



Kort: GIS/TF - Brøndby Kommunes Trykkeri / 01 - 2020

# At leve med kræft – efterår 2020

Undervisningsforløb for dig som deltager  
i kræftrehabilitering



Forløbskoordinator/fysioterapeut  
Bitten Orland  
Telefon: 4328 2173

Forløbskoordinator/fysioterapeut  
Pernille Wallentin  
Telefon: 4328 2173

Træningscenter Brøndby ●  
Horsedammen 36A  
2605 Brøndby

Læs mere på vores hjemmeside [www.brondby.dk/sundibrondby](http://www.brondby.dk/sundibrondby)



Kræftens Bekæmpelse



TRÆNINGSCENTER BRØNDBY  
BRØNDBY KOMMUNE

Et samarbejde mellem



ALBERTSLUND  
KOMMUNE



BRØNDBY  
KOMMUNE



GLOSTRUP  
KOMMUNE

## Åbne undervisningsgange for alle der deltager i kræftrehabiliteringsforløb

### Mindfulness – ved fysioterapeut Bjørg Lützen

Torsdag d. 8.10.20 og torsdag d. 22.10.20 begge gange kl. 13.00 - 15.30

Hvad er mindfulness - lidt teori og øvelser. Mindfulness er en metode til selv at kunne finde ro og afslapning. Det er en meditationsteknik, hvor du er bevidst tilstede i nuet med fuld opmærksomhed, uden at vurdere og bedømme.

De to undervisningsgange er tænkt som en introduktion til området og teknikkerne. Man kan deltage en eller begge gange.

### Energi til hverdagen

– ved ergoterapeut og tidligere kræftpatient Sidsel Jakobsen

Torsdag d. 29.10. 2020 kl. 13.00 -15.30

Hvordan får du hverdagen til at hænge sammen, med familielivet og de daglige gøremål under og efter et sygdomsforløb og hvordan finder du overskud og energi i hverdagen?

Hvordan bevarer du bedst mulig en hverdag under og efter et sygdomsforløb? Vigtigheden af hverdagen og de roller man har, f.eks. i familien og på arbejdet, som man gerne vil vedblive i eller genoptage.

Hvad er energiforvaltning, og hvordan kan dette bruges til at få en mere meningsfyldt hverdag, og hvordan finder du energien til de ting der betyder mest for dig, under og efter kræftforløb?

## Program for At leve med kræft – efterår 2020 fra kl. 13.00 - 15.30

<b>Torsdag 08.10.20</b>	<b>Mindfulness – 1. del</b> ved fysioterapeut Bjørg Lützen
<b>Torsdag 22.10.20</b>	<b>Mindfulness – 2.del</b> ved fysioterapeut Bjørg Lützen
<b>Torsdag 29.10.20</b>	<b>Energi til hverdagen</b> Ved ergoterapeut og tidligere kræftpatient Sidsel Jakobsen
<b>Torsdag 05.11.20</b>	<b>Kost og Kræft – 1. del</b> Ved Klinisk diætist Cathrine Ilsøe
<b>Torsdag 12.11.20</b>	<b>Fysisk træning og den gode søvn</b> Ved fysioterapeuter Bitten Orland og Pernille Wallentin.
<b>Torsdag 19.11.20</b>	<b>Pårørende, pas godt på dig selv</b> Ved Kræftens Bekæmpelse. OBS! Fra kl. 15.00 - 17.30
<b>Torsdag 26.11.20</b>	<b>At leve med kræft</b> Ved Kræftens Bekæmpelse
<b>Torsdag 03.12.20</b>	<b>Kost og Kræft – 2. del</b> Ved Klinisk diætist Cathrine Ilsøe
<b>Torsdag 10.12.20</b>	<b>Senfølger</b> Ved læge Mogens Munch Nielsen fra Kræftens Bekæmpelse

## Kost og kræft – ved klinisk diætist Cathrine Ilsøe

Torsdag d. 5.11.20 og torsdag d. 3.12.20 begge gange kl. 13.00 - 15.30

En kræftsygdom kan medføre vægtøgning, vægttab, træthed, ændret appetit og andre gener, der kan påvirke ernærings-stilstanden. Mange ønsker selv at kunne gøre noget for at få det bedre, og det kan man gennem kosten. Utallige kostråd flourerer, og der kan være stor forskel på, hvilken kost der anbefales for at forebygge kræft, og hvilken kost der anbefales under en kræftsygdom – hvad er fup og hvad er fakta?

I undervisningen vil Cathrine blandt andet berøre følgende emner:

- Anbefalinger for kropsvægt
- Frugt, grønt og fuldkorn
- Alkohol
- Proteiner - animalske og vegetabiliske
- Kostråd ved normal og lille appetit/vægttab

De to undervisningsgange er sammenhængende og skal ses som en grundig introduktion til området, hvor Cathrine på bedste vis vil forsøge at imødekomme de problemstillinger man kan opleve i en hverdag med kræft.

## Fysisk træning inklusiv tips og tricks til den gode søvn

– ved fysioterapeuter Bitten Orland og Pernille Wallentin

Torsdag d. 12.11. 2020 kl. 13.00 – 15.30.

Mange kræftpatienter er usikre på, hvad kroppen kan klare af fysiske udfordringer og bevæger sig derfor for lidt både under og efter behandlingsforløbet. Bitten og Pernille vil fortælle om træningens gavnlige effekt - både på det fysiske og det psykiske plan. Derudover vil de supplere med lette tiltag til at opnå en bedre søvn.

## **Pårørende, pas godt på dig selv! Hvordan gør man, når hverdagen udfordres af kræft?**

**– ved rådgiver fra Kræftens Bekæmpelse**

**Torsdag d. 19.11. 2020 kl. 15.00 - 17.30**

Kræft er en sygdom, som rammer hele familien. Det er selvfølgelig kun den kræftramte, der er syg og i behandling, men resten af familien er ofte lige så ramte psykisk/følelsesmæssigt, som den kræftramte er.

De pårørendes opgaver og roller ændres ofte under et sygdomsforløb. Måske er du ny i rollen som pårørende, og vil gerne vide, hvad du bedst kan gøre for den syge. Måske har du været pårørende gennem længere tid, og har brug for at vide mere eller møde ligestillede.

Rådgiveren vil fortælle om følelser og reaktioner, når livet og hverdagen udfordres. Bagefter får du mulighed for at tale med andre pårørende om deres udfordringer og erfaringer. Vi runder af med en snak om, hvor man kan få hjælp og støtte.

## **At leve med kræft – erfaringer i at håndtere en kræftdiagnose – ved rådgiver fra Kræftens Bekæmpelse**

**Torsdag d. 26.11. 2020 kl. 13.00 – 15.30.**

Har du kræft, kan du opleve, at du mister kontrol og handlemuligheder i hverdagen. Du kan have det som om, at sygdom og behandling har sat sig i førersædet, og du selv er en passager, der bare må følge med. Det kan være svært at affinde sig med, både for dig og dine pårørende. Som mennesker vil vi gerne gøre noget – og gøre en forskel.

Undervisningen tager udgangspunