



ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer: 921 198 647
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: KREFTKOMPASSET AS
Forretningsadresse: Storgata 26
2000 LILLESTRØM

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Charlott Maria Våde
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 09.05.2023

Grunnlag for avgivelse

År 2022: Årsregnskapet er elektronisk innlevert
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 31.05.2024



Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		3 903 033	3 000 765
Annen driftsinntekt		18 000	205 515
Sum inntekter		3 921 033	3 206 280
Kostnader			
Varekostnad		1 091 458	584 632
Lønnskostnad	2	2 177 067	878 909
Annen driftskostnad	2	915 523	911 359
Sum kostnader		4 184 048	2 374 900
Driftsresultat		-263 015	831 380
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen finansinntekt		1 314	538
Sum finansinntekter		1 314	538
Annen finanskostnad		2 417	284
Sum finanskostnader		2 417	284
Netto finans		-1 103	254
Ordinært resultat før skattekostnad		-264 118	831 634
Skattekostnad på ordinært resultat	3	-116	186 509
Ordinært resultat etter skattekostnad		-264 002	645 125
Årsresultat		-264 002	645 125
Overføringer og disponeringer			
Overføringer annen egenkapital	6	-264 002	645 125
Sum overføringer og disponeringer		-264 002	645 125



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
BALANSE - EIENDELER			
Anleggsmidler			
Immaterielle eiendeler			
Sum anleggsmidler		0	0
Omløpsmidler			
Varer			
Sum varer		179 036	50 560
Fordringer			
Kundefordringer		712 639	210 704
Andre fordringer		30 587	7 469
Sum fordringer		743 226	218 173
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende	4	777 148	1 314 704
Sum omløpsmidler		1 699 410	1 583 437
SUM EIENDELER		1 699 410	1 583 437
BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD			
Egenkapital			
Innskutt egenkapital			
Aksjekapital	5, 6	30 000	30 000
Annen innskutt egenkapital	6	-8 055	-8 055
Sum innskutt egenkapital		21 945	21 945
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital	6	866 194	1 130 197
Sum opptjent egenkapital		866 194	1 130 197
Sum egenkapital		888 139	1 152 142



Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
Gjeld			
Langsiktig gjeld			
Utsatt skatt	3		116
Sum avsetninger for forpliktelser			116
Annen langsiktig gjeld			
Sum langsiktig gjeld		0	116
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		60 314	53 050
Betalbar skatt	3		186 393
Skyldige offentlige avgifter	4	182 948	98 084
Annen kortsiktig gjeld		568 009	93 652
Sum kortsiktig gjeld		811 271	431 179
Sum gjeld		811 271	431 295
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		1 699 410	1 583 437



Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2023 427760

Enheten

Organisasjonsnummer: 921 198 647
Organisasjonsform: Aksjeselskap
Foretaksnavn: KREFTKOMPASSET AS
Forretningsadresse: Granaveien 7
2007 KJELLER

Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

Konsern

Morselskap i konsern: Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Charlott Maria Våde
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 09.05.2023

Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet
ikke skal revideres: Ja
Årsregnskapet er utarbeidet av ekstern
autorisert regnskapsfører: Ja

Grunnlag for avgivelse

År 2022: Årsregnskap er elektronisk innlevert.
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022.

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 27.05.2023



Organisasjonsnr: 921 198 647
KREFTKOMPASSET AS

RESULTATREGNSKAP

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
RESULTATREGNSKAP			
Inntekter			
Salgsinntekt		3 903 033	3 000 765
Annen driftsinntekt		18 000	205 515
Sum inntekter		3 921 033	3 206 280
Kostnader			
Varekostnad		1 091 458	584 632
Lønnskostnad	2	2 177 067	878 909
Annen driftskostnad	2	915 523	911 359
Sum kostnader		4 184 048	2 374 900
Driftsresultat		-263 015	831 380
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen finansinntekt		1 314	538
Sum finansinntekter		1 314	538
Annen finanskostnad		2 417	284
Sum finanskostnader		2 417	284
Netto finans		-1 103	254
Ordinært resultat før skattekostnad			
Skattekostnad på ordinært resultat	3	-116	186 509
Ordinært resultat etter skattekostnad		-264 002	645 125
Årsresultat		-264 002	645 125
Overføringer og disponeringer			
Overføringer annen egenkapital	6	-264 002	645 125
Sum overføringer og disponeringer		-264 002	645 125



