## Nyttige adresser

**Brystkreftforeningen**
www.brystkreftforeningen.no
E-post: post@brystkreftforeningen.no
Telefon: 02066
Kreftlinjen: 80 05 73 38
Likepersontelefon: 02354

Brystkreftforeningen

**Vardesenteret**
www.kreftforeningen.no/vardesenteret
E-post: nlsh@vardesenteret.no
Telefon: 466 10 849

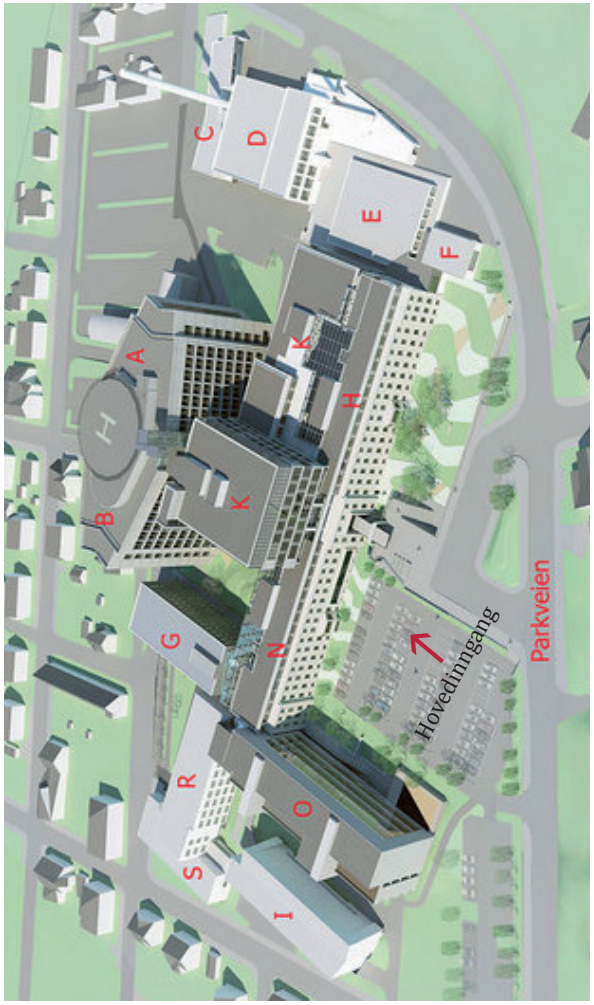
VARDESENTERET

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

MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet

Hefte 54, Trykkeri, NLSH

NORDLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret




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
NORDLÁNDA SKIPPIJVIESSO

# 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

Kreftsykepleier Eli Kjøren
Bryst-og endokrinkirurgisk poliklinikk NLSH
8092 BODØ
**Telefon: 918 31 968**

## Kurset arrangeres ved

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