

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Enhet for læring og mestring (LMS) i Kreftklinikken

Kontor: 22 93 5922

Kreftsykepleier/rådgiver LMS Pernille Varre, pev@ous-hf.no el. tlf 95968630

Kreftsykepleier Eva Bjørnø, tlf 228 94153/228 94153

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. 318,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 598,- for overnatting + kr 232,- for kost pr. person pr. døgn (satser 2020).

NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 915 05515 i forkant av kurset (www.pasientreiser.no)

Overnatting

Hvis du trenger overnatting på hotell, **må ordne dette selv.**

Det er mulig å bo på sykehotellet i samme bygg.

Pasienthotellet på Radiumhospitalet, tlf. 23252400

Utgiver:

Lærings- og mestringscenteret

Avdeling for klinisk service

Kreftklinikken

DITT LIV

Helse og mestring, under og etter kreftbehandling

For pasienter, uavhengig av diagnose



I regi av Enhet for læring og mestring og
Kreftrehabiliteringscenteret,
Oslo Universitetssykehus

5 torsdager kl 10.00-14.00,
på Radiumhospitalet, vår 2021

VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET

Lev best mulig etter at du har fått en kreftdiagnose

KURS : Torsdager 8., 15., 22., 29. april og 6. mai, kl 10-14.00

Sted: Radiumhospitalet, nærmere informasjon kommer

- For pasienter under og etter behandling (inntil 2 år etter), uavhengig av diagnose.
- Kurset anbefales av våre leger og sykepleiere
- Hensikten med kurset er at du skal få økt innsikt og forståelse for din situasjon og hjelp til å se nye muligheter og gjøre gode valg for deg.
- Du vil få verktøy som du selv kan jobbe med underveis i kurset og etterpå
- Du får mulighet til å utveksle erfaringer med andre i samme eller lignende situasjon

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



Program

En tidligere pasient forteller «Når livet endrer seg»
Kommunikasjon
Verdier, hva er viktig for meg
Helse, mestringmuligheter og egenstyrke
Kognitive teknikker, tankens kraft
Den kognitive prosessen, verktøy i hverdagen
Veiledet avspenning
Håpets betydning
Veien videre, hva nå?

Hver kursdag har vi tid til erfaringsutveksling og refleksjon

Mellom hver kursdag får du en refleksjonsoppgave du kan jobbe med og fokusere på til neste kursdag

Med forbehold om endringer i programmet

Kurset er et samarbeid mellom enhet for Læring og mestring, Kreftrehabiliteringssenteret og en bruker/tidligere pasient.

Kursansvarlig er Tone Skaali, *seksjonsleder, overlege spes. psykiatri, PhD, Seksjon for psykososial onkologi, mestring og rehabilitering*