Organisasjonsnr: 921 198 647
KREFTKOMPASSET AS

BALANSE

Beløp i: NOK Note 2022 2021

BALANSE - EIENDELER

Anleggsmidler
Immaterielle eiendeler

Sum anleggsmidler 0 0

Omløpsmidler

Varer

Sum varer 179 036 50 560

Fordringer

Kundefordringer 712 639 210 704

Andre fordringer 30 587 7 469

Sum fordringer 743 226 218 173

Bankinnskudd, kontanter
og lignende

Sum bankinnskudd,
kontanter og lignende 4 777 148 1 314 704

Sum omløpsmidler 1 699 410 1 583 437

SUM EIENDELER 1 699 410 1 583 437

BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD

Egenkapital

Innskutt egenkapital

Aksjekapital 5, 6 30 000 30 000

Annen innskutt egenkapital 6 -8 055 -8 055

Sum innskutt egenkapital 21 945 21 945

Opptjent egenkapital

Annen egenkapital 6 866 194 1 130 197

Sum opptjent egenkapital 866 194 1 130 197

Sum egenkapital 888 139 1 152 142

Gjeld

Langsiktig gjeld

Utsatt skatt 3 116

Sum avsetninger for
forpliktelser 116

Annen langsiktig gjeld

Sum langsiktig gjeld 0 116



Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		60 314	53 050
Betalbar skatt	3		186 393
Skyldige offentlige avgifter	4	182 948	98 084
Annen kortsiktig gjeld		568 009	93 652
Sum kortsiktig gjeld		811 271	431 179
Sum gjeld		811 271	431 295
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		1 699 410	1 583 437



Organisasjonsnr: 921 198 647
KREFTKOMPASSET AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note
5

Antall aksjer og aksjeeiere

<u>Aksjeklasse</u>	<u>Ant. aksjer</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Bokført verdi</u>
Ordinære aksjer	2000.00	15.00	30000.00

<u>Aksjeeiere - fritekst</u>	<u>Antall</u>	<u>Eierandel</u>	<u>Aksjeklasse</u>
BORCHGREVINK VIBEKE	400.00	20.00%	Ordinære aksjer
NILSEN IDA MARIE	600.00	30.00%	Ordinære aksjer
VÅDE CHARLOTT MARIA	1000.00	50.00%	Ordinære aksjer

<u>Sum</u>	<u>Sum antall</u>	<u>Sum eierandel</u>
	2000.00	100.00%

Note

Antall årsverk i regnskapsåret

Virksomheten har hatt følgende antall årsverk:
2.80

Omløpsmidler Startdato Sluttdato Endring

Skattemessig fremf.undersk. Startdato Sluttdato Endring

Kortsiktig gjeld Startdato Sluttdato Endring



Kreftkompasset AS

Årsrapport for 2022

Årsberetning

Årsregnskap

- Resultatregnskap

- Balanse

- Noter



Kreftkompasset AS

Resultatregnskap

	Note	2022	2021
Driftsinntekter			
Salgsinntekt		3 903 033	3 000 765
Annen driftsinntekt		18 000	205 515
Sum driftsinntekter		<u>3 921 033</u>	<u>3 206 280</u>
Driftskostnader			
Varekostnad		1 091 458	584 632
Lønnskostnad	2	2 177 067	878 909
Annen driftskostnad	2	915 523	911 359
Sum driftskostnader		<u>4 184 048</u>	<u>2 374 900</u>
Driftsresultat		<u>-263 015</u>	<u>831 380</u>
Finansinntekter og finanskostnader			
Annen finansinntekt		1 314	538
Annen finanskostnad		2 417	284
Netto finansposter		<u>-1 103</u>	<u>254</u>
Ordinært resultat før skattekostnad		<u>-264 118</u>	<u>831 634</u>
Skattekostnad på ordinært resultat	3	<u>-116</u>	<u>186 509</u>
Årsresultat		<u>-264 002</u>	<u>645 125</u>
Overføringer og disponeringer			
Overføringer annen egenkapital	6	<u>-264 002</u>	<u>645 125</u>



