

## For informasjon og påmelding:

Tlf: 22 93 59 22

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

**Kursansvarlig:** Rådgiver ved Lærings- og mestringscenteret,  
Malene Ervik Omland

**Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke har vært under  
behandling i OUS siste 6. mnd.**

**Post:** Oslo universitetssykehus HF, Rikshospitalet  
Lærings og mestringscenteret  
Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo

*Seksjon for psykososial onkologi, kreftrehabilitering og  
Læring – og Mestring*

**Utgiver:**

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

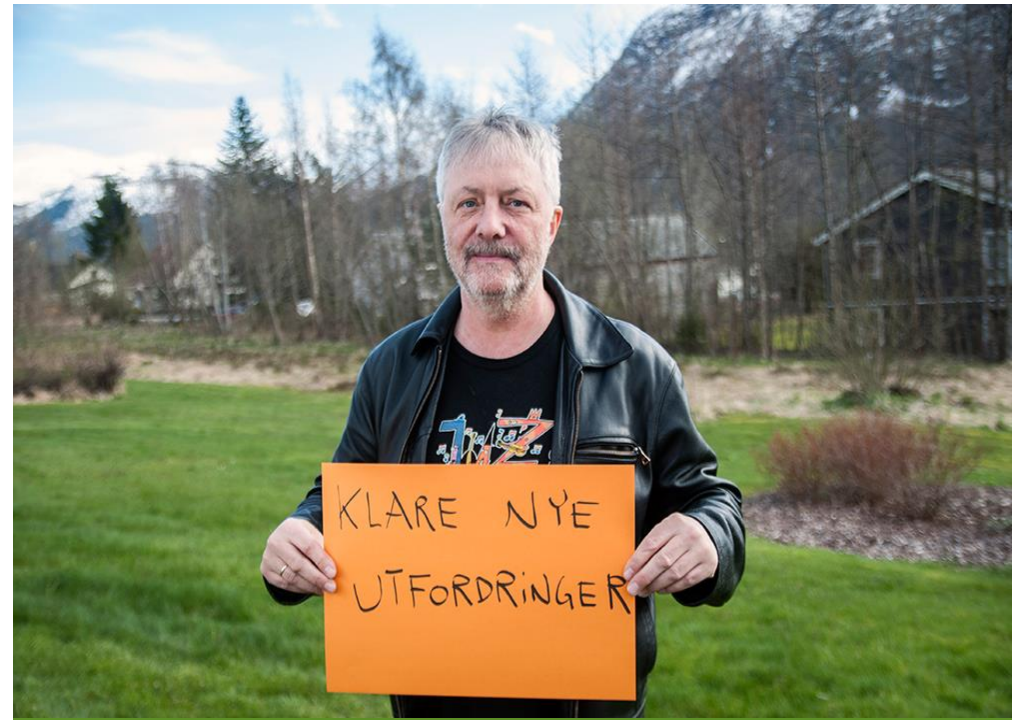
**Målgruppe:**

Pasienter behandlet for lungekreft  
og deres pårørende

# LUNGEKREFT

*Veiledning og råd for å leve et best mulig liv  
- under og etter behandling.*

**Digitalt kurs - 31. mai 2021**  
*For pasienter og pårørende*



**Kreftklinikken, Læring og Mestring,  
Oslo universitetssykehus**

# Velkommen til digitalt kurs!

*På grunn av koronasituasjonen tilbyr vi digitale kurs på Norsk Helsenett våren 2021 via Join (godkjent av Helse Sør-Øst).*

*Deltagelse er enkelt, forklaring kommer via brev før kursstart, det er lett å få tak i teknisk support før, under og etter kurset.*

---

## Lærings- og mestringssenteret er et helhetlig og tverrfaglig tilbud

- Informasjon og sykdom og behandling v/kreftlege
- Tidligere pasient deler sin erfaring
- Betydningen av trening, pusteteknikk og avspenning/fysioterapeut
- Mestring av sykdom og behandling
- Rettigheter v/sosionom
- Godt kosthold v/ernæringsfysiolog
- Informasjon og veiledning vedrørende veien videre

*På kurset vil det også legges opp erfaringsutveksling med gode muligheter for spørsmål og samtaler.*

---

*Hensikten med kurset er å få økt kunnskap og mestring knyttet til sykdom, behandling og veien videre. Dette kan gi deg større mulighet til å takle utfordringer og forbedre eget liv og helse.*

## Kursansvarlig lege: Saima Jamil Farooqi

**Egenandel 375-**(gjelder kun pasient)  
Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale. Pårørende er gratis.

