



Brystkreftforeningen

www.brystkreftforeningen.no
post@brystkreftforeningen.no
Telefon: 02066/Kreftlinjen: 800 57 338
Likepersontelefon: 02354



VARDESENTERET

www.kreftforeningen.no/vardesenteret
nlsh@vardesenteret.no, Telefon: 466 10 849



MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet

www.montebello-senteret.no
E-post: post@montebello-senteret.no
Telefon: 62 35 11 00



Kreftlex

www.kreftlex.no

helsenorge · no
www.helsenorge.no

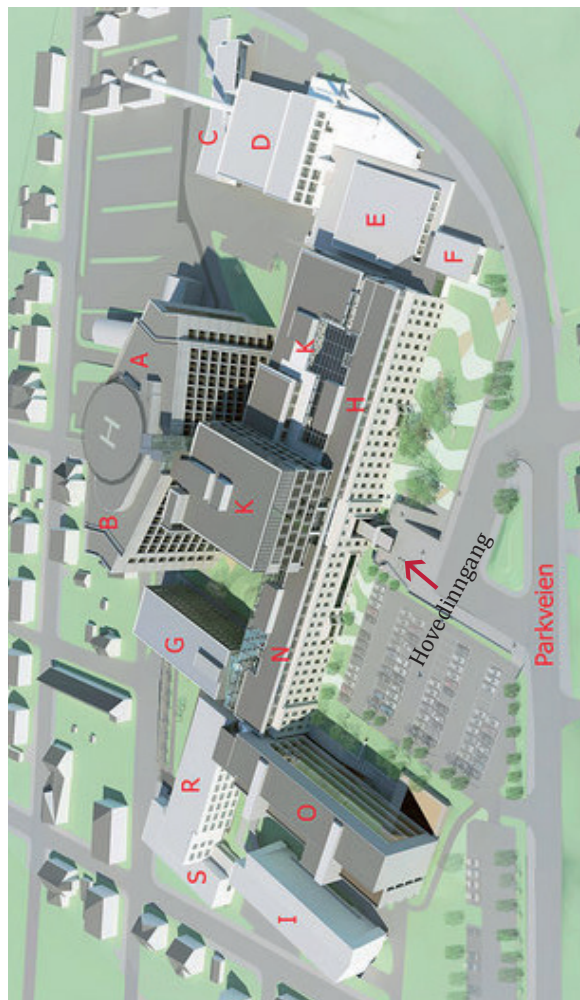
helsebiblioteket.no
www.helsebiblioteket.no

læring · mestring

Læring- og mestringssenteret
E-post: lsenter@nlsh.no
Tlf. 75 57 07 37/75 57 11 68
www.nordlandssykehuset.no



NORDLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret



NLSH 3479

Nordlandssykehuset HF
Læring- og mestringssenteret
Besøksadresse: Parkveien 95, Fløy H 1. etasje • 8005 Bodø
Postadresse: Postboks 1480 • 8092 Bodø
Tlf. 75 53 47 98
www.nordlandssykehuset.no



NORDLANDSSYKEHUSET
NORDLÁNDÁ SKIPIJVIESSO



Mestringskurs for deg som er operert
for brystkreft og en av dine nærmeste

Et samarbeid mellom Bryst- og endokrinkirurgisk poliklinikk,
Lærings- og mestringssenteret og Brystkreftforeningen

Hvem er kurset beregnet for?

Kurset er for deg som er operert for brystkreft ved Nordlandssykehuset Bodø, invitasjon til kurset sendes ut ca. 1 år etter operasjonen. Du er velkommen til å invitere en av dine nærmeste til å delta på kurset sammen med deg.

Hva kreves for å delta?

Du må være motivert for å delta i undervisningen. Gjennom å dele erfaringer, utfordringer og gode råd med andre i samme situasjon, øker muligheten for bedre mestring av fremtiden.

Målsetting med kurset

Målet er å gi deg og din nærmeste bedre forståelse og kontroll over situasjonen for å mestre hverdagen bedre.

Kursets innhold

- Faktakunnskap og forskning
- Naturlige følelsesmessige reaksjoner
- Kropp, seksualitet og samliv
- Erfaringsutveksling
- Fysisk aktivitet
- Rettigheter

Kurset går over 2 dager med varighet på 6-7 timer per dag.

Diverse informasjon

- Egenandel for kurset beregnes som ved poliklinisk legetime. Faktura blir tilsendt i ettertid og kan føres på egenandelskort. Kurset er gratis for pårørende.
- Reise med buss, tog eller båt bestilles selv og søknaden om dekning av reiseutgifter sendes elektronisk i etterkant. Reise med fly bestilles via Pasientreiser. Som hovedregel dekkes reiseutgifter med en standardsats per km uansett hvilket transportmiddel du bruker. Les mer på www.helsenorge.no/pasientreiser eller ring Pasientreiser, tlf. 055015
- Søknad om dekning av utgiftene sendes Pasientreiser på eget skjema, dette utleveres på kurset.

Ofte stilte spørsmål

- Hvorfor har akkurat jeg fått brystkreft?
- Hvilken innvirkning kan sykdommen få på hverdagen min?
- Har stress innvirkning på sykdommen?
- Er det noe jeg kan gjøre/ikke gjøre for å forhindre lymfeødem?
- Kan jeg bli gravid?
- Kan jeg sole meg etter kurer og strålebehandling?
- Hva med alternativ medisin, virker den?
- Hvor ofte skal jeg til kontroll?
- Kan jeg få gjort rekonstruksjon?

Kontaktinformasjon

Kursleder Torkel Bjørkum, Bryst- og endokrin-kirurgisk poliklinikk, NLSH Bodø.
Telefon. 75 53 49 04/918 31 968

Kurset arrangeres ved

Lærings og mestringssenteret
Fløy H, 1. etasje
Nordlandssykehuset
8092 BODØ
Telefon: 75 53 47 98