

LEVE BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling

Lærings- og mestringskurs tirsdag 16. og tirsdag 23. mars

DAG 1

| 16. mars | Tema | Foreleser |
|--------------------|--|---|
| 08.45-09.00 | Innlogging JOIN Teknisk support telefon 91104754 | Ta en kaffe og logg deg inn 😊 |
| 09.00-09.20 | Velkommen, og kort om forventninger. | Pernille Varre, kreftsykepleier MNSc, rådgiver Malene Omland rådgiver/fysioterapeut, Enhet for læring og mestring |
| 09.20-10.20 | Seneffekter etter kreftbehandling, hva er det? | Cecilie Kiserud, overlege, Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling |
| 10.20-10.40 | Spørsmål til legen | |
| 10.40-12.10 | Lunsj, tur, trening Pusterommet live: medyoga | |
| 12.30-13.10 | Hvordan leve godt med seneffekter. Brukerinnlegg | Anne Steinert |
| 13.10-14.00 | TENK GODT. Bruk av kognitive metoder for å mestre livet med seneffekter | Pernille Varre |
| 14.00-14.15 | Pause | |
| 14.15-14.45 | SPIS GODT. Med fokus på kost og ernæring | Malene Slott, ernæringsfysiolog, Kreftrehabiliteringssenteret |
| 14.45-15.00 | Avslutning og forslag til refleksjon/hjemmeoppgave | |

Med forbehold om endringer i programmet

LEVE BEST MULIG med seneffekter etter kreftbehandling

Lærings- og mestringskurs tirsdag 16. og tirsdag 23. mars

DAG 2

| 23. mars | Tema | Foreleser |
|--------------------|---|--|
| 08.45-09.00 | Innlogging JOIN Teknisk support telefon Randi.... | Ta en kaffe og logg deg inn 😊 |
| 09.00-09.30 | Velkommen. Refleksjons- og hjemmeoppgave | Pernille og Malene |
| 09.30-10.00 | BEVEG DEG GODT. Fysisk aktivitet og treningsprinsipper. Bruk av ukeplan | Malene Ervik Omland |
| 10.00-10.40 | Muligheter og utfordringer knyttet til arbeid ved seneffekter etter kreftbehandling | Sonja Caspersen, sosionom og leder Kreftrehabiliteringssenteret |
| 10.40-12.10 | Lunsj, tur, trening Pusterommet live: medyoga | |
| 12.10-12.40 | Erfaringsutveksling | |
| 12.40-13.10 | Samliv, seksualitet og selvbilde | Saida Amirova, lege og sexolog Enhet for psykososial onkologi |
| 13.10-13.25 | Pause | |
| 13.25-14.00 | Veien videre, hva finnes av tilbud | Pernille |
| 14.00-14.30 | Hva nå, mine mål fremover Avslutning/evaluering | |

Med forbehold om endringer i programmet