



**UNG**kreft  
for unge kreftrammede og pårørende

**Læring og mestring**  
Kreftklinikken

 Oslo  
universitetssykehus

Målgruppe: Ungdom og unge voksne som har gjennomgått kreftbehandling

Faglig ansvarlig: Kjersti Tveten, Lotta Våde og Stine Næss

Medisinsk ansvarlig: Alexander Fosså

I samarbeid med Ung kreft ved Helge Øvreness

Kontaktperson: Vera Dahle, Tlf: 23070820

Dato: oktober 2017

[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

Oslo universitetssykehus eies av Helse Sør-Øst og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet. Post til foretaksledelsen: Oslo universitetssykehus HF, Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo. Sentralbord: 02770. Oslo universitetssykehus eies av Helse Sør-Øst RHF.

## Mestringskurs for unge kreftpasienter - etter avsluttet behandling - høsten 2017

Livet etter kreftbehandling - for deg som er i alderen 16-40 år og dine pårørende

Seksjon læring og mestring, Kreftklinikken og Ung kreft



## Mestringskurs etter gjennomgått kreftbehandling

*Kurset er for deg som er ungdom eller ung voksen og har gjennomgått kreftbehandling i løpet av de siste 3 årene og dine pårørende.*

*Kurset arrangeres av Oslo Universitetssykehus, Seksjon læring og mestring og Avdeling for kreftbehandling i Kreftklinikken, og er utarbeidet i samarbeid med Ung kreft.*

*På kurset legges det opp til faglig informasjon med gode muligheter for spørsmål og dialog, gruppesamtaler og plenumsdiskusjon med erfaringsutveksling .*

### **PROGRAM:**

- *Hva kjennetegner ungdomsårene? Livet etter kreftbehandling. Kommunikasjon i familien og med andre nære relasjoner.*
- *Hva innebærer det å være ung kreftpasient og å skulle finne tilbake til hverdagen? Hva har vært til hjelp? Ved bruker*
- *Seneffekter etter kreftbehandling. Hva kan jeg forvente? Hva kan jeg gjøre selv for å forebygge? Hvor kan jeg få hjelp?*
- *Å mestre et annerledes liv og sorg knyttet til sykdom og behandling*
- *Stressmestring og søvnhygiene*
- *Seksualitet og samliv*
- *Fysisk aktivitet og informasjon om Sjukt sprek*
- *Rettigheter og muligheter*
- *Kostråd*
- *Erfaringsutveksling*

**Egenandel** (gjelder kun pasient)  
Kr. 345-. Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

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

Pasientreiser dekker rimeligste reisemåte med fratrekk av egenandel kr. 292,- tur/retur. **Ved lang reisevei kan Pasientreiser** dekker inntil kr. 535- for overnatting + kr 210- for kost pr. døgn.

**NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 05515 i forkant av kurset for informasjon og avtale om reise og overnatting (www.pasientreiser.no)**

**Overnatting**  
Hvis du/dere trenger overnatting på hotell, må dere ordne dette selv. Vi tipser om: Ullevål hotell, tlf 21603600  
E-post; ulleva.hotell@medirest.no

**Påmelding til:**  
**Vera Dahle: 23 07 08 20** eller  
**Kjersti Tveten: 23 02 76 58**  
Mailadresse: [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no)

---

## Mestringskurs for unge kreftpasienter- etter avsluttet behandling 5. og 6. oktober på Vardesenteret Radiumhospitalet

### **Påmelding innen 15. september 2017**

Pasientens navn:.....

Fødselsnr:.....

Adresse:.....

Telefon priv/mobil:.....

Pårørende som skal delta på kurset (dersom du ønsker å ha med pårørende), navn og relasjon:.....

Navn på fastlege  
.....

Spesielle temaer som du ønsker belyst:.....  
.....

Hvor lenge er det siden du var ferdig behandlet?  
.....