

FOR MER INFORMASJON OG PÅMELDING

Per telefon 22935922 eller mail Lmskkt@ous-hf.no

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

Utgiver:

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

Målgruppe:

For pasienter etter avsluttet
behandling, uavhengig av
diagnose, og for pårørende

FATIGUE

etter avsluttet krefbehandling, hva er det og hvordan mestre det?

For deg som har avsluttet behandling og for dine pårørende
VÅR 2021



Lærings og mestringskurs

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

VELKOMMEN TIL KURS, DIGITALT ELLER PÅ RADIUMHOSPITALET

Studier viser at fatigue/ økt tretthet er noe av det som plager pasienter mest etter kreftbehandling.

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 med- virke i egen situasjon og gjøre gode valg.

Du er velkommen alene eller sammen med pårørende.



Program: (med forbehold om endringer)

- Leve med fatigue. Erfaringer fra erfaren 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
- Kost og ernæring (kun ved fysisk kurs)

Lærings og mestringssenteret samarbeider med:

- Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling
- En brukerrepresentant som lever med fatigue
- Kursansvarlig lege er overlege, spesialist i onkologi, PhD, forsker Cecilie Essholt Kiserud

Egenandel (gjelder kun pasient)

Kr. 351,- hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

Reise- oppholdsutgifter ved fysiske kurs

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 ved fysiske kurs

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.

Henvising til kurset: Du trenger henvising fra lege dersom du ikke er under behandling/ oppfølging ved OUS (for din kreftsykdom).

Kurs for pasienter med fatigue og deres pårørende, vår 2021

Kurs 1: Tirsdag 2. og onsdag 3. februar, DIGITALT

første dag 08.45 – 14.00, andre dag 08.45 – 14.15

Kurs 2: Tirsdag 9. og onsdag 10. mars, DIGITALT

første dag 08.45 – 14.00, andre dag 08.45 – 14.15

Kurs 3: Tirsdag 15. og onsdag 16. juni DIGITALT eller FYSISK

mere informasjon kommer