

Vardesenteret holder til i J-bygget på Radiumhospitalet, 5. etg
(samme bygg som pasienthotellet)

Velkommen!

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:
Lærings- og mestringscenteret Radiumhospitalet
Rådgiver/kreftsykepleier Pernille Varre
tlf: 22 93 57 24 eller 95 96 86 30
mail: pev@ous-hf.no

Påmelding sendes til

Imskkt@ous-hf.no
eller per post til
Oslo universitetssykehus HF
Radiumhospitalet
Lærings- og mestringscenteret
Postboks 4950, Nydalen
0424 Oslo

Utgiver:

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

Målgruppe:

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

Invitasjon til lærings og mestringskurs **Fatigue, hva er det og hvordan mestre det?**

For deg som har avsluttet behandling og for dine pårørende
HØST 2018



*I regi av Seksjon for læring og mestring, Kreftklinikken, OUS
På Vardesenteret, Radiumhospitalet*

VELKOMMEN TIL KURS PÅ VARDESENTERET, RADIUMHOSPITALET

Studier viser at fatigue/ økt trettbarhet 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 medvirke i egen situasjon og gjøre gode valg.

Du er velkommen alene eller sammen med pårørende.



**Det blir servert enkel lunsj
Ta med skrivesaker hvis du vil notere**

Program: (med forbehold om endringer)

- Erfaringer fra en person som lever med fatigue
- Informasjon om hva fatigue er og forskningsresultater
- Råd for å bedre hverdagen
- Fysisk aktivitet og treningsprinsipper ved fatigue
- Avspenning
- Mestring og aksept
- Kost og ernæring
- Fatigue, samliv og seksualitet

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

Henvising fra lege trengs

Egenandel (gjelder kun pasient)

Kr. 345,- 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. 292,- tur/retur.

Pasientreiser dekker kr. 565,- for overnatting + kr 220,- for kost pr. person pr. døgn (satser 2018).

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

Overnatting

Det er mulig å bo på sykehotellet i samme bygg.

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

Vi tipser om: Pasienthotellet på Radium hospitalet, Medirest, tlf.: 23252400

Etter kurset er det mulig med felles middag på hotellet i samme bygg, om du ønsker dette, bestill middag på Radiumhospitalet hotell.

Tlf: 23 25 24 00. Middagen betales av kursdeltager.

Kurs for pasienter med fatigue og deres pårørende, høst 2018

Kurs 1: 6. og 7. september, første dag 12.00-1630, andre dag 10.00-15.00

Kurs 2: 29. og 30. november, første dag 12.00-1630, andre dag 10.00-15.00

Pasientens navn:.....

Fødselsdato:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

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