Kreftkompasset AS

Balanse pr. 31. desember

	Note	2022	2021
Omløpsmidler			
Varer		<u>179 036</u>	<u>50 560</u>
<i>Fordringer</i>			
Kundefordringer		712 639	210 704
Andre fordringer		<u>30 587</u>	<u>7 469</u>
Sum fordringer		<u>743 226</u>	<u>218 173</u>
Bankinnskudd, kontanter og lignende	4	<u>777 148</u>	<u>1 314 704</u>
Sum omløpsmidler		<u>1 699 410</u>	<u>1 583 437</u>
Sum eiendeler		<u>1 699 410</u>	<u>1 583 437</u>



Kreftkompasset AS

Balanse pr. 31. desember

	Note	2022	2021
Egenkapital			
<i>Innskutt egenkapital</i>			
Aksjekapital	5, 6	30 000	30 000
Annen innskutt egenkapital	6	-8 055	-8 055
Sum innskutt egenkapital		<u>21 945</u>	<u>21 945</u>
<i>Opptjent egenkapital</i>			
Annen egenkapital	6	<u>866 194</u>	<u>1 130 197</u>
Sum opptjent egenkapital		<u>866 194</u>	<u>1 130 197</u>
Sum egenkapital		<u>888 139</u>	<u>1 152 142</u>
Gjeld			
<i>Avsetninger for forpliktelser</i>			
Utsatt skatt	3	<u>0</u>	<u>116</u>
Sum avsetning for forpliktelser		<u>0</u>	<u>116</u>
<i>Kortsiktig gjeld</i>			
Leverandørgjeld		60 314	53 050
Betalbar skatt	3	0	186 393
Skyldige offentlige avgifter	4	182 948	98 084
Annen kortsiktig gjeld		<u>568 009</u>	<u>93 652</u>
Sum kortsiktig gjeld		<u>811 271</u>	<u>431 179</u>
Sum gjeld		<u>811 271</u>	<u>431 295</u>
Sum egenkapital og gjeld		<u>1 699 410</u>	<u>1 583 437</u>

31. desember 2022

Kjeller, 9. mai 2023

Janicke Poulsen Garmann
styremedlem

Richard Apeland
styremedlem

Ida Pettersen
styremedlem

Ida-Marie Nilsen
styremedlem

Charlott Maria Våde
daglig leder

Christian Frode Eek-Jensen
styreleder



Kreftkompasset AS

Noter til regnskapet for 2022

Note 1 - Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapslovens bestemmelser og god regnskapsskikk for små foretak.

Salgsinntekter

Inntekter fra salg av varer resultatføres når levering har funnet sted. Tjenester inntektsføres etter hvert som de leveres.

Klassifisering og vurdering av balanseposter

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Øvrige poster er klassifisert som anleggsmiddel/langsiktig gjeld.

Omløpsmidler vurderes til laveste av anskaffelseskost og virkelig verdi. Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Anleggsmidler vurderes til anskaffelseskost, men nedskrives til virkelig verdi ved verdifall som ikke forventes å være forbigående. Anleggsmidler med begrenset økonomisk levetid avskrives planmessig. Langsiktig gjeld balanseføres til nominelt beløp på etableringstidspunktet.

Skatter

Skattekostnaden i resultatregnskapet omfatter både periodens betalbare skatt og endring i utsatt skatt. Utsatt skatt er beregnet med 22% på grunnlag av de midlertidige forskjeller som eksisterer mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier, samt ligningsmessig underskudd til fremføring ved utgangen av regnskapsåret. Skatteøkende og skattereduserende midlertidige forskjeller som reverserer eller kan reversere i samme periode er utlignet og nettoført. Netto utsatt skattefordel balanseføres i den grad det er sannsynlig at denne kan bli nyttiggjort.

Note 2 - Lønnskostnader, antall ansatte og lån til ansatte

<i>Lønnskostnader</i>	2022	2021
Lønninger	1 848 080	743 195
Arbeidsgiveravgift	266 881	105 863
Pensjonskostnader	36 987	0
Andre ytelser	25 119	29 851
Sum	<u>2 177 067</u>	<u>878 909</u>

Selskapet har i regnskapsåret sysselsatt totalt 2,8 årsverk.

Selskapet har fravalgt revisjon og har derfor ingen kostnader knyttet til dette.



