør-Øst
 - [Helse og arbeid, et tilbud med arbeidsrettet fokus](#)
- Kreftforeningen
 - [Rehabilitering med og etter kreftsykdom](#)
 - [Fysisk aktivitet under og etter kreft](#)
- Lovisenberg Diakonale sykehus
 - [Pusterommet Lovisenberg – trening, veiledning og samhold for deg som er i kreftbehandling](#)
 - [Mestringskurs for deg som får kurativ kreftbehandling eller mestringskurs for deg som får palliativ kreftbehandling](#)
- Montebellosenteret
 - [Kursopphold med fokus på livsmestring](#)
- Ringen rehabiliteringssenter
 - [Tverrfaglig rehabiliteringstilbud for pasienter som er under behandling, er ferdig behandlet og/eller lever med kreftsykdom](#)
- Rask psykisk helsehjelp i bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen
 - [Hjelp til mestring og psykiske plager, for å forebygge psykiske lidelser og utvikling av vedvarende helseplager. Rask psykisk helsehjelp er ikke et akuttilbud](#)
- Sentralstasjonen fysioterapi og manuellterapi
 - [Fysioterapi-/manuellterapibehandling, bassengtrening, veiledet trening, treningssal mm.](#)
- Unicare Rehabilitering

- [Rehabiliteringstilbud som skal bidra til økt trygghet, selvstendighet og mestringsevne](#)
- Vardesenteret ved Oslo Universitetssykehus
 - [En gratis møteplass i samarbeid med Kreftforeningen for alle som er rammet av kreft. Her kan du ta en pause, utveksle erfaringer og få råd og hjelp. Du finner oss på både Radiumhospitalet og Ullevål sykehus.](#)

1.11 Senskader etter kreftbehandling

Senscade etter kreftbehandling kan oppstå umiddelbart eller flere år etter en kreftbehandling. Senskader defineres som bivirkninger eller komplikasjoner etter behandling som varer i mer enn ett år etter avsluttet kreftbehandling.

Klikk på teksten under for å finne mer informasjon om ulike tilbud:

- Kreftforeningen
 - [Les mer informasjon om senskader etter kreftbehandling hos voksne eller snakk med en rådgiver](#)
- NAV
 - [Kan hjelpe dersom du trenger ortopediske hjelpemidler, ortoser, parykk, arm- og benproteser og kosmetiske proteser](#)
- Oslo Universitetssykehus, Seksjon for seneffekter
 - [Består av Poliklinikk for seneffekter og Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling, og er lokalisert på Radiumhospitalet](#)

1.11.1 Tannhelse

Mange kreftpasienter kan ha behov for tannbehandling som følge av sykdommen og behandlingen. Du kan få dekket tannbehandling fra Helfo. Noen har rett til gratis tannbehandling fra den offentlige tannhelsetjenesten.

Du kan lese mer om hvilke sykdommer, skader eller tilstander som gir rett til støtte på Kreftforeningens nettside ved å klikke [HER](#).

2 Pårørendestøtte

Å være pårørende til en person med kreftsykdom gir ulike utfordringer i hverdagen. Alle sykehus har en barneansvarlig som skal informere helsesykepleier i bydel om sykdom i nær familie der barn er pårørende.

Ved å klikke på teksten under kan du finne mer informasjon om tilbud til både voksne og barn, som kan være til hjelp:

- [Familiehjelperen i regi av Fransikushjelpen har fokus på barn som pårørende, og tilbyr praktisk og sosial støtte til barn og unge som pårørende i familier hvor en av omsorgspersonene er alvorlig syk.](#)
- [Oslohjelpa er gratis og hjelper barn og voksne med små og store bekymringer knyttet til familielivet. Tilbudet er et frivillig og lett tilgjengelig samtaletilbud for alle som tar kontakt. Målet er å gi rask og helhetlig hjelp.](#)
- [Oslo kommunes nettside med informasjon til deg som pårørende.](#)
- [På helsenorge.no finner du informasjon og råd til barn og unge i familier med fysisk sykdom.](#)
- [Pårørendekurs i regi av Lovisenberg Lindring og Livshjelp.](#)
- [Rådgivning, samtalegrupper, kurs i regi av PIO-senteret \(støttesenter for pårørende og et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren\).](#)
- [Superselma i regi av Støtteforeningen for kreftrammede – her kan du søke om lysglimt i hverdagen](#)
- [Treffpunkt – en møteplass for barn og unge mellom 6 og 16 år med alvorlig sykdom i familien](#)
- [Tøyenhelsa H32 har ulike tilbud rettet mot barn, unge og familier](#)

3 Transport

3.1 Pasientreiser

Dersom du av ulike grunner ikke kan ta kollektivtransport til sykehus, kan du be om at behandlende avdeling ved sykehus bestiller pasientreiser når du skal til sykehuset, eller når du skal hjem fra sykehuset.

Fastlegekontoret kan også bestille pasientreise til og fra time hos fastlege.

Du kan lese mer om de ulike transport/refusjon av transport alternativene på helsenorge.no ved å klikke [HER](#).

