

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.443,
Hvis du har frikort, trenger du ikke å betale.

For informasjon og påmelding:

Send mail til Lmskkt@ous-hf.no

eller ring 22 93 59 22



Utgiver:

Læring- og mestringssenteret (LMS)

Avdeling for klinisk service

Kreftklinikken

Oslo universitetssykehus består av de tidligere helseforetakene Aker universitetssykehus, Rikshospitalet (inkl. Radiumhospitalet) og Ullevål universitetssykehus. Post til foretaksledelsen: Oslo universitetssykehus HF, Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo. Sentralbord: 02770. Oslo universitetssykehus eies av Helse Sør-Øst RHF.

DITT LIV

Helse og mestring

4 dager i oktober 2026



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

Velkommen til kurs

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

Program:

- En tidligere pasient forteller «Når livet endrer seg»
- Verdier, hva er viktig for meg
- Identitet og selvbilde
- 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

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

Datoer: 06.,13.,22. og 29. oktober2026

Klokken: 09.30 - 13.30

Kursansvarlig lege er Tone Skaali

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.

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