

Vardesenteret holder til i J-bygget på Radiumhospitalet, i 5. et.
VELKOMMEN!

Utgiver:
Klinikk for kreft og kirurgi, Avd. for klinisk service ved Lærings- og mestringscenteret (LMS)

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Lærings- og mestringscenteret, Radiumhospitalet
v/Tone EB Johannessen
Tlf.: 22 93 57 24 eller 45067985
jotone@ous-hf.no



Påmelding kan sendes på mail til: jotone@ous-hf.no
- eller klipp fra denne påmeldingsslippen og send den i lukket konvolutt til:

Oslo universitetssykehus HF
Radiumhospitalet
LMS Vardesenteret
Postboks 4953, Nydalen
0424 Oslo



LIVSSTIL ETTER KREFT – en mulighet for endring

LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTER KURS

10. Desember 2013, klokken 10.00-17.00
Vardesenteret på Radiumhospitalet.

VELKOMMEN TIL KURS PÅ RADIUMHOSPITALET

Sunn livsstil etter kreftbehandling er viktig for en god helse og for god livskvalitet. På dette kurset vil vi fokusere på hva sunn livsstil innebærer og motivere kursdeltagerne til å oppnå en sunnere livsstil.

På kurset legges det opp til faglig informasjon med store muligheter for spørsmål og dialog, gruppesamtaler og plenumsdiskusjon for erfaringsutveksling .



Lærings- og mestringssenteret (LMS) samarbeider med:

- Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling
- En som selv har endret livsstil etter kreft og opplever bedre helse
- Aktiv mot kreft
- Ansvarlig lege for kurset er professor og forsker Jon Håvard Loge

Egenandel

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 fratrekk av egenandel kr. 260,- tur/retur. Pasientreiser dekker kr. 350,- for overnatting + kr 195,- for kost pr. person pr. døgn.

NB! Ta kontakt med Pasientreiser, tlf 05515 i forkant av kurset (www.pasientreiser.no)

Overnatting

Hvis du/dere trenger overnatting på hotell, må dere ordne dette selv. Vi tipser om: Pasienthotellet på Radium og Rikshospitalet, Norlandia Gaustad hotell, tlf.: 23 25 24 00, Olympiatoppen sportshotell, tlf.: 22 02 57 35, Norlandia hotell Karl Johan, tlf: 23 16 17 00 Evt. prøv andre hotell.



Livsstil etter kreft - en mulighet til endring

Påmelding senest 1. desember, 2013

Pasientens navn:

Fødselsdato:

Adresse:

Telefon priv/mobil:

Kommentarer/beskjed:

.....

.....

Kurset arrangeres tirsdag 10. desember 2013 klokken 10.00-17.00

På programmet:

- Inspirasjonsforedrag av Yngvar Andersen (kjent fra Puls på NrK)
- Fysisk aktivitet etter kreftbehandling, ved ”Pusterommet”
- Hvordan endrer man adferd, ved psykolog Ellen Gledish Skrede
- Sunt kosthold etter kreft, ernæringsfysiolog Susanne WedonFekjær
- Presentasjon av ulike tilbud til hjelp og støtte videre

Det blir servert en enkel lunsj.