Kreftkompasset AS

Noter til regnskapet for 2022

Note 3 - Skatt

Årets skattekostnad fordeler seg på: 2022

Endring utsatt skatt	-116
Årets totale skattekostnad	<u>-116</u>

Beregning av årets skattegrunnlag: 2022

Ordinært resultat før skattekostnad	-264 118
Permanente forskjeller	48 111
Endring i midlertidige forskjeller	-583
Årets skattegrunnlag	<u>-216 590</u>

Oversikt over midlertidige forskjeller 2022

Utestående fordringer	1 109
Sum	<u>1 109</u>
Akkumulert fremførbart underskudd før konsernbidrag	<u>-216 590</u>
Netto midlertidige forskjeller pr 31.12	-215 481
Forskjeller som ikke inngår i utsatt skatt/-skattefordel	<u>-215 481</u>
Sum	0

I henhold til god regnskapsskikk for små foretak er utsatt skattefordel ikke balanseført.

Note 4 - Bankinnskudd

	2022
Bundne skattetrekksmidler utgjør	96 734

Note 5 - Aksjekapital og aksjonærinformasjon

Aksjekapitalen består av:

	Antall	Pålydende	Balanseført
Ordinære aksjer	2 000	15	30 000

Oversikt over aksjonærene i selskapet pr. 31.12:

	Ordinære aksjer	Eier- andel
BORCHGREVINK VIBEKE	400	20 %
NILSEN IDA MARIE	600	30 %
VÅDE CHARLOTT MARIA	1 000	50 %
Sum	<u>2 000</u>	<u>100 %</u>



Kreftkompasset AS

Noter til regnskapet for 2022

Note 6 - Egenkapital

	Aksjekapital	Annen innskutt egenkapital	Annen egenkapital	Sum
Egenkapital 01.01.2022	30 000	-8 055	1 130 197	1 152 142
Årsresultat	0	0	-264 002	-264 002
Egenkapital 31.12.2022	30 000	-8 055	866 195	888 140

Årsmelding 2022

Kort bakgrunn

Kreftkompasset ble startet av to sykepleiere i 2018, fordi det i dag finnes et udekket behov for støtte av personer som er behandlet for kreft. Det gjelder for de som lever med og uten kreftsykdom. Mangel på oppfølging kan føre til psykisk og fysisk lidelse hos de som er berørt. Samfunnet bruker store ressurser på kreftbehandling, men etter at behandlingen er avsluttet opplever mange at de er overlatt til seg selv. Ofte med store utfordringer. Siden antallet personer som lever videre etter sin kreftbehandling øker, er dette på vei å bli et stort problem for samfunnet.

Kreftkompassets overordnede mål er å bidra til økt livskvalitet hos personer som har eller har hatt kreft.

Delmål:

- Legge til rette for at personer behandlet for kreft opplever av at de har en meningsfull hverdag.
- Bidra til økt selvtillit og selvfølelse hos personer behandlet for kreft.
- Involvere støttespillere (mentorer) som ønsker å hjelpe frivillig.
- Legge til rette for opplevelser som gir økt mestringfølelse.
- Legge til rette for opplevelser av et felleskap som igjen gir en mindre følelse av å være alene.
- Legge til rette for at kreftoverlevende kan akseptere sitt nye jeg.
- Bidra til økt kunnskap om hvordan det er å leve med seneffekter.
- Bidra til økt forståelse hos arbeidsgiver for tilrettelegging på arbeidsplassen, under og etter avsluttet kreftbehandling.
- Øke bevisstheten i samfunnet om det å være kreftoverlevende og hvilke konsekvenser det kan få.

Samfunnskostnadene forbundet med sykefravær og uførhet blant pasienter med kreft utgjorde i 2021 om lag 10 milliarder kroner, ifølge Oslo Economics rapport fra 2022.

Siden oppstarten i 2018 har Kreftkompasset startet 13 mentorskapsprogrammer, der til sammen 130 kreftoverlevende har fått støtte og hjelp for å delta i arbeidslivet. Noe som har bidratt til å redusere samfunnets utgifter for denne gruppen.

Virksomhetens art

Kreftkompasset er et ideelt AS med adresse: Granaveien 7, 2007 Kjeller

Foreningens virksomhet er definert av vedtektene – sist endret på generalforsamlingen den 30. mai 2022.



