

Kurs i mestring av hverdagen ved kreftsykdom



Et kurs for deg som ønsker å lære kognitive metoder for å håndtere gruble- og bekymringstanker



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Kurs i mestring av belastninger ved kreftsykdom

Ønsker du å lære et verktøy i hvordan redusere og forebygge negative gruble- og bekymringstanker, og som gir hjelp til mestring av hverdagen med sykdom og behandling?

Lovisenberg Diakonale Sykehus tilbyr kurs basert på kognitive mestringsteknikker som metode.

Om kurset

Kurset retter seg mot deg som har fått en kreftsykdom og som er plaget av bekymrings- og grubletanker som en følge av sykdommen

Når kreftsykdom blir en del av livet, vil mange tanker og følelser fylle kropp og sinn. Det kan være vanskelig å vende oppmerksomheten bort fra bekymringer for framtiden, grubling over fortiden, vonde tanker og følelser som øker det indre, negative stresset.

På kurset kan du lære hvordan du kan forholde deg til den nye livssituasjon ved hjelp av psykologiske verktøy som kan gjøre hverdagen lettere.

Kurset består av forelesninger og øvelser i kognitive mestringsteknikker. For å få best mulig utbytte av kurset, anbefales det at du deltar på alle fire møtene og setter av noe tid til hjemmeoppgaver.

Praktisk informasjon

Kurset går over 4 møter a 3 timer

Dato:

Kurs 1: 27.04, 04.05, 11.05 og 18.05

Kurs 2: 16.11, 23.11, 30.11 og 07.12

- Teori, øvelser og erfaringsutveksling kl: 11.30-15.00
- Yoga/stressmestring: kl 14.15-15.00

Sted:

Lovisenberg Diakonale Sykehus

Lovisenberggata 21, møterom Slaattelid i underetasjen

Påmeldingsfrist kurs 1: 13.04

Påmeldingsfrist kurs 2: 01.11

Kursansvarlige:

Ingeborg Vestøl, onkolog og kognitiv terapeut

Kjersti Tveten, kreftsykepleier og kognitiv terapeut

Har du spørsmål om kurset?

Ta kontakt med Pasient- og pårørendeopplæring ved LDS, tlf: 23225260

Telefonen er betjent tirsdag og torsdag

Alle deltakerne kalles inn til en samtale med en av kurslederne før kurset starter.

Henvisning:

Deltakelse i kurs krever henvisning fra lege dersom du ikke allerede er pasient ved Lovisenberg Diakonale Sykehus.

Henvisningen sendes til:

Lovisenberg Diakonale Sykehus
Lovisenberggata 21 ,møterom Slaattelid i underetasjen

Sykemelding:

Har du behov for sykemelding, kan du spørre om fastlegen din kan skrive ut den for kursdeltakelse som enkeltstående behandlingsdag(er).

Lunsj:

Det vil bli servert lunsj, te og kaffe.

Egenandel:

Kurset koster til en hvertid gjeldene egenandelstakst(fram til 1. juni er dette 403kr) til frikort er nådd

Transport:

Gi beskjed dersom du trenger pasienttransport.



Lovisenberg Diakonale Sykehus
Pasient- og pårørendeopplæring
Lovisenberggt. 17
Telefon: 2322 5260