

Vardesenteret holder til i J-bygget på Radiumhospitalet, 5 etg  
(samme bygg som pasienthotellet)

VELKOMMEN!

For mer informasjon:

Lærings- og mestringssenteret

Radiumhospitalet

Rådgiver

Pernille Varre

Tlf 95 96 86 30

Radiumhospitalet

Studiesykepleier

Ane Haugen

Tlf 22935390

## PÅMELDING

tlf. 22935922 eller mail til [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no)

**Husk å oppgi navn, kurs, datoer, telefonnummer  
og din mailadresse**

Utgiver:

Lærings- og mestringssenteret,

Avdeling for klinisk service, Kreftklinikken,

Radiumhospitalet

Målgruppe:

Pasienter som er  
behandlet for sarkom/gist  
og deres pårørende

# SARKOM OG GIST

## veien videre

for deg som har avsluttet behandling og for dine pårørende  
HØST 2020



## Lærings og mestringskurs

I regi av Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, OUS  
På Vardesenteret, Radiumhospitalet

## VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET, VARDESENTERET

Behandling for sarkom og gist er ofte langvarig og belastende, og mange ønsker mer kunnskap og veiledning på hvordan leve best mulig i tiden etterpå. Hensikten med kurset er at du skal få økt kunnskap og innsikt, slik at du kan leve best mulig, medvirke aktivt og gjøre gode valg. Et tverrfaglig team bidrar med fagkunnskap og en likeperson deler sin erfaringskunnskap. Det legges opp til dialog, erfaringsutveksling, tid til spørsmål og mulighet for nettverksbygging. Kurset er anbefalt av avdelingens leger og sykepleiere.

### PROGRAM:

- En person som har hatt sarkom, deler sine erfaringer
- Sarkom/gist. Hva er det og hvordan behandles det, ved lege
- Hvordan mestre livet videre, ved kreftsykepleier
- Fysisk aktivitet etter kreftbehandling, ved fysioterapeut
- Kosthold og ernæring ved klinisk, ernæringsfysiolog
- Kropp og seksualitet, ved sexolog og lege
- Informasjon om pasientforeningen og aktiviteter

Det blir servert enkel lunsj på kurset

Med forbehold om endringer i programmet



### Kostnader ved våre kurs:

**Egenandel** (gjelder kun pasient)  
Kr. 351,- hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

**Reise- og oppholdsutgifter**  
dekkes etter reglene for lærings- og mestringsopphold etter Lov om Spesialist-helsetjenesten §5-5 med tilhørende forskrifter.

Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrekk av egenandel kr. 318,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 598,- for overnatting+ kr 232,- for kost pr. person pr døgn (takster fra 2020).

### Overnatting

Det er mulig å bo på sykehotellet samme bygg. Hvis du/ dere trenger overnatting på hotell, må dere orden dette selv.

Vi kan foreslå: Sykehotellet på Radiumhospitalet, Medirect, tlf 23 25 24 00.

**NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 05515 i forkant av kurset**  
[WWW.pasientreiser.no](http://WWW.pasientreiser.no)

## Kurs for pasienter etter gjennomgått behandling for sarkom- gist og deres pårørende høst 2020

**Kurs tirsdag 10. og onsdag 11. november**

**dag 1 kl 10.00 - 15.30, dag 2 kl 10.00-15.00**

**Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke følges opp/går til kontroller ved Radiumhospitalet (over 6 mndr. siden).**

### Lærings- og mestringscenteret samarbeider med:

- Sarkomforum for sykepleie og fysioterapi ved OUS
- Avdeling for kreftbehandling, Kreftklinikken, Radiumhospitalet, OUS
- En tidligere pasient som har gjennomgått behandling for sarkom
- Ansvarlig lege for kurset er overlege Olga Zailova