Følgende personer ble valgt inn i Kreftkompassets styre den 30. mai, 2022:

Christian Eek-Jensen, styreleder

Ida Mari Nilsen, styremedlem

Janicke Garmann, styremedlem

Richard Apeland, styremedlem

Ida Pettersen, styremedlem

Økonomi

Inntekter: mentorskapsprogram, boksalg, foredrag, digitalt nettverk og prosjekter.

Kostander: lønn, systemer og kostnader i mentorskapsprogrammer.

Kreftkompasset hadde et kalkulert underskudd i 2022 på grunn av investering i bøker og en ansatt på prosjekt for å starte opp koseptet KREFTer i arbeidslivet.

Kreftkompasset Foreningens mål er å drifte i balanse i 2023 og samtidig realisere prosjekter som er i tråd med formålsparagrafen til Kreftkompasset.

Kreftkompasset arbeider for å få nye inntektskilder i 2023.

Kreftkompasset har egen regnskapsfører.

Nettverk og generalforsamling

Det er mulig for alle som ønsker å melde seg inn i Kreftkompasset, uten kostand. Ved utgangen av 2022 hadde nettverket 1250 medlemmer.

Generalforsamlingen 2022 ble avholdt 30. mai i Oslo. Følgende aksjeeiere var til stede:

Maria Charlott Våde med 1000 aksjer.

Ida-Marie Nilsen med 600 aksjer.

Vibeke Borchgrevink med 400 aksjer.

Ansatte og Frivillighet

Ved utgangen av 2022 hadde Kreftkompasset fem ansatte i til sammen 3, 1 stillinger.

Charlott Våde har siden 1. juli, 2021 vært ansatt i en 100 % stilling som daglig leder, Vibeke

Borchgrevink har fra 1. august, 2022 økt sin stilling som prosjektleder fra 20 % til 40 %. Ane

Haugen ble den 1. januar 2022 ansatt i 100 % og Eline Heltorp ble ansatt i 50 % stilling fra 1.

september, 2022. Gyri Andvik Johnsen har beholdt sin 20 % stilling fra 2021.

For å gjennomføre alle aktiviteter har Kreftkompasset i 2022 også vært drevet av frivillighet.

Utvikling av Kreftkompasset

Kreftkompasset er et ideelt AS, og har ikke som mål å gå med økonomisk overskudd. For å kunne gi personer berørt av kreft flere gode tilbud har Kreftkompasset i 2022 arbeidet med å utvikle selskapet.

- Kreftkompasset har gått fra å arrangere et mentorskapsprogram for kreftoverlevende i 2020, til fem programmer i 2022. Det betyr at i 2022 fikk 50 kreftoverlevende sin egen mentor som hjelper de med å komme tilbake i arbeidslivet eller stå i jobben de har.
- Kreftkompasset startet i 2022 konseptet «*KREFTer i arbeidslivet*» som er et konsept som hjelper bedrifter å utdanne ledere og HR-avdelinger å ivareta egne ansatte når de blir kreftsyke.
- April 2022 startet Kreftkompasset nettverket «Hver dag teller». Målet er å gi kreftpasienter ny kunnskap, motivasjon og inspirasjon som hjelper de å se nye muligheter. I nettverket får medlemmene gode foredrag, samtaler med likesinnede og tilgang til en lukket Facebook gruppe der alle motiverer og inspirerer hverandre. Her får de utvidet sine bekjentskaper, ny kunnskap og support. Ved utgangen av 2022 hadde nettverket 53 medlemmer.

Kompetanseheving og informasjon

Hver dag teller - Brystkreftboka

Kreftkompasset har som mål å gjøre hverdagen bedre for personer behandlet for kreft og deres pårørende. Siden starten i 2018 har selskapet jobbet målbevisst for å skape konkrete tiltak som kan hjelpe denne gruppen.

Kreftkompasset har kom i 2020 ut med boken «Hver dag teller – livet etter kreft», som er en bok om livet etter kreftbehandling. I 2022 ble den første diagnosespesifikke boken utgitt. Bøkene er en blanding av pasienthistorier, faglig informasjon og gode tips og råd. Innholdet i boken er bestemt i samarbeid med tidligere pasienter, pårørende og helsepersonell. De er oppløftende, lettleste, fargerike og gir håp.

