

### Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Enhet for læring og mestring (LMS) i Kreftklinikken  
Kontor: 22 93 5922  
Kreftsykepleier/rådgiver LMS Pernille Varre, tlf 95968630  
Kreftsykepleier Eva Bjørnø, tlf 228 94153/228 94153

### 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 fratrekk 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](http://www.pasientreiser.no))**

### Overnatting

Hvis du trenger overnatting på hotell, **må ordne dette selv.**  
Det er mulig å bo på sykehotellet i samme bygg.  
Pasienthotellet på Radiumhospitalet, tlf. 23252400

### Utgiver:

Lærings- og mestringscenteret  
Avdeling for klinisk service  
Kreftklinikken

# DITT LIV

## Helse og mestring, under og etter kreftbehandling

For pasienter, uavhengig av diagnose



I regi av Enhet for læring og mestring og  
Kreftrehabiliteringssenteret,  
Oslo Universitetssykehus

5 torsdager kl 10.00-14.00,  
på Vardesenteret, Radiumhospitalet, høsten 2020

## VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET

### Lev best mulig etter at du har fått en kreftdiagnose

KURS : Torsdager 8., 15., 22., 29. oktober og tirsdag

5. november kl 10-14.00

Sted: Vardesenteret

- For pasienter under og etter behandling, uavhengig av diagnose.
- Kurset anbefales av våre leger og sykepleiere
- Hensikten med kurset er at du skal få økt innsikt og forståelse for din situasjon og hjelp til å se nye muligheter og gjøre gode valg for deg.
- Du vil få verktøy som du selv kan jobbe med underveis i kurset og etterpå
- Du får mulighet til å utveksle erfaringer med andre i samme eller lignende situasjon

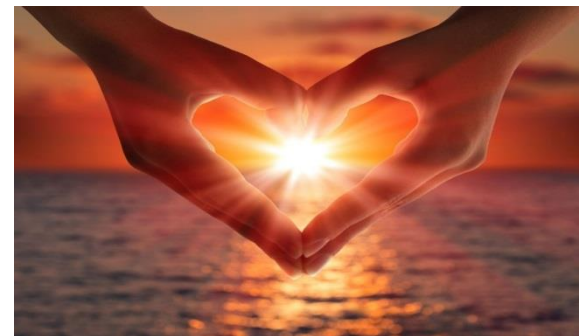
#### **PÅMELDING:**

Mail til: [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no) eller

Telefon kontor 22935922

Oppgi navn, navn på kurs, dato, ditt telefonnummer og evt. matallergier

Du trenger også henvisning til kurset fra din fastlege eller sykehuslege



#### **Program**

En tidligere pasient forteller sin historie  
Verdier, hva er viktig for meg  
Helse, mestringsmuligheter og egenstyrke  
Kognitive teknikker, forståelse for tankeprosesser  
Mindfulness, oppmerksomhetsmeditasjon  
Håpets betydning  
Rehabiliteringsprosessen  
Den kognitive prosessen, hva har vært nyttig  
Veien videre, hva nå?

Hver kursdag har vi tid til erfaringsutveksling og refleksjon

Mellom hver kursdag får du en refleksjonsoppgave du kan jobbe med og fokusere på til neste kursdag

Med forbehold om endringer i programmet

Kurset er et samarbeid mellom enhet for Læring og mestring, Kreftrehabiliteringssenteret og en bruker/tidligere pasient.

Kursansvarlig er Tone Skaali, seksjonsleder, overlege spes. psykiatri, PhD, Seksjon for psykososial onkologi, mestring og rehabilitering