

Du trenger henvisning fra lege dersom du ikke er under oppfølging/kontroller ved sykehuset. Henvisning sendes digitalt til OUS, onkologi, Seksjon for KSS, psykososial onkologi, mestring og kreftrehabilitering

**Egenandel for kurs: kr.403,-(takst jan. 2024)**  
Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

**For informasjon og påmelding:**

Send mail til [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no)  
eller ring 22 93 59 22



**Utgiver:**  
Læring- og mestringsenteret (LMS)  
Avdeling for klinisk service  
Kreftklinikken

# DITT LIV

## Helse og mestring

**4 dager**  
**April 2026**



**Kurset er for deg som er under og ferdig med kreftbehandling (inntil 2 år etter), uavhengig av diagnose.**

# Velkommen til kurs

## Program:

- En tidligere pasient forteller «Når livet endrer seg»
- Verdier, hva er viktig for meg
- Når livet tar en u sving
- Fatigue
- Tankens kraft, bruk av kognitive teknikker
- Hjelp til å endre negative tankemønstre
- Relasjoner og kommunikasjon
- Glede
- Håpets betydning
- Veien videre, hva finnes av tilbud
- Erfaringsutveksling og refleksjon

med mulighet for endringer

Hensikten med kurset er at du skal få økt innsikt og forståelse for din situasjon og hjelp til å se nye muligheter og gjøre gode valg for deg.

Ta kontakt med **Pasientreiser** i forkant av kurset  
[www.pasientreiser.no/](http://www.pasientreiser.no/) TLF: 915 05515  
OBS! Lege må rekvirere tur/retur før kurset

Kurset vil finne sted på Radiumhospitalet, Vardesenteret, bygg J (samme bygg som hotellet))

Datoer: 08, 15, 22. og 29. april 2026

Klokken: 10.00 – 14.00

Kursansvarlig lege er Tone Skaali

I regi av Enhet for læring og mestring, kreftklinikken ,Oslo  
Universitetssykehus

Det vil bli servert en liten lunsj.