

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. 375,- hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

PÅMELDING:

Mail til: 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

Utgiver:

Enhet for læring og mestring

Seksjon for psykososial onkologi, mestring og rehabilitering

Avdeling for klinisk service

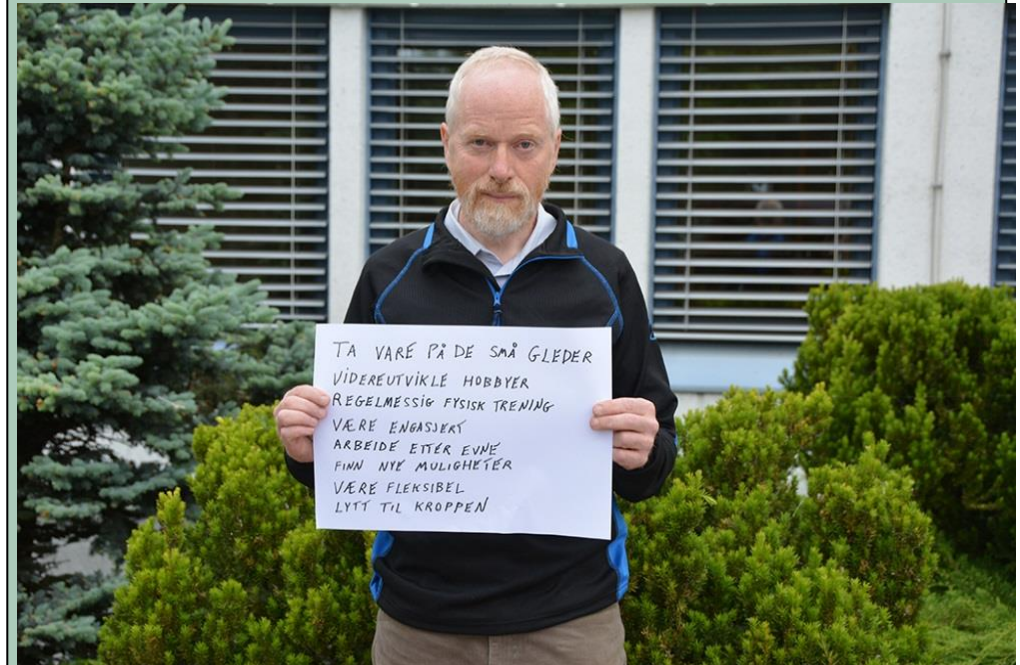
Kreftklinikken

LEVE BEST MULIG

med senefeffter etter kreftbehandling

For pasienter og pårørende, uavhengig av diagnose

VÅR 2021, digitalt kurs



I regi av Enhet for læring og mestring og Nasjonal kompetansetjeneste for senefeffter etter kreftbehandling,
Oslo Universitetssykehus

VELKOMMEN TIL DIGITALT KURS

LEV BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling

Kurset går over 2 dager:

tirsdag 16. mars kl 9.00-15.00 og 23. mars kl 9.00-14.30

- 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

På grunn av koronasituasjonen tilbyr vi nå digitale kurs på Norsk Helsenet via Join (godkjent av Helse Sør-Øst).

Deltagelse er enkelt, forklaring kommer via brev, og det er telefonsupport ved behov før og under kurset.

Kurset er et samarbeid mellom Lærings og mestringssenteret 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:

- Hvordan leve godt med seneffekter. Erfaringer fra en bruker
- 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
- TENK GODT. Bruk av kognitive metoder for å mestre live med seneffekter
- Pårørende og familieliv
- SPIS GODT. Med fokus på kost og ernæring
- BEVEG DEG GODT. Fysisk aktivitet og treningsprinsipper. Bruk av ukeplan
- Pusterommet live. Medyoga
- Muligheter og utfordringer knyttet til arbeid ved seneffekter etter kreftbehandling
- Samliv, seksualitet og selvbylde
- Veien videre, hva finnes av ulike tilbud

- Refleksjonsoppgaver som du kan arbeide med mellom kursdagene og i tiden etter.

Med forbehold om endringer i programmet