Mange kreftoverlevende får senskader, noen alvorlige og livstruende, som sekundærkreft og hjerte- og karsykdommer. Andre seneffekter, som fatigue, kognitive problemer, nevropatier, seksuelle problemer, angst og søvnvansker kan redusere både livskvaliteten og arbeidskapasiteten. Gruppen av personer som skal leve med kreft blir også større og større.

Målet er at alle pasienter som er ferdigbehandlet får en bok når de reiser hjem fra sykehuset. Da kan de selv velge når de har behov for å lese den. Vår erfaring er at muntlig informasjon lett glemmes, og at det er tilfeldig om og når pasientene får informasjon om langtidseffekter. Det er sjeldent at pasientene får skriftlig informasjon om tiden etter behandlingen.

Mål for boken «Hver dag teller – bøkene»

Det overordnede målet er at pasienter som avslutter sin kreftbehandling føler seg trygge og godt informert om livet etter avsluttet behandling.

Mål:

- Bidra til en «trygg utskrivning» ved at kreftoverlevende får god skriftlig informasjon om tiden etter behandlingen i god tid før utskrivning.
- Gi kreftoverlevende en forståelse av at de ikke er alene med sine utfordringer.

- Bidra til økt kunnskap om tiden etter avsluttet behandling og hvordan håndtere utfordringene, hos kreftoverlevende.
- Bidra til økt informasjon og forståelse for hva det vil si å være en kreftoverlevende hos pårørende, venner, kollegaer og arbeidsgivere.
- Boken skal finnes, og deles ut til pasienter på alle sykehus og rehabiliteringssteder der kreftoverlevende får behandling eller er på rehabilitering.

Bokens verdi for målgruppen og samfunnsmessig verdi

Forskning viser at mange kreftoverlevende sliter med å komme tilbake til et godt liv etter avsluttet behandling. Problemstillingene kan være mange, for eksempel å ikke komme tilbake i jobb, å miste livsgnisten, bli fysisk inaktiv eller lite sosial. For å snu dette ønsker vi å sikre at pasientene er bedre forberedt på tiden etter avsluttet behandling.

Bøkene vil også være et godt hjelpemiddel for å gi familie, venner, kollegaer og arbeidsgivere en økt forståelse av hvordan livet til en kreftoverlevende kan bli. En økt forståelse for utfordringene som kan oppstå, vil være til stor hjelp for kreftoverlevende for å komme tilbake til arbeidslivet og få et godt fungerende sosialt liv.

I 2022 reiste Kreftkompasset på bokturné til Nord-Norge i fire dager. De besøkte fire forskjellige sykehus, holdt fire foredrag og delte ut bøker til kreftavdelinger som de kan gi videre til sine pasienter uten kostnad.

Mentorskapsprogram for kreftoverlevende

Bare om lag 40 % av de 17 000 personene i arbeidsfør alder som får kreft i Norge hvert år er tilbake i arbeidslivet, to år etter at de fikk sin diagnose. Ved utgangen av 2021 viser tall fra Kreftregisteret at det var 316 000 menn og kvinner i Norge som har hatt kreft, eller som lever med sin kreftsykdom. En stor andel av denne gruppen opplever daglige utfordringer på grunn av behandlingen de har fått.

«Jeg liker ikke å tenke at kreftdiagnosen har påvirket meg, men sannheten er at den har tatt livsgnisten fra meg».

«Jeg kjenner ikke igjen meg selv, jeg som var så full av energi før, nå orker jeg ingenting».

Dette er sitater fra personer som har blitt behandlet for kreft og som opplever det utfordrende å komme tilbake til livet sitt.

I 2022 ble det startet opp fem programmer, med cirka 10 deltakere i hvert program.

Mentorskapsprogrammet går ut på at en person fra en privat bedrift/organisasjon er mentor for en person som gjennomgått kreftbehandling. Deltakeren søker om å få støtte og hjelp til sitt "prosjekt". Samarbeidet varer i et år, og Kreftkompasset legger rammene for programmet og følger opp både deltakere og mentorer hele veien.

Hver gruppe består av minst syv og maks tolv deltakere og like mange mentorer. I løpet av året som programmet pågår arrangerer Kreftkompasset tre samlinger der alle skal delta. På samlingene får deltakerne undervisning om hva mentorskap er, langtidsbivirkninger etter



kreftbehandling, livskriser og hvordan finne veien videre i livet etter en krise. Alle møtene setter også av tid til samtaler mellom mentor og deltaker og mellom alle deltakere og mentorer i egne grupper.

