

Kreft i ung alder

Livet etter kreft i ung alder kan være veldig utfordrende. Mange føler seg usikre og alene. Flere forteller at de ikke var forberedt på seneffekter, og at de trenger kunnskap om hvordan de kan leve best mulig. På dette digitale mestringskurset lærer du hvordan du håndterer tanker, følelser og praktiske problemer som dukker opp etter kreftbehandlingen. Et tverrfaglig team bidrar med fagkunnskap, og tidligere unge kreftpasienter deler sine erfaringer.

Kurset er et samarbeid mellom Enhet for læring og mestring ved OUS og pasientorganisasjonen Ung Kreft. Vil du vite mer om kurset, kan du:

- Ringe tlf. 22935922
- Sende en mail til Lmskkt@ous-hf.no
- Lese mer på ungkreft.no/livsmestringskurs
- Følge qr-koden



Mestringskurs for unge kreftrammede 18 - 35 år.

Kurset er digitalt.



Du lærer om

- Å få kreft i ung alder
- Seneffekter, fatigue og kognitive utfordringer
- Rettigheter ved studier og arbeid
- Tankens kraft. Endre negative tankemønstre
- Stressmestring
- Fysisk aktivitet og trening
- God ernæring
- Identitet, kropp og seksualitet
- Pårørende og nære relasjoner
- Veien videre, aktuelle tilbud
- Ung Kreft sine tilbud

I tillegg vil to unge personer som har hatt kreft, fortelle sine historier.

Det blir god tid til erfaringsutveksling, refleksjonsoppgaver og spørsmål. Ingen trenger å si mer enn de selv ønsker.

Kurset er for deg

- som er mellom 18 og 35 år
- som var ferdig med kreftbehandling for 0-3 år siden
- og for deg som lever med kronisk kreft (og evt går til behandling)

Dersom du ikke går til kontroll eller behandling ved Radiumhospitalet/ Oslo Universitetssykehus, så trenger du henvisning fra lege

Påmelding

Meld deg på ved å ringe tlf. 22935922 eller sende en mail til Lmskkt@ous-hf.no

Påmeldingsfristen er 16. februar.

Husk å oppgi navn, hvilket kurs du melder deg på, telefonnummer og mailadresse.



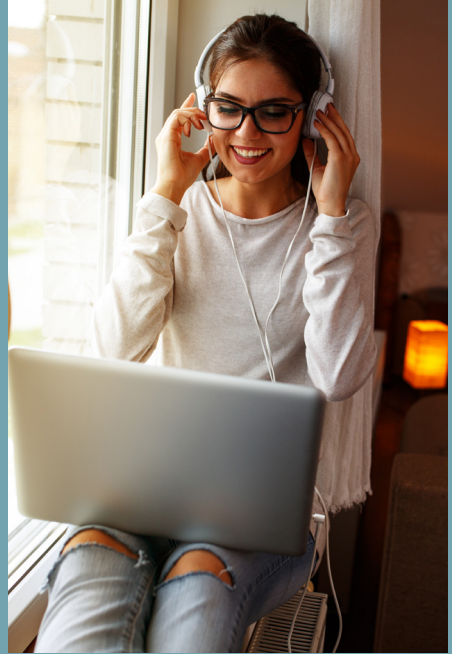
Kurset går over fem tirsdager

- 27. februar
- 5. mars
- 12. mars
- 19. mars
- 2. april

Fra kl. 11.00–14.30.

Sosial happening med Ung Kreft (valgfritt)

- 22. februar
- 14. mars



Kostnad

Egenandelen er 386 kr.
Har du frikort, er det gratis.



Rett til fravær

Kurset gir samme rettigheter til fravær fra arbeid og studier som behandling og kontroller.