

Program «Mestringskurs for unge kreftrammede 18-35 år»

Digitalt kurs

Et lærings- og mestringskurs for ungdom og unge voksne pasienter etter avsluttet kreftbehandling. Et samarbeid mellom Ung Kreft og Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, Oslo Universitetssykehus

Kursledere:

Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver, MNSc i Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, Oslo Universitetssykehus
 Marit Opheim, kreftsykepleier, rådgiver, i Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, Oslo Universitetssykehus
 Jane Andersen, psykiatrisk sykepleier, rådgiver (dagl)

DAG 1 TIRSDAG 27. FEBRUAR

HOVEDTEMA ER SENEFFEKTER ETTER KREFT

10.45-11.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
11.00-11.30	Velkommen til kurs Bakgrunn for og mål med kurset Refleksjonsoppgave hjemme dag 1 til dag 2	Pernille og Jane
11.30-12.15	Presentasjon, bli kjent	
12.15-12.30	PAUSE	
12.30-13.30	Seneffekter, fatigue og kognitive problemer etter kreftbehandling Tid til spørsmål og kommentarer	Cecilie Kiserud, Seksjonsleder og lege, Seksjon for seneffekter etter kreftbehandling
13.30-13.45	PAUSE	
13.45-14.30	Arbeid/studier - rettigheter og muligheter	Marianne Rønning Torkelsen, sosionom Kreftforeningen
	Takk for i dag!	

DAG 2 TIRSDAG 5. MARS

HOVEDTEMA ER ERFARNE BRUKERERE DELER SINE HISTORIER

10.45-11.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
11.00-11.30	Velkommen til kursdag 2 Forventninger til kurset Refleksjonsoppgave hjemme dag 2 til dag 3	Pernille og Marit
11.30-12.00	Pia forteller sin historie og deler sine erfaringer	
12.00-12.15	PAUSE	
12.15-12.45	Glenn forteller sin historie og deler sine erfaringer	
12.45-13.30	Dialog og erfaringsutveksling med Pia og Glenn tilstede	Pernille og Marit
13.30-13.45	PAUSE	
13.45-14.30	Pårørende og relasjoner	Marit
	Takk for i dag!	

DAG 3 TIRSDAG 12. MARS

HOVEDTEMA ER TANKENS KRAFT OG STRESSMESTRING

10.45-11.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
11.00-11.15	Velkommen til kursdag 3	Pernille og Marit
11.15-12.00	TENK GODT Å leve et endret liv. Kan kognitive teknikker hjelpe deg til å mestre vanskelige tanker?	Pernille
12.00-12.15	PAUSE	
12.15-12.45	ABCD modellen. Kan den være et nyttig verktøy i hverdagen	Pernille

12.45- 13.30	Individuell oppgave for refleksjon Dialog og erfaringsutveksling Refleksjonsoppgave hjemme dag 3 til dag 4	
13.30- 13.45	PAUSE	
13.45- 14.30	Mestring av stress	Kjersti Tveten, spesialrådgiver, Lovisenberg diakonale sykehus
	Takk for i dag	

UNG KREFT HAR EN SOSIAL HAPPENING MELLOM KURSDAG 3 OG 4, TORSDAG 14. MARS



DAG 4 TIRSDAG 19. MARS HOVEDTEMA ER KROPP OG ENERGI

10.45- 11.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
11.00- 11.15	Velkommen til kursdag 4	
11.15- 12.00	SPIS GODT Om kosthold og ernæring	Joanna Anderson, Ernæringsfysiolog Vardesenteret, Radiumhospitalet
12.00- 12.15	PAUSE	
12.15- 13.00	ELSK GODT Identitet, kropp og seksualitet	Line Storetvedt spesialist i seksualrådgivning og stråleterapeut, Kreftsenteret, Ullevål
13.00- 13.30	Dialog og erfaringsutveksling	
13.30- 13.45	PAUSE	
13.45- 14.30	BEVEG DEG GODT Fysisk aktivitet og trening. Godt for kropp og sjel. Bruk av smarte mål og ukeplan	Emilie Wittusen Spesialfysioterapeut Pusterommet, Radiumhospitalet
	Refleksjonsoppgave hjemme dag 4 til dag 5	
	Takk for i dag	

DAG 5 TIRSDAG 2. APRIL
HOVEDTEMA ER «UNG KREFT» OG VEIEN VIDERE

10.45- 11.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging?	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
11.00- 11.15	Velkommen til kursdag 5	
11.15- 12.15	Ung Kreft. Tilbud og muligheter. Sosialt nettverk i Ung Kreft. Åpenhet om egen situasjon.	Annika Huhtala, daglig leder i Ung Kreft
12.15- 12.30	PAUSE	
12.30 13.00	Dialog og erfaringsutveksling. Ønsker om videre kontakt.	
13.00- 14.00	Veien videre, hva finnes av tilbud	Pernille
14.00- 14.30	Evaluering og avslutning	Pernille og Marit
	Takk for at du deltok på kurset!	