3.2 TT-kort (tilrettelagt transport)

For å søke om TT-kort må du bestille time hos fastlegen din. Fastlegen må skrive en legeerklæring som du legger ved søknaden du må fylle ut og sende til bydelen.

Les mer om TT-kort og hvordan du søker på Oslo kommunes nettsider ved å klikke [HER](#).

3.3 HC-kort (parkeringsstillatelse for forflytningshemmede)

Du kan lese mer om HC-kort og hvordan du søker på Oslo kommunes nettsider ved å klikke [HER](#).

3.4 Kreftforeningens følgetjeneste

Kreftforeningen har frivillige som tilbyr kjøring til og fra sykehus. Tjenesten er gratis, og de frivillige har taushetsplikt. Dersom du ønsker kjøring, bør du legge inn en forespørsel i god tid før du trenger kjøring.

Les mer om tilbudet på Kreftforeningens nettsider ved å klikke [HER](#).

4 Økonomisk hjelp og søke om støtte

Alle sykehusene tilbyr sosionomtjeneste. Dersom du ønsker time hos en sosionom kan du si ifra om dette når du er til behandling på sykehuset. Kreftkoordinator i bydelen kan også henvise deg til sosionom på sykehuset hvor du mottar behandling.

4.1 Frikort

Frikort for helsetjenester får du når du har betalt over et visst beløp i egenandeler. Trenger du å vise frikortet, finner du det digitalt på [helsenorge.no](#). Med frikort slipper du å betale egenandeler for resten av kalenderåret.

Du kan lese mer om frikort for helsetjenester på [helsenorge.no](#) ved å klikke [HER](#).

Kommunalt frikort for nødvendige helsetjenester skal sikre at personer med varig lav inntekt kan benytte seg av nødvendige helsetjenester.

Du kan lese mer om kommunalt frikort på Oslo kommunes nettsider ved å klikke [HER](#).

4.2 Kreftforeningen – søk om støtte og les om dine rettigheter

På Kreftforeningens nettsider kan du lese om dine økonomiske rettigheter.

Les mer på Kreftforeningens nettsider ved å klikke [HER](#).

På Kreftforeningens nettside finner du også informasjon om hvordan du kan søke økonomisk støtte via Kreftforeningen og ulike legater. Klikk [HER](#) for å lese mer.

4.3 Pleiepenger i livets slutfase

Den som gir pleie i livets slutfase i hjemmet, kan motta pleiepenger. Pleiepenger gis for inntil 60 dager, og disse dagene kan fordeles på flere personer, dersom det er flere som gir pleie. Pleiepenger kan søkes om digitalt på NAV sine hjemmesider. Det er behov for legeerklæring som viser til at pasienten er i livets slutfase.

Les mer og om hvordan du søker på NAV sine nettsider ved å klikke [HER](#).

4.4 Omsorgsstønad

Omsorgsstønad er økonomisk støtte til pårørende som utfører tunge pleie- og omsorgsoppgaver for sin nærmeste, som ellers måtte vært utført av kommunen. Søknad om omsorgsstønad sendes til bydelen du bor i.

Les mer om omsorgsstønad og hvordan du kan søke på Oslo kommunes nettsider ved å klikke [HER](#).

5 Lindrende behandling og hjemmedød

Mange pasienter med livstruende sykdom vil ha behov for lindrende behandling. Lindring vil kunne oppnås ved behandling med ulike typer medikamenter, samtaler og praktisk bistand fra ulike helsearbeidere. Målet med lindrende behandling er at du kan leve lenger med livsforlengende behandling og ha best mulig livskvalitet.

Få mer informasjon om sykdomsutvikling, ventesorg, døden, sorgreaksjoner med mer på Kreftforeningens nettsider ved å klikke [HER](#).

Bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen jobber tett med Lovisenberg Lindring og Livshjelp. Bydel Gamle Oslo har i samarbeid med Lovisenberg Lindring og Livshjelp utarbeidet retningslinjer for palliasjon i livets slutfase. Bydelsoverlege og fastlegene i bydelen har godkjent disse retningslinjene. Retningslinjene er med på å styrke bydelens arbeid for at våre innbyggere skal kunne få likeverdige palliative tjenester i hjemmet, samt kunne ta et valg om lengst mulig hjemmetid og hjemmedød der det er ønskelig. Du finner praktisk informasjon ved hjemmedød i kapittel 5.3.2.

Les mer om samarbeidet mellom Bydel Gamle Oslo og Lovisenberg Lindring og Livshjelp og retningslinjene for palliasjon i livets slutfase ved å klikke [HER](#).

5.1 Lindrende enhet ved sykehjem, Lovisenberg Lindring og Livshjelp – døgnenhet og Solfjellshøga helsehus

Lindrende enhet ved Solvang helsehus tilbyr følgende:

- Korttidsopphold for å justere symptomlindrende behandling, bidra til best mulig funksjon og planlegging av videre oppfølging.
- Korttidsopphold for å avlaste pårørende.
- Korttidsopphold for symptomlindrende behandling, pleie og omsorg inntil døden.

