



**NORILCO**



Har du spørsmål om mage-  
og tarmkreft?

Tilsluttet



NORILCO – Norsk forening for stomi,  
reservoar og mage- og tarmkreft

# Mage- og tarmkreft i Norge

Hvert år oppdages over 6000 nye tilfeller av mage- og tarmkreft i Norge. Av disse utgjør tykk- og endetarmskreft 3500 tilfeller, hvilket gjør den til landets tredje vanligste kreftform.

## Hvordan vet du at du er i risikogruppen for mage- og tarmkreft?

Sjansene for å bli rammet øker dersom du har fylt 50 år, og du i tillegg har andre i familien som har hatt mage- og tarmkreft.

Andre faktorer som øker en persons risiko for mage- og tarmkreft er kosthold med inntak av mye rødt kjøtt og lite frukt og grønnsaker. Det samme gjør inntak av alkohol, røyking, overvekt og lite fysisk aktivitet.

## Vanlige symptomer

- Endring i avføringsmønster
- Blod eller slim i avføringen
- Magesmerter og kramper
- Vekttap
- Tretthetsfølelse

Om du har spørsmål eller er bekymret for mage- og tarmkreft anbefaler vi deg at du tar en prat med fastlegen din.

## Kan mage- og tarmkreft forebygges?

Du kan påvirke din egen helse og bidra til forebygging av kreftutvikling i kroppen. Et variert kosthold med rikelig inntak av frukt og grønnsaker ser ut til å ha en beskyttende effekt i forhold til kreftutvikling. Man regner også med at en stor andel av nye krefttilfeller kunne vært unngått med mindre overvekt og økt fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet og fiberrik kost bidrar til en god fordøyelse som minsker risikoen for tarmkreft.



## Om oss

NORILCO er en landsdekkende organisasjon for stomi, reservoar og mage- og tarmkreft. Foreningen har fokus på rettigheter og omsorg for pasienter og deres pårørende, og jobber aktivt med å påvirke myndighetene for en økt satsing på forebygging, forskning og diagnostikk.

Som medlem i NORILCO har du mange fordeler. NORILCOs mange distriktsavdelinger tilbyr lokale medlemsaktiviteter som informasjonskvelder, kurs og turer, og du får tilsendt organisasjonens medlemsblad 6 ganger i året.

NORILCOs ungdom er en egen organisasjon for medlemmer fra 15 til 35 år, som arrangerer lokale medlemsaktiviteter og nasjonale leirer. NORILCO arrangerer dessuten egne samlinger for medlemmer som er 35+, og for barn opp til 18 år og deres foreldre og søsken.



## Vil du snakke med en likeperson?

NORILCOs likepersonstjeneste er et tilbud til deg som ønsker å snakke om hverdagen med stomi, reservoar eller mage- og tarmkreft, enten som pasient eller pårørende. En likeperson er en person som selv har opplevd en slik hverdag, og som har gjennomført kurs for å bli en god samtalepartner. Våre distriktsavdelinger tilbyr likepersonsakiviteter, og formidler samtaler eller besøk av en likeperson til alle som ønsker det.

Er du kreftpasient kan du også ha stor nytte av heftet «Rettigheter for pasienter og pårørende» utgitt av Kreftforeningen. Dette kan lastes ned på kreftforeningens nettsider eller bestilles på telefon.

### Lurer du på noe om kreft?

Ring **800 57 338** eller chat med oss på [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no)



Besøk oss gjerne på våre nettsider om du vil bli medlem eller ønsker mer informasjon om organisasjonen og vårt arbeid.



**NORILCO**

**Besøksadresse:**  
Øvre Vollgate 11  
Oslo

**Postadresse:**  
Postboks 78 Sentrum  
0101 Oslo