

PÅMELDING

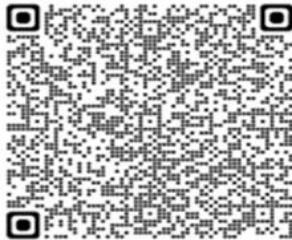
Du trenger henvisning fra lege om du ikke er under behandling ved kreftklinikken, OUS.

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.

Våren, 2026



Lærings og mestringkurs

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

VELKOMMEN TIL KURS, PÅ VARDESENTERET VED 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 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
- Ernæring ved Fatigue

- Med forbehold om endringer i programmet

Kursansvarlig lege, spesialist i onkologi, PhD, overlege
Cecilie Esholt Kiserud, Enhet for Seneffekter.

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 : 11. og 12. februar

Kurs 2 : 2. og 3. juni