

For mer informasjon:
Lærings- og mestringssenteret
Radiumhospitalet
Rådgiver
Pernille Varre
pev@ous-hf.no

Radiumhospitalet
Studiesykepleier
Stine Næss
Tlf 90854381

PÅMELDING

tlf. 22935922 eller mail til Lmskkt@ous-hf.no

**Husk å oppgi navn, kurs, datoer, telefonnummer
og din mailadresse**

Utgiver:
Lærings- og mestringssenteret,
Avdeling for klinisk service, Kreftklinikken,
Radiumhospitalet

Målgruppe:
Pasienter som er
behandlet for sarkom/gist
og deres pårørende

SARKOM OG GIST veien videre

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



Lærings og mestringskurs

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

VELKOMMEN TIL KURS, DIGITALT ELLER PÅ RADIUMHOSPITALET

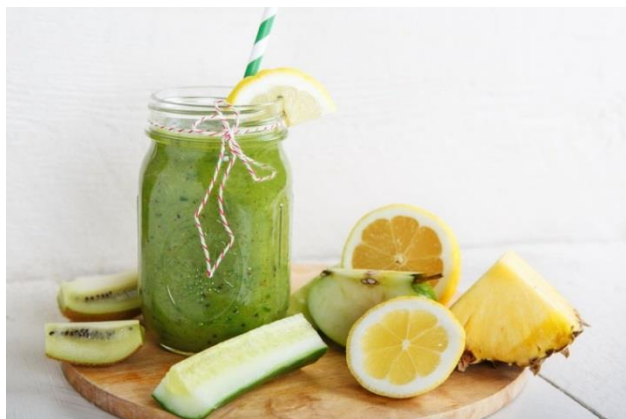
Behandling for sarkom og gist er ofte langvarig og belastende, og mange ønsker mer kunnskap og veiledning på hvordan leve best mulig i tiden etterpå. Hensikten med kurset er at du skal få økt kunnskap og innsikt, slik at du kan leve best mulig, medvirke aktivt og gjøre gode valg. Et tverrfaglig team bidrar med fagkunnskap og en likeperson deler sin erfaringskunnskap. Det legges opp til dialog, erfaringsutveksling, tid til spørsmål og mulighet for nettverksbygging. Kurset er anbefalt av avdelingens leger og sykepleiere.

På grunn av koronasituasjonen tilbyr vi nå digitale kurs på Norsk Helsenett via Join (godkjent av Helse Sør-Øst). Deltagelse er enkelt, forklaring kommer via brev, og det er telefonsupport ved behov før og under kurset

PROGRAM:

- En person som har hatt sarkom, deler sine erfaringer
- Sarkom/gist. Hva er det og hvordan behandles det, ved lege
- Hvordan mestre situasjonen best mulig, ved kreftsykepleier
- Kropp, selvbilde og fysisk aktivitet ved spesialfysioterapeut
- Kost og ernæring (kun ved fysisk kurs per i dag)
- Om «Kuledagen» og pasientforeningen
- Erfaringsutveksling

Med forbehold om endringer i programmet



Kostnader ved våre kurs:

Egenandel (gjelder kun pasient)
Kr. 351,- hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

Reise- og oppholdsutgifter
dekkes etter reglene for lærings- og mestringsopphold etter Lov om Spesialist-helsetjenesten §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.

Overnatting

Det er mulig å bo på sykehotellet samme bygg. Hvis du/ dere trenger overnatting på hotell, må dere orden dette selv.

Vi kan foreslå: Sykehotellet på Radiumhospitalet, Medirect, tlf 23 25 24 00.

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

Kurs for pasienter etter gjennomgått behandling for sarkom- gist og deres pårørende vår 2020

Kurs 1 **digitalt kurs**
tirsdag 26. og onsdag 27. januar
dag 1 kl 08.45 - 14.00, dag 2 kl 09.30-15.00

Kurs 2 **digitalt eller fysisk kurs**
tirsdag 22. og onsdag 23. juni

Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke følges opp/går til kontroller ved Radiumhospitalet (over 6 mndr. siden).

Lærings- og mestringscenteret samarbeider med:

- Sarkomforum for sykepleie og fysioterapi ved OUS
- Avdeling for kreftbehandling, Kreftklinikken, Radiumhospitalet, Ous
- En tidligere pasient som har gjennomgått behandling for sarkom
- Ansvarlig lege for kurset er overlege Olga Zailova