Plassene er byomfattende og skal benyttes av pasienter med alvorlig sykdom og kort forventet levetid. Enheten skal også være et tilbud til yngre pasienter. Pasienten kan komme fra hjemmet, fra sykehus eller annet helsehus.

Les mer om lindrende enhet ved Solvang helsehus og hvordan du kan søke ved å klikke [HER](#).

Lovisenberg Lindring og Livshjelp – døgnenhet, er et tilbud til pasienter over 18 år med alvorlig kreftsykdom og behov for avansert lindrende behandling, pleie og omsorg. Enheten har også et tilbud til pårørende og etterlatte. Det søkes om plass gjennom helsepersonell.

Les mer om døgnenheten ved Lovisenberg Lindring og Livshjelp ved å klikke [HER](#).

Bydel Gamle Oslo har korttidsplasser ved **Solfjellshøgda helsehus**. Mange som har behov for korttidsopphold i forbindelse med lindring eller kort forventet levetid, kan få tilbud om dette via bydelens vurderingsteam. Det er gjerne i forbindelse med utskriving fra sykehus at det kan bli aktuelt med en slik plass.

5.2 Hjemmehospice

Fransiskushjelpen er en ideell, diakonal stiftelse som henter sin inspirasjon fra Frans av Assisi. Med han som eksempel etterstrebes et helhjertet engasjement for å hjelpe, lindre og være til stede for mennesker i nød. Fransiskushjelpen har en avtale med Oslo kommune om å drive hjemmehospice i samarbeid med hjemmetjenesten og kreftkoordinator. Tjenesten er gratis, og det er ikke behov for henvisning fra lege.

Les mer om hjemmehospice på nettsidene til Fransiskushjelpen ved å klikke [HER](#).

5.3 Døden - en del av livet

På helsenorge.no kan du finne svarene på de vanligste spørsmålene om sorg, døden og praktisk informasjon rundt gravferd, økonomi, arv og skifte.

Les mer på helsenorge.no ved å klikke [HER](#).

5.3.1 Tegn på at døden nærmer seg

Mange har spørsmål rundt hva man kan forvente av symptomer og tegn i livets slutfase. På Kreftforeningens nettside finner du informasjon som kan være nyttig.

Les mer på kreftforeningen.no ved å klikke [HER](#).

5.3.2 Praktisk informasjon når noen dør hjemme

Bydelene Gamle Oslo, Grünerløkka, Sagene og St. Hanshaugen har et godt samarbeid med Lovisenberg Lindring og Livshjelp og Fransiskushjelpen rundt hjemmedød.

Bydelene ønsker å tilby sine innbyggere hjemmedød der det lar seg gjennomføre.

Mange lurer på de praktiske rutinene når noen dør hjemme. Ved planlagt hjemmedød vil legevakten kontaktes ved dødsfall. Legevaktslege kommer da hjem for legeerklæring om dødsfall. Legen melder inn dødsfall elektronisk. Den elektroniske innmeldingsløsningen sikrer at personopplysninger blir sendt folkeregisteret, og person- og helseopplysninger blir sendt til dødsårsaksregisteret.

Når legeerklæring er skrevet vil legevakt tilby å bestille nøytralt begravelsesbyrå som kommer og kjører den døde til bårerommet på Ullevål sykehus. Dersom pårørende allerede har bestemt seg for hvilket begravelsesbyrå de ønsker å benytte seg av, kan dette begravelsesbyrået kontaktes hvis de ikke ønsker å benytte seg av nøytralt begravelsesbyrå.

Pårørende må selv kontakte begravelsesbyrået de har valgt. Begravelsesbyrået vil hjelpe pårørende i prosessen etter et dødsfall.

6 Sorgstøtte

Sorg er personlig og ofte en ensom prosess. Selv om du har mange rundt deg som også sørger, vil sorgen likevel vise seg på mange ulike måter, komme i ulike styrker og til ujevne tider. Hvordan vi opplever sorg kan også påvirkes av hvor vi er i livet og hva vi har med oss av erfaringer fra tidligere.

Ventesorg oppstår når en pasient eller pårørende venter på et dødsfall. Mange har kanskje gått med en ventesorg over lang tid før den som sto en nær døde.

Den som skal dø har også en sorg over å skulle miste livet. Sorgen viser seg i mange varianter, styrker og kan komme og gå.

Det finnes ingen fasit på hvordan du sørger. Tillat deg å føle det du føler, og vær forberedt på at følelsene vil endre seg. Trenger du hjelp til å bearbeide sorgen, finnes det tilbud.

Klikk på teksten under for å lese mer om ulike tilbud:

- [Etterlattekurs ved Lovisenberg Lindring og livshjelp](#)
- [Lenker til nettressurser om sorg og sorgstøtte på Oslo Universitetssykehus sine nettsider](#)
- [Om dødsfall, sorg og sorgreaksjoner på helsenorge.no](#)
- [På sorggrupper.no finner du sorggruppetilbud der du bor](#)
- [Sorgstøtte hos Fransiskushjelpen](#)