

Egenandel kr 345,-

for hele rehabiliteringsprogrammet, hvis du ikke har frikort.

Reise og oppholdsutgifter

dekkes etter gjeldende regler.

Kontakt Pasientreiser på tlf 05515 ved spørsmål (www.pasientreiser).

Ta gjerne kontakt for mer informasjon:

Lærings- og mestringscenteret

Radiumhospitalet

Rådgiver og sykepleier

Tone EB Johannessen

Tlf 22 93 57 24 eller 95 96 86 30

Vardesenteret

Radiumhospitalet

Klinisk ernæringsfysiolog

Susanne Weedon-Fekjær

Tlf 90 68 21 18

Påmelding sendes til

Lmskkt@ous-hf.no

Eller pr brev

Lærings- og mestringscenteret

Radiumhospitalet

Oslo universitetssykehus HF

Postboks 4950, Nydalen

0424 Oslo

Gruppetilbud etter kreftbehandling LIVSSTIL ETTER KREFT

En mulighet for endring



Faglig informasjon, undervisning, gruppesamtaler og trening

Høst 2017

Sted: Vardesenteret og Pusterommet, Radiumhospitalet

Velkommen til deltakelse i gruppebasert rehabiliteringsprogram over 6 uker

- Ønsker du:
- Inspirasjon til aktiv livsstil?
 - Å vite mer om hva sunt kosthold innebærer?
 - Få råd om hvordan du kan påvirke din livssituasjon/hverdag på en positiv måte?
 - Motivasjon til endring ?
 - Å få kjennskap til stressmestring/ mindfulness?
 - Å møte andre i tilsvarende situasjon?



Målgruppe:

Pasienter som er behandlet for kreft

Varighet:

Gruppeprogrammet: oppmøte en gang i uken over 6 uker:

28. september, 12., 19., og 26. oktober og 2. og 9. november.

Individuelle samtaler med deltakerne før oppstart av gruppeprogrammet

Timeplan: Fås ved oppstart

Praktisk informasjon:

For å delta i rehabiliteringsprogrammet trenger du henvisning fra lege.

Læring og mestringssenteret samarbeider med:

Kompetansetjenesten for seneffekter etter kreftbehandling

Seksjon for psykososial onkologi

Aktiv Livsstil

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 sunn livsstil.

Mestring

Å håndtere livet videre etter kreftbehandling kan by på utfordringer. Stressmestring/ mindfulness og kognitive mestringsstrategier gir muligheter til mestring.

Fysisk aktivitet og kreft

Tilpasset fysisk aktivitet er gunstig for deg som har vært behandlet for kreft. Det kan blant annet bidra til å redusere bivirkninger av kreftbehandling, opprettholde og bedre fysisk form og gi økt energi og overskudd. En del kreftpasienter har risiko for å utvikle senskader og andre sykdommer som hjerte-kar sykdom og diabetes. Fysisk aktivitet kan forebygge dette og påvirke livskvaliteten i positiv retning.

Ernæring

Kunnskap og anbefalinger om sunt kosthold; Om fett, salt, fiber, frukt og grønt.

Hva er lurt?

