

Ditt liv- helse og mestring under og etter kreftbehandling

DAG 1. Torsdag 8. april

10.00-10.30	Velkommen Teknisk support under kurset tlf 959 68 630	Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver, MNSc, Enhet for læring og mestring Eva Bjørnø, kreftsykepleier/coach Enhet for kreftrehabilitering
10.30-11.15	Presentasjon, bli kjent	
11.15-11.30	Pause	
11.30-12.15	Kommunikasjon	Eva
12.15-12.45	PAUSE	
12.45-13.30	Brukerinnlegg	Anne Steinert
13.30-14.00	Refleksjon etter dagen Hjemmeoppgave: soloppgaven og mestringsringen	Eva/Pernille

DAG 2. Torsdag 15. april

10.00-10.30	Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave Forventninger til kurset og meg selv	Eva Bjørnø
10.30-11.15	Helse og mestringsmuligheter	Pernille
11.15-11.30	Pause	
11.30-12.15	Verdier, hva er det?	Eva
12.15-12.30	Forslag til hjemmeoppgave til neste kursdag: Hva er dine verdier. Prioriter verdikort	Pernille
12.30-13.00	PAUSE	
13.00-13.20	Veiledet avspenning	Malene Omland fysioterapeut, Enhet for læring og mestring
13.20-13.40	Mulighet for bruk av avspenningsøvelser hjemme	Malene
13.40-14.00	Refleksjon etter dagen Hjemmeoppgave: Verdikort	

DAG 3. Torsdag 22. april

10.00-11.00	Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave	Eva Bjørnø
11.00-11.15	Pause	
11.15-12.15	Kognitive teknikker. Negative automatiske tanker og tankefeller	Pernille
12.15-12.45	PAUSE	
12.45-13.30	Kognitive teknikker fortsetter. ABC modellen Praktiske øvelser	Pernille

13.30-14.00	Refleksjon etter dagen Hjemmeoppgave: tankefeller og ABC skjema	Eva og Pernille
DAG 4. Torsdag 29. april		
10.00-10.45	Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave	Pernille Varre
11.45-11.00	Pause	
11.00-12.00	Kognitive teknikker. ABCD modellen	Pernille
12.00-12.30	PAUSE	
12.30-13.10	Kognitive teknikker. Praktiske øvelser	
13.10-13.30	Stressmestring og bevegelse	Malene
13.30-14.00	Refleksjon etter dagen Hjemmeoppgave ABCD modellen	Eva og Pernille
DAG 5. Torsdag 6. mai		
10.00-10.50	Oppsummering fra sist og refleksjon etter hjemmeoppgave	Eva og Pernille
10.50-11.00	Pause	
11.00-12.00	Håpets anatomi	Sykehusprest Tore Dugstad
12.00-12.30	PAUSE	
12.30-13.15	Veien videre Rehabiliteringsinstitusjoner, kreftkoordinator og likemannstjenesten	Eva og Pernille
13.15-13.30	Pause	
13.30-13.40	Soloppgaven fra første dag. I hvilken grad er forventninger innfridd? Hva kan jeg bruke videre og på hvilken måte?	
13.40-14.00	Refleksjon etter dagen Evaluering av kurset og avslutning	Eva og Pernille
Med forbehold om endringer i programmet		
		