

PÅMELDING

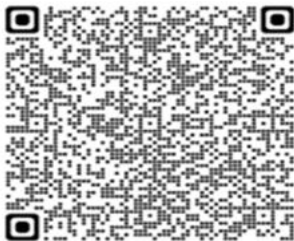
Du trenger henvisning fra lege om du ikke er under behandling ved kreftklinikken, OUS.

Henvisning sendes til:

Onkologi, KSS, Seksjon for
psykososial onkologi, mestring og kreftrehabilitering

Ved spørsmål, kontakt Enhet for læring- og mestring

Tlf: 22 93 59 22 Mail: Lmskkt@ous-hf.no



Utgiver:

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

Målgruppe:

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

FATIGUE

hva er det og hvordan mestre det?

For deg som har slitt med Fatigue i over 6 måneder og for dine pårørende.

Høsten 2025



Lærings og mestringskurs

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

VELKOMMEN TIL KURS, PÅ VARDESENTERET VED 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)

- Det å leve med fatigue. Erfaringer fra en tidligere pasient
- Undervisning om hva fatigue er
- Bruk av kognitive teknikker for å mestre livet med fatigue
- Stressmestring og avspenning
- Fysisk aktivitet ved fatigue
- Tid til erfaringsutveksling mellom kursdeltakerne

Med forbehold om endringer i programmet

Kursansvarlig lege er overlege, spesialist i onkologi, PhD, forsker
Cecilie Essholt Kiserud

Egenandel (gjelder kun pasient)

Kr. 403,- 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.

**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.

Kurset går over 2 dager fra kl. 10.00 - 14.30

Kurs 1 : 10. og 11. september

Kurs 2 : 25. og 26. november