

## Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Enhet for læring og mestring (LMS) i Kreftklinikken

Kontor: 22 93 5922

Eller rådgiver/kreftsykepleier LMS Pernille Varre: 95968630

### 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. 298,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 580,- for overnatting + kr 225,- for kost pr. person pr. døgn (satser 2019).

**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.**

Det er mulig å bo på sykehotellet i samme bygg.

Pasienthotellet på Radiumhospitalet, tlf. 23252400

### Utgiver:

Enhet for læring og mestring

Seksjon for psykososial onkologi, mestring og rehabilitering

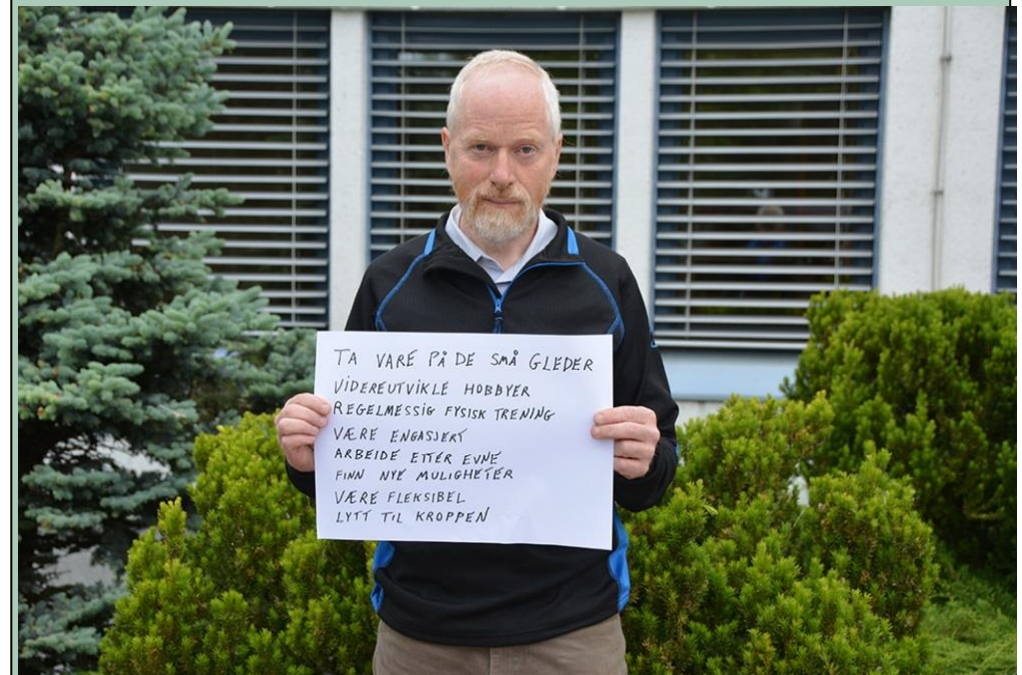
Avdeling for klinisk service

Kreftklinikken

# LEVE BEST MULIG

## med seneffekter etter kreftbehandling

For pasienter og pårørende, uavhengig av diagnose



I regi av Enhet for læring og mestring og Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling, OUS, Radiumhospitalet.

HØSTEN 2019. På Pasienthotellet, 3. etg.

# VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET

## LEV BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling

Kurset går over 2 dager: tirsdag 10. og tirsdag 17. september kl 10.00-14.30

Sted: Pasienthotellet, bygg J, 3. etg, undervisningsrom J3055

- For pasienter 1 år etter avsluttet behandling med kirurgi, strålebehandling og/eller cellegift eller mere, uavhengig av diagnose, og for pårørende.
- Du er velkommen alene eller sammen med pårørende
- Hensikten med kurset er at du skal få kunnskap og forståelse, slik at du kan mestre din situasjon best mulig og gjøre gode valg for deg
- 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

Kurset er et samarbeid mellom Lærings og mestringscenteret i Kreftklinikken, Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling og en brukerrepresentant som lever med seneffekter. Kursansvarlig lege er overlege, spesialist i onkologi, PhD, forsker Cecilie Esholt Kiserud



### **PROGRAM:**

- Erfaringer fra en person som lever med seneffekter
- Hva er seneffekter etter kreftbehandling
- Gjennomgang av de vanligste seneffektene som f.eks. fatigue/ vedvarende trøtthet, nummenhet hender og føtter, smerter, problemer med hukommelse og konsentrasjon
- Helse og mestring
- Familie/pårørendes situasjon
- Kost og ernæring
- Fysisk aktivitet og treningsprinsipper
- Medisinsk yoga og mindfulness
- Tankens kraft. Kognitive teknikker
- Økonomiske konsekvenser av sykdom, rettigheter og arbeidstilpasning
- Ulike rehabiliteringstilbud
- Kreftkoordinator i kommunen
- Pasientforening og likemannstilbud
  
- Refleksjonsoppgaver som du kan arbeide med mellom kursdagene og i tiden etter.
  
- Det blir servert enkel lunsj på kurset. Oppgi evt. allergier

Med forbehold om endringer i programmet