

### 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)**

### 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

Etter kurset er det mulig å spise middag på hotellet, i samme bygg, om du ønsker det, bestill på tlf. 23 25 24 00. Middagen betales av kursdeltager.

**Henvisning til kurset:** Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke er under behandling/ oppfølging ved OUS.

### PÅMELDING

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

*Husk å oppgi ditt navn, kurs, dato(r), telefonnummer og din e-mailadresse*

**Utgever: Enhet for lærings- og mestrings, Avdeling for klinisk service, Kreftklinikken**

## FOR PASIENTER OG PÅRØRENDE KURSOVERSIKT VÅR 2020



### Lærings og mestringskurs

*I regi av Enhet for læring- og mestring, Kreftklinikken, OUS*

## VELKOMMEN TIL VÅRE KURS!

Hensikten med lærings og mestringskurs er at du skal få kunnskap, veiledning og råd, slik at du kan mestre din situasjon så bra som mulig. Innsikt og kunnskap øker muligheten for aktivt å kunne medvirke og gjøre gode valg. Du er velkommen alene eller sammen med pårørende.

## KURS PÅ RADIUMHOSPITALET

### DIAGNOSERELATERTE KURS:

#### GYNEKOLOGISK KREFT. Seneffekter og livskvalitet

Kurs 1 27. og 28. mai, dag 1 kl 1000-1530, dag 2 kl 1000-1500

#### PROSTATAKREFT. Før og under strålebehandling

Kurs 1 13. og 14. februar kl 1000-1500  
Kurs 2 12. og 13. mars kl 1000-1500  
Kurs 3 16. og 17. april kl 1000-1500  
Kurs 4 18. og 19. juni kl 1000-1500

#### ØRE NESE HALSKREFT. Før og under strålebehandling

Kurs 1 27. januar kl 0930-1630  
Kurs 2 9. mars kl 0930-1630  
Kurs 3 20. april kl 0930-1630  
Kurs 4 15. juni kl 0930-1630

#### ØRE NESE HALSKREFT. Veien videre etter avsluttet behandling

Kurs 1 12. og 13. mai kl 0900-1630

#### SARKOM OG GIST. Veien videre etter avsluttet behandling

Kurs 1 21. og 22. april, dag 1 kl 1000-1600, dag 2 kl 1000-1530

#### HJERNEKREFT. Høygradig hjernesvulst

Kurs 1 6. og 7. februar kl 1000-1400

#### LAUGRADIG HJERNESVULST. Det sitter i hodet

Kurs 1 7. og 8. mai, dag 1 kl 1000-1515, dag 2 kl 0945-1430

#### BRCA1, BRCA2 eller PALB2. Å leve med arvelig risiko for kreft (uten pårørende)

Kurs 1 3. februar kl 0930-1700  
Kurs 2 12. mars og 19. mars (2 x halv dag) kl 1600-2030  
Kurs 3 8. juni kl 0930-1700

## STOMIKURS FOR DEG MED TO STOMIER og dine pårørende

Kurs 1 25. og 26. mars kl 0930 – 1500

### KURS UAVHENGIG AV DIAGNOSE:

#### LEVE BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling.

Kurs 1 17. og 24. mars kl 1000-1430

#### DITT LIV, med fokus på helse, mestringsmuligheter og livskvalitet

Over 5 ettermiddager (ikke pårørende)

Kurs 4. 11. og 25. februar og 3., 10. mars kl 1200-15.00

#### FATIGUE etter avsluttet behandling, hva er det og hvordan leve med det?

Kurs 1 22. og 23. januar kl 1030-1500  
Kurs 2 10. og 11. juni kl 1030-1500

## KURS PÅ ULLEVÅL

#### FATIGUE, etter avsluttet behandling, hva er det og hvordan leve med det?

Kurs 28. og 29. april kl 1030-1500

#### STOMIKURS Dato ikke bestemt (april/mai), annonseres på nettsiden til OUS

#### MAGE/TARMKREFT, for deg og dine pårørende

Kurs 17. mars kl 1000 - 1500

#### LUNGEKREFT, for deg og dine pårørende

Kurs 1 25. og 26. februar kl 1000-1500  
Kurs 2 5. og 6. mai kl 1000-1500

#### STRESSMESTRINGSKURS. Over 4 ettermiddager.

Kurs 1 4., 11., 18. og 25. mars kl 1300-1600

## KURS PÅ AKER

#### BRYSTKREFT. For deg som er under behandling (ikke med pårørende)

Kurs 1 30. januar og 6., 13. februar kl 1130-1500  
Kurs 2 5., 12. og 19. mars kl 1130-1500  
Kurs 3 30. april og 7., 14. mai kl 1130-1500  
Kurs 4 4., 11. og 18. juni kl 1130-1500

For mer informasjon om kurs:

<https://oslo-universitetssykehus.no/arrangementer>