

Kurset på Radiumhospitalet er på Vardesenteret, på Pasienthotell Montebello, i 5 etg.

FOR MER INFORMASJON OG PÅMELDING

Per telefon 22935922 eller mail Lmskkt@ous-hf.no

Husk å oppgi ditt navn, kurs, dato(r), telefonnummer og din e-mailadresse

Utgiver:

Lærings- og mestringscenteret (LMS)
Avdeling for klinisk service
Kreftklinikken

Målgruppe:

For pasienter etter avsluttet behandling, uavhengig av diagnose, og for pårørende

FATIGUE

etter avsluttet krefbehandling, hva er det og hvordan mestre det?

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



Lærings og mestringskurs

**I regi av Enhet for læring- og mestring, Kreftklinikken,
Oslo Universitetssykehus**

VELKOMMEN TIL KURS PÅ VARDESENTERET, RADIUMHOSPITALET

Studier viser at fatigue/ økt tretthet er noe av det som plager pasienter mest etter kreftbehandling.

Hensikten med kurset er at du skal få kunnskap, veiledning og råd, slik at du kan mestre din situasjon så bra som mulig. Kunnskap øker muligheten for aktivt å kunne medvirke i egen situasjon og gjøre gode valg.

Du er velkommen alene eller sammen med pårørende.

Det blir servert enkel lunsj



Program: (med forbehold om endringer)

- Erfaringer fra en person som lever med fatigue
- Informasjon om hva fatigue er og forskningsresultater
- Fysisk aktivitet ved fatigue
- Bruk av ukeplan
- Avspenning, hvorfor og hvordan
- Mestring og aksept
- Kognitive metoder som verktøy
- Kort om kosthold
- Veien videre

Lærings og mestringscenteret samarbeider med:

- Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling
- En brukerrepresentant som lever med fatigue
- Kursansvarlig lege er overlege, spesialist i onkologi, PhD, forsker Cecilie Essholt Kiserud

Egenandel (gjelder kun pasient)

Kr. 351,- hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

Reise- oppholdsutgifter

Reiseutgifter dekkes etter reglene for lærings- og mestringsopphold etter Lov om

Spesialisthelsetjenesten § 5-5 med tilhørende forskrifter.

Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrett av egenandel kr. 318,- tur/retur.

Pasientreiser dekker kr. 598,- for overnatting + kr 232,- for kost pr. person pr. døgn (satser 2020).

NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 915 05515 i forkant av kurset (www.pasientreiser.no)

Overnatting

Hvis du/dere trenger overnatting på hotell, må dere ordne dette selv. Det er mulig å bo på

sykehotellet i samme bygg.

Pasienthotellet på

Radiumhospitalet, tlf. 23252400

Etter kurset er det mulig å spise middag på hotellet, i samme bygg, om du ønsker det, bestill på tlf. 23 25 24 00. Middagen betales av kursdeltager.

Henvising til kurset: Du trenger henvising fra lege dersom du ikke er under behandling/ oppfølging ved OUS (for din kreftsykdom).

Kurs for pasienter med fatigue og deres pårørende, HØST 2020

Kurs 1: Tirsdag 18. og onsdag 19. august

første dag 11.00-15.30, andre dag 10.00-14.30

Kurs 2: Tirsdag 1. og onsdag 2. september

første dag 11.00-15.30, andre dag 10.00-14.30

Kurs 3: Tirsdag 27. og onsdag 28. oktober

første dag 11.00-15.30, andre dag 10.00-14.30

Kurs 4: Tirsdag 8. og onsdag 9. desember

første dag 11.00-15.30, andre dag 10.00-14.30