

Program for livsmestringskurs for unge kreftrammede

Digitalt 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

Kjersti Tveten, kreftsykepleier og spesialrådgiver i Avdeling Samhandling, Helsekompetanse og likeverdige helsetjenester, Oslo Universitetssykehus

DAG 1 TORSDAG 26. AUGUST

08.45 - 09.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging?	Tlf.nr 48247796 Randi Bergersen, Enhetsleder
09.00 - 09.30	Velkommen til kurs Bakgrunn for kurset Ønsket måloppnåelse med kurset	Pernille Varre Kjersti Tveten
09.30 - 10.45	Presentasjon, bli kjent Forventninger til kurset	
10.45- 12.15	PAUSE	
12.15 - 13.15	Hva kjennetegner ungdoms- og ung voksentiden?	Kjersti Tveten
13.15 - 13.30	PAUSE	
13.30 - 14.30	Seneffekter etter kreftbehandling	Idun Bærug, lege Nasjonal kompetasnetjeneste for seneffekter etter kreftbehandling
14.30 - 15.00	Spørsmål om seneffekter til legen	Idun Bærug
15.00 - 15.30	Refleksjon etter dagen	

DAG 2 TORSDAG 2. SEPTEMBER

08.45 - 09.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging?	Tlf.nr 48247796
09.00 -	Erfaringsutveksling og	

09.30	refleksjon fra sist	
09.30 - 10.15	Tidligere kreftpasient forteller	Ung Kreft
10.15 - 10.45	Spørsmål og dialog	
10.45- 12.15	PAUSE	
12.15 - 13.15	TENK GODT Å leve et endret liv. Kan kognitive teknikker hjelpe deg til å mestre vanskelige tanker?	Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver i enhet for læring og mestring, Kreftklinikken
13.15 - 14.30	Erfaringsutveksling	
14.30 - 14.45	PAUSE	
14.45 - 15.30	STUDIER - rettigheter og muligheter	Heidi Engelkor. Sosionom i Ung Kreft

DAG 3 TORSDAG 9. SEPTEMBER

08.45 - 09.00	Innlogging Join	Tlf.nr 48247796
09.00 - 09.30	Hjelp til innlogging? Erfaringsutveksling og refleksjon fra sist	
09.30 - 10.15	Tidligere kreftpasient forteller	Ung Kreft
10.15 - 10.45	Spørsmål og dialog	
10.45- 12.15	PAUSE	
12.15 - 13.15	TENK GODT «Sjef i eget liv» - Fortsettelse på kognitive teknikker.	Pernille Varre, kreftsykepleier, rådgiver i enhet for læring og mestring, Kreftklinikken
13.15 - 14.30	Erfaringsutveksling	
14.30 - 14.45	PAUSE	
14.45 - 15.30	ARBEID - rettigheter og muligheter	Heidi Engelkor. Sosionom i Ung Kreft

DAG 4 TORSDAG 16. SEPTEMBER

08.45 - 09.00	Innlogging Join	Tlf.nr 48247796
09.00 -	Hjelp til innlogging Erfaringsutveksling og refleksjon	

09.30	fra sist	
09.30 - 10.45	Identitet, kropp og seksualitet	Line Storetvedt, spesialist i seksualrådgivning og stråleterapeut, Kreftsentret, Ullevål Martine Kvarstein, Ung Kreft
10.45- 12.15	PAUSE	
12.15 - 13.00	Erfaringsutveksling	
13.00 - 13.15	PAUSE	
13.15 - 14.30	BEVEG DEG GODT Fysisk aktivitet og trening. Godt for kropp og sjel. Bruk av smarte mål og ukeplan	Emilie Wittusen, fysioterapeut Pusterommet, Radiumhospitalet
14.45 - 15.30	Ung Kreft. Tilbud og muligheter. Sosialt nettverk i Ung Kreft. Åpenhet om egen situasjon.	Annika Huhtala, daglig leder i Ung Kreft

DAG 5 TORSDAG 23. SEPTEMBER

08.45 - 09.00	Innlogging Join Hjelp til innlogging?	Tlf.nr 48247796
09.00 - 09.30	Refleksjon og dialog. Ung kreft er med.	
09.30 - 10.15	SPIS GODT Om kosthold og ernæring	Joanna Anderson. Ernæringsfysiolog Vardesenteret, Radiumhospitalet
10.15 - 10.45	Stressmestring/mindfulness/avspenning	Emilie Wittusen, fysioterapeut Pusterommet, Radiumhospitalet
10.45- 12.15	PAUSE	
12.15 - 13.15	Veien videre, hva finnes av tilbud	Kjersti Tveten
13.15 - 14.30	Refleksjon og dialog - åpent	
14.30 - 15.00	Evaluering og avslutning	

