

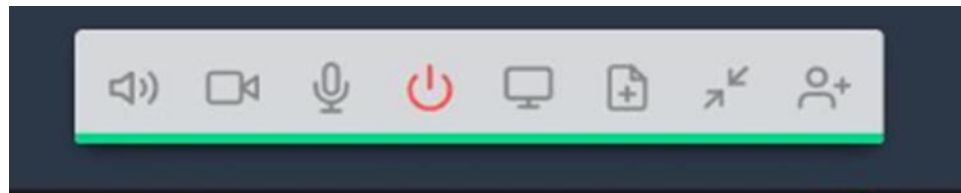
# VELKOMMEN

til lærings- og mestringskurset

## Gynekologisk kreft, livskvalitet og senvirkninger



# Verktøylinjen



1. Skru av mikrofon når du ikke skal snakke (ikon 3 fra venstre)
2. Rekk opp hånden for spørsmål etc. etter foredrag, og vi vil gi deg ordet 😊
3. Hyggelig at kamera er på, men selvfølgelig valgfritt (ikon 2)

Se foredrag på stor skjerm? Klikk «vis presentasjon i eget vindu» (ikon 5). Du kan videre maksimere/minimere skjermen. Ved stor fremvisning vil du kun se foredrag og ikke foredragsholder.

Annet: Du kan ta bort bildet av deg selv ved å klikke på det. For å flytte bildet av foredragsholder; hold musetasten nede over bildet og flytt.

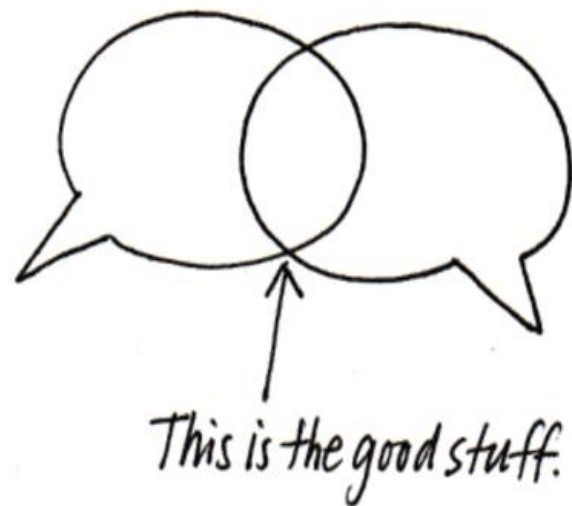
Spørsmål kan også sendes på sms under kurset: 91104754, og bli besvart i plenum under kurset.

NB! Logg deg inn i kursrommet på nytt om du faller ut.

Support hvis problemer; ring Randi tlf 95968630

# Noen rammer for digitalt kurs

- Taushetsplikt  
- innspill i fortrolighet
- Du velger selv hva du vil si og dele
- Det å lytte til andre kan gjøre at du ser nye muligheter
- Vær varsom med råd
- Gruppetilbud, ikke individuelt



# Presentasjonsrunde, bli litt kjent

- Ditt fornavn
- Hvor bor du
- Diagnose, hvis du vil (ikke tid til sykehistorie)
- En utfordring og en ressurs du har



# Refleksjonsoppgave for de som er/har vært pasienter

Hva må jeg leve med og hva kan jeg forandre på?

Hvilke praktiske tiltak kan jeg gjøre i hverdagen?

Kan jeg tenke annerledes om mine utfordringer på en måte som gjør at jeg får det bedre?



