



Kom godt videre...

...et kursus for kræftramte borgere i Allerød, Fredensborg, Hillerød og Hørsholm Kommune

Vi sætter fokus på:

Betydningen af fysisk aktivitet

Kræft og senfølger

Kommunikation

Kost

Psykologiske reaktioner

Trivsel



Kursus om at komme videre efter en kræftsygdom

Allerød, Fredensborg, Hillerød og Hørsholm Kommune giver dig mulighed for at deltage i et samlet 3-dageskursus, som hjælper dig med at genvinde kontrol og handlekraft i din hverdag.

Mange oplever, at de mister kontrol og handlemulighed i hverdagen, når de får kræft. Måske gælder det også for dig? Du kan have det, som om sygdom og behandling har sat sig i førersædet, og du selv er passager, der bare må følge med. Du er ikke selv herre over sygdom og behandling, men der er heldigvis andre sider af livet, hvor du selv kan være med til at styrke krop og sind.

På kurset veksles der mellem små faglige oplæg, gruppearbejde, plenumsamtaler og øvelser. Du skal derfor være indstillet på at deltage aktivt på kurset med egne erfaringer og oplevelser. Omvendt vil du også få rig mulighed for at lytte til andres erfaringer og måske selv få nye ideer til handlemuligheder.

Det er forbundet med tavshedspligt at deltage i gruppen.

Hvem kan deltage og hvordan bliver man tilmeldt?

- Du kan deltage, hvis du har eller har haft kræft, er over 18 år og bor i Allerød, Fredensborg, Hillerød eller Hørsholm Kommune.
- Inden kursusforløbet indkaldes du til en individuel samtale med en sundhedsfaglig medarbejder i din kommune.

Hvad kan du få ud af at deltage i kurset?

- Du får viden og værktøjer til at forbedre hverdagen i forhold til din kost, fysiske aktivitet, søvn og eventuelle følger efter din sygdom og behandling
- Du vil få mulighed for at få talt om det, der er svært i hverdagen og høre om de andre kursusdeltageres erfaringer, ikke mindst i forhold til kommunikationen med din familie og omgangskreds.

Hvem holder oplæggene?

De enkelte oplæg holdes af et team bestående af rådgivere fra Kræftrådgivningen Hillerød samt medarbejdere fra de involverede kommuner.

Hvor foregår det:

Kursusforløbet **Kom godt videre** foregår i Kræftrådgivningen, Østergade 14, 1. sal, Hillerød. Der serveres frokost, kaffe, te m.m. på kursets tre dage.

Hvordan får jeg mere at vide?

Har du spørgsmål til kursusforløbet, er du velkommen til at kontakte:

- Kræftens Bekæmpelses Rådgivning, Østergade 14, 1. sal, 3400 Hillerød mail: hillerod@cancer.dk, tlf.: 70 20 26 58

Kursusprogram

| Dato | Emne | Undervisere |
|-----------------|---|------------------------------------|
| Kl. 10.00-12.00 | Introduktion af kursusforløbet, kort præsentation af forløbet og af deltagerne | sygeplejerske, Kræftens Bekæmpelse |
| Kl. 12.00-13.00 | At leve med kræft - om erfaringer med at håndtere livet med en kræftdiagnose, såvel for den kræftramte som for de pårørende | |
| Kl. 13.00-14.30 | FROKOST Valgfrit tema: Hvad er senfølger, hvorfor opstår de og hvad kan man gøre ved dem? | |
| Kl. 10.00-12.00 | Hvad betyder fysisk aktivitet - viden om kræft og fysisk aktivitet. Hvordan kan jeg være fysisk aktiv i hverdagen? | Fysioterapeuter |
| Kl. 12.00-13.00 | FROKOST | |
| Kl. 13.00-15.30 | Spis godt - hvad betyder mad og drikke for krop og sind | Diætist |
| Kl. 10.00-12.00 | Psykologiske reaktioner og håndtering deraf | psykolog, Kræftens Bekæmpelse |
| Kl. 12.00-13.00 | FROKOST | |
| Kl. 13.00-15.00 | Kommunikation Afrunding og evaluering | psykolog, Kræftens Bekæmpelse |

