

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

VELKOMMEN!

**Ta gjerne kontakt for mer informasjon:**

Lærings- og mestringssenteret

Radiumhospitalet

Rådgiver/kreftsykepleier

Pernille Varre

Tlf 95 96 86 30

Rikshospitalet

Kreftsykepleier

Arnulf Røisgaard

Tlf 23 07 05 80

### PÅMELDING:

Per telefon 22935922 eller per mail [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no)

Husk å oppgi fullt navn, kurs, dato, telefonnummer  
og din mailadresse

#### Utgiver:

Lærings- og mestringssenteret, Radiumhospitalet

Avdeling for klinisk service

Kreftklinikken

#### Målgruppe:

Pasienter som har vært  
behandlet for kreft i hode og  
halskreft og deres pårørende

## ØRE- NESE- HALSKREFT

Veien videre for deg som er behandlet  
for ØNH kreft og for dine pårørende  
HØST 2020



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



## VELKOMMEN TIL KURS PÅ VARDESENTERET, RADIUMHOSPITALET

*Erfaring viser at mange pasienter behandlet for øre, nese, halskreft kan slite med ettervirkninger etter avsluttet behandling. Hensikten med kurset er at du skal få økt kunnskap og forståelse for din situasjon. Kunnskap øker muligheten for aktivt å kunne medvirke, gjøre gode valg og mestre situasjonen. Det legges opp til dialog, plenumsdiskusjoner og erfaringsutveksling. Kurset er anbefalt av avdelingens leger og sykepleiere.*

### Tema : (med forbehold om endringer)

- Erfaringer fra tidligere pasient, Munn og halskreftforeningen
- Å leve med ettervirkninger etter hode og halskreft
- Opptrening av stemme, talevansker og svelgvansker ved logoped
- Munnpleie og tørre slimhinner, ved tannpleier
- Veien videre, mestring og aksept
- Betydning av fysisk aktivitet og trening
- Røyking under og etter kreftbehandling
- Erfaringsutveksling i gruppe

Del vil bli servert lunsj på kurset

Med forbehold om endringer i programmet

**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 (takter fra 2020).

**NB Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 915 05515 i forkant av kurset ([www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no))**

### Overnatting

Hvis du/dere trenger overnatting på hotell, må dere ordne dette selv. Vi tipser om: Medirest Montebello hotell og Gaustad hotell tlf.: 23252400 og Olympiatoppen sportshotell, tlf.: 22 025735

**Kurs for pasienter som er ferdig behandlet for øre, nese, halskreft og deres pårørende høsten 2020:**

**Kurs tirsdag 17. og onsdag 18. november**

**Begge dager fra kl 1000-1530**

### Lærings- og mestringscenteret (LMS) samarbeider med:

- ØNH-avdelingen, Rikshospitalet
- ØNH- Tann og kjevepoliklinikk
- Avdeling for kreftbehandling, Poliklinikken , Radiumhospitalet
- Munn og halskreftforeningen ved likeperson
- Statped sørøst
- Kursansvarlig lege: Onkolog ved Radiumhospitalet