# Refleksjonsoppgave for pårørende

Hvordan kan jeg ta vare på meg selv og mine behov

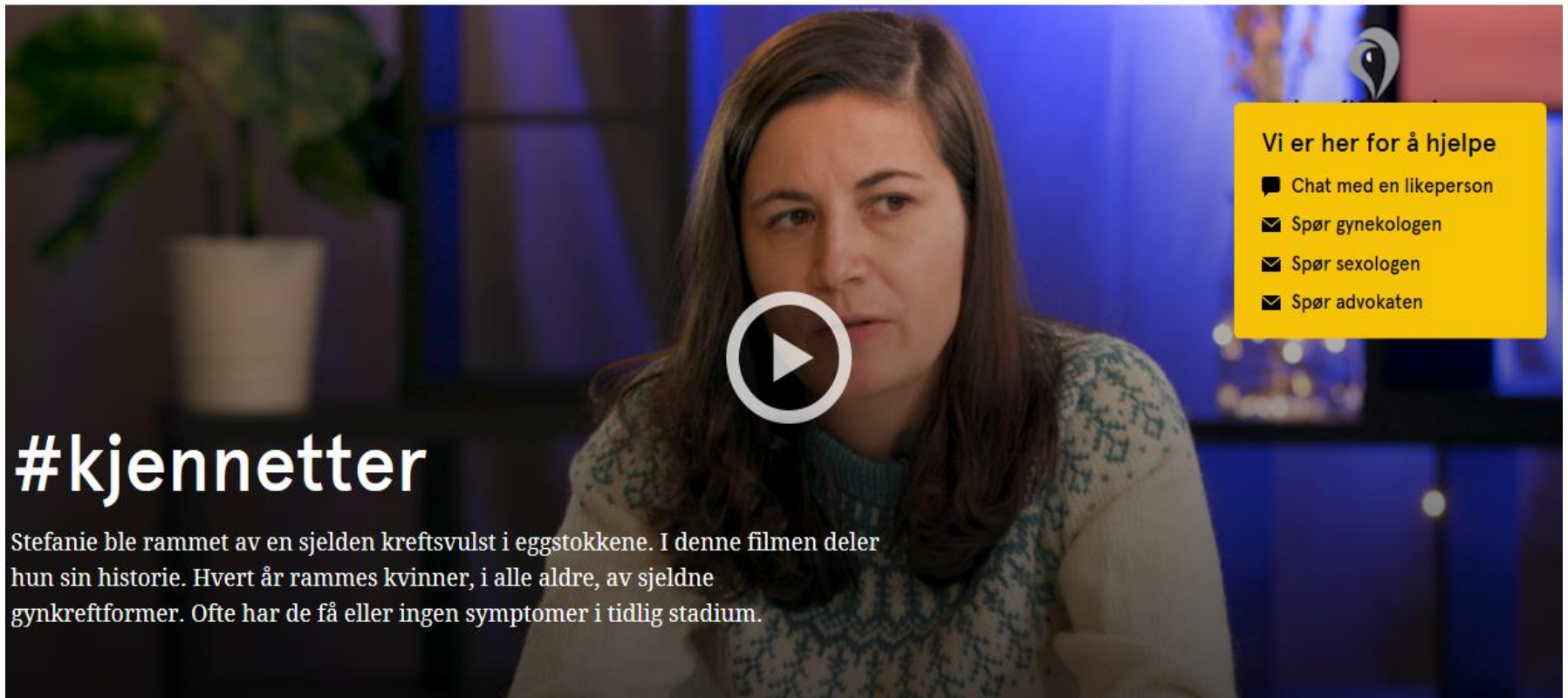
-på en måte som gjør meg fornøyd?

-slik at jeg har krefter til de utfordringene vi har?

Kan jeg tenke annerledes om mine utfordringer på en måte som gjør at jeg og vi får det bedre?



# <https://www.gynkreftforeningen.no/>



**#kjennetter**

Stefanie ble rammet av en sjelden kreftsvulst i eggstokkene. I denne filmen deler hun sin historie. Hvert år rammes kvinner, i alle aldre, av sjeldne gynkreftformer. Ofte har de få eller ingen symptomer i tidlig stadium.

Vi er her for å hjelpe

- Chat med en likeperson
- Spør gynekologen
- Spør sexologen
- Spør advokaten

# Kurs i kreativ skrivning

<https://kreftforeningen.no/vardesenteret/tilbud/kurs-i-kreativ-skriving/>





IKKE UNNGÅ ALLE FRISTELSER, DET ER  
IKKE SIKKERT DE KOMMER TILBAKE..:)



Masse  
lykke til!