

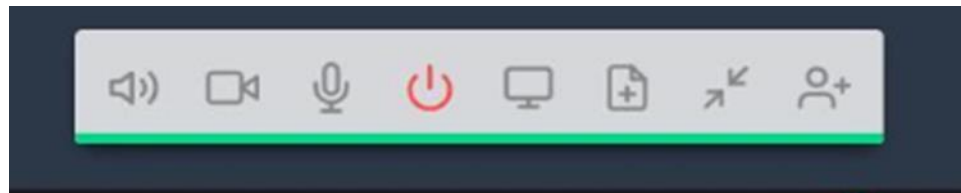
# Fatigue etter avsluttet kreftbehandling,- hva er det og hvordan mestre det?



Lærings- og mestringskurs i Kreftklinikken

## VELKOMMEN

# 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 musetast nede over bildet og flytt.

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

NB! Logg deg inn i kursrommet på nytt om du faller ut. Support Randi på [48247796](tel:48247796)/ 91104754

## Tilnærming til fatigue, best dokumentert er:

- Tilpasset fysisk aktivitet og trening
- Kognitiv terapi
- Stressreducerende terapi
- Kunnskap og forståelse

Reinertsen m. fl. Kronisk tretthet hos voksne kreftoverlevende i  
Tidsskrift for den norske legeforening, 2017

<https://tidsskriftet.no/2017/10/klinisk-oversikt/kronisk-tretthet-hos-voksne-kreftoverlevende>

# 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
- En utfordring og en ressurs du har «i møte med fatigue»



# Refleksjon for pasienter og for pårørende

- Hva er viktig og meningsfullt i mitt liv?
- Hva er utfordrende for meg i dag?
- Hvilke ressurser har jeg (indre og ytre)?
- Hva må jeg leve med og hva kan jeg forandre på?
- Kan jeg tenke annerledes om noen av utfordringene, på en måte som gjør at jeg får det bedre?

