

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

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Lærings og mestringscenteret
Radiumhospitalet
Rådgiver Tone E.B. Johannessen
Tlf 22 93 57 24

Påmelding sendes til

Lmskkt@ous-hf.no

eller

Oslo universitetssykehus HF
Radiumhospitalet
Lærings- og mestringscenteret
Postboks 4950, Nydalen
0424 Oslo

Utgiver:

Lærings og mestringscenteret, Radiumhospitalet
Avdeling for klinisk service
Kreft, kirurgi og transplantasjonsklinikken

Målgruppe:

Kreftoverlevende og deres pårørende

FATIGUE

hva er det og hvordan mestre det?

Lærings og mestringskurs vår 2016



Radiumhospitalet, Vardesenteret

VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET VARDESENTERET

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

Kurset legger opp til faglig informasjon med gode muligheter for spørsmål og dialog og gruppesamtaler med erfaringsutveksling. Det vil være fokus på mestring og hvordan leve med fatigue. Du er velkommen alene eller sammen med pårørende.



**Det blir servert enkel lunsj
Husk skrivesaker dersom du vil notere**

Program: (med forbehold om endringer)

- Erfaringer fra en person som har levd med fatigue en stund
- informasjon om hva fatigue og forskningsresultater
- Råd for å bedre hverdagen
- Fysisk aktivitet og treningsprinsipper ved fatigue
- Avspenning
- Mestring og aksept
- Kost og ernæring

Lærings og mestringscenteret samarbeider med:

- Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling
- En tidligere pasient som lever med fatigue
- Kursansvarlig lege er forsker og stipendiat Mette Seland

Egenandel (gjelder kun pasient)

Kr. 320,-. 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 fratrett av egenandel kr. 270,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 520,- for overnatting + kr 205,- for kost pr. person pr. døgn. (Satser 2015)

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, Norlandia care, 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, vår 2016.

Kryss av:

Kurs 1:
3. og 4. februar

Kurs 2:
10. og 11. mars

Kurs 3:
12. og 13. april

Tidspunkt : 12.00-1630 første dag og 10.00-15.00 andre dag

Pasientens navn:.....

Fødselsdato:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

Pårørende som skal delta på kurset (dersom du ønsker å ha med pårørende),

navn og relasjon:.....