Mentoren skal gi deltakeren individuell støtte og oppbakking. Mentor skal bidra med ideer, kontakter, erfaring og kunnskap. Sammen vil de jobbe med de personlige målene deltakeren har. Eksempel på mål er å komme tilbake i jobb, bytte jobb eller bli fysisk aktiv. Mentor og deltakeren skal ha kontakt minst en gang per måned.

Alle medlemmene i gruppen skal medvirke på tre dagsmøter. Dagsmøtene inneholder undervisning om seneffekter etter kreftbehandling, hva mentorskap er, avklaring av forventninger, informasjon om livet etter behandlingen og inspirasjonsforedrag. Alle møtene har også avsatt tid for samtaler mellom mentor og deltaker, og gruppesamtaler for deltakerne og mentorene. En veileder med erfaring fra samtaler og veiledning er med som leder i prosjektet. Veileder fungerer også som støttespillere og veiledere både for deltakere og mentorer.

For å delta må kreftoverleveren:

- Være motivert til å gjøre en endring livet sitt.
- Være 18 år eller eldre.
- Delta på tre samlinger med mentorprogrammet sammen med de andre deltakerne, mentorer og veiledere. Samlingene vil foregå digitalt eller i Oslo.
- Holde kontakt med sin mentor minst en gang hver måned (møte/telefon).
- Ha mulighet for å møte sin mentor ved minst to anledninger, i tillegg til programmets tre obligatoriske møter.
- Arbeide med oppgaver som de vil få utlevert.
- Skrive regelmessig dagbok.
- Besøke det firmaet som mentoren arbeider i, fortelle om din deltakelse i mentorprogrammet og hva det har betydd for dem.

Planlegging av 2023

Kreftkompasset har brukt store deler av høsten 2022 til å planlegge nye programmer i 2023. Flere nye bedrifter har fått programmet presentert for seg og forpliktet seg til å delta med en eller flere mentorer i 2023. Målet er å starte 6 programmer i 2023.

Oppmerksomhet og deling av historier

Blogg og nettside

Kreftkompasset har i løpet av 2022 formidlet 36 blogginnlegg laget av gjestebloggere og av sykepleiere i Kreftkompasset. Ved å la gjestebloggere skrive på nettsiden gir vi en stemme til personer berørt av kreft som har viktige temaer de ønsker å formidle.

I løpet av 2022 hadde nettsiden 138 000 unike besøkere.



Podcast

Kreftkompassets podcast har siden den startet i september 2018 publisert podcast episoder annen hver uke, året rundt. I 2022 ble det publisert 28 episoder med personer behandlet for kreft, pårørende, etterlatte og helsepersonell.

Podcasten gir alle berørt av kreft muligheten å lytte til andres historier, råd og erfaringer. Noe som bidrar til økt kunnskap om kreftens alle sider og som også skaper en forståelse av at man ikke er alene. Ved at den som lytter selv kan velge når han eller hun vil lytte, er det mulig å motta informasjonen når man er opplagt og klar for å ta den til seg. Den gir også alle mulighet å ta del av den samme informasjonen, uavhengig av hvor man bor i verden.

Antall lyttere til podcasten er cirka 1400 per episode. Siden starten i 2018 er det publisert 119 episoder med til sammen 155 000 unike nedlastninger.

Sosiale medier

Kreftkompasset har 5800 følgere på Facebook, og har ofte stor aktivitet på våre innlegg.

Instagram kontoen har 5000 følgere. I løpet av 2021 lånte vi ut kontoen til 7 personer berørt av kreft i en uke, sånn at de kunne dele sin historie og få tilbakemeldinger av våre følgere på Instagram.

Nettbutikk

Nettbutikken vår har som mål å formidle gode produkter og samtidig formidle budskap fra personer berørt av kreft. Blant annet lager vi armbånd med tilhørende historier. For eksempel har en mamma laget et armbånd til minne av sin datter som døde av kreft og forteller gjennom armbåndet noe av datterens historie.

I fremtiden ønsker vi å utvikle nettbutikken til å inneholde produkter som personer som får kreft og deres pårørende kan ha stor nytte og glede av.