



Kurset blir hold ved Lærings og mestringssenteret Nordlandssykehuset, Parkveien 95, Bodø. 1.etg, fløy H.



KREFTFORENINGEN

www.kreftforningen.no

Telefon: 07877

E-post: post@kreftforeningen.no

Kreftlinjen: 800 57 338



VARDESENTERET

www.kreftforningen.no/vardesenteret

Telefon: 466 10 849

E-post: nlsh@vardesenteret.no



Kreftlex

www.kreftlex.no

helsebiblioteket.no

www.helsebiblioteket.no

læring • mestring

Lærings- og mestringssenteret

E-post: lmsenter@nlsh.no

Tlf. 75 57 00 14

www.nordlandssykehuset.no



**Mestringskurs for deg som er har fatigue/
tretthet etter behandling for kreftsykdom**

Et samarbeid mellom kreftavdelingen, Neurologisk avdeling, Lærings- og mestringssenteret, Vardesentret og representant for brukergruppa.

Hvem er kurset beregnet for

Kurset er for deg over 18 år som har fått fatigue etter kreftbehandling.

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

Målsettingen med kurset

Målet er at du som har fatigue og dine nærmeste skal få bedre forståelse og kontroll over situasjonen for å oppleve bedre mestring av hverdagen.

Kursets innhold

Gjennom kurset møter man erfarne fagfolk fra sykehuset som foreleser om ulike tema, samt en brukerrepresentant som forteller om sine erfaringer. På kurset vil en også lære gjennom å dele erfaringer med andre som har fatigue og deres pårørende. Det vil være fokus på mestring og hvordan leve med fatigue. Noen av temaene som berøres er:

- Faktakunnskap og forskning om å ha fatigue
- Erfaringer fra en som har levd med fatigue en stund
- Treningsprinsipper ved fatigue
- Råd for å bedre hverdagen
- Erfaringsutveksling
- Muligheter og rettigheter ved sykdom

Du kan lese mer om kurset ved å gå på sykehusets nettside nordlandssykehuset.no

*Maksimalt 12 deltagere medregnet pårørende.
Hvert kurs går over 2 dager med 4,5 timer pr. dag.*

Praktisk informasjon

- Som hovedregel får du dekket utgifter til din pasientreise med en standardsats per kilometer, uansett hvilket transportmiddel du bruker. Dersom du skal reise med fly, båt eller tog må du bestille reisen via Pasientreiser. Har du spørsmål, ring Pasientreiser på telefon 915 05 515 eller les mer på: helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser
- Du må betale egenandel på reise og kurs, denne kan føres på egenandelskort.
- Overnattings- og kostgodtgjørelse etter gjeldene satser.

Hvordan få plass på kurset

Be din fastlege eller sykehuslege om å søke deg inn på kurset.

Søknaden sendes til:

Avdeling for kreft og lindrende behandling
Nordlandssykehuset HF
Postboks 1480
8092 Bodø

Kursleder/sykepleier:

Annette Winther, tlf. 75 53 40 32
Kristin Berg Pettersen, tlf. 75 53 44 30

Medisinsk ansvarlig lege er: Bård Mannsåker.