

Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke er under oppfølging/kontroller ved sykehuset.

Henvisning kan sendes til vår seksjon:

*Onkologi, Seksjon for KSS
psykososial onkologi, LMS, kreftrehabilitering*

For informasjon og påmelding:

Tlf: 22 93 59 22

Mail: Lmskkt@ous-hf.no



Utgever:

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

Målgruppe:

Pasienter med fatigue og deres pårørende

FATIGUE

Læring- og mestringskurs
For deg som har avsluttet kreftbehandling
og for dine pårørende

Høsten 2022



Kursene arrangeres enten digitalt eller ved Villa Doblaug

Lærings- og mestringscenteret er et helhetlig og tverrfaglig tilbud:

PROGRAM

- Å leve med fatigue. Erfaringer fra bruker/tidligere pasient
- Undervisning om hva fatigue er og forskningsresultater
- Bruk av kognitive teknikker for å mestre livet med fatigue
- Stressmestring og avspenning
- Fysisk aktivitet ved fatigue
- Tid til erfaringsutveksling mellom kursdeltakerne

Med forbehold om endringer

**Kursansvarlig lege:
Cecilie Esholt Kiserud**

Hensikten med kurset er at du skal få kunnskap, veiledning og råd, slik at du kan mestre din situasjon så bra som mulig. Kunnskap øker muligheten for aktivt å kunne medvirke i egen situasjon og gjøre gode valg.

Ta kontakt med **Pasientreiser** i forkant av kurset www.pasientreiser.no
TLF: 915 05515

OBS! Lege må rekvirere tur/retur

Egenandel for kurs: kr.375,- (gjelder kun pasient)
Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrekk av egenandel **kr.318,-** tur/retur. Pasientreiser dekker **kr.631,-** for overnatting + **kr.244,-** for kost pr. person pr. døgn.

Du må selv booke overnatting, Pasienthotellet kan benyttes.

Reise- oppholdsutgifter

Ved henvisning fra lege, dekkes reiseutgifter etter reglene for lærings- og mestringsopphold etter Lov om Specialisthelsetjenesten § 5-5 med tilhørende forskrifter.

Kurs 1: 23. og 24. august

Ved Villa Doblaug

Kurs 2: 25. og 26. oktober

Digitalt, plattformen Join

Kurs 3: 6. og 7. Desember

Ved Villa Doblaug

Radiumhospitalets legater er vertskap for kurs 1 og 3, det vil bli servert lunsj. Meld fra ved kosthensyn.

Pasient og pårørendeopplæring en lovpålagt oppgave i vår helsesektor. Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling, en brukerrepresentant som lever med fatigue og kursansvarlig lege er overlege, spesialist i onkologi, PhD, forsker Cecilie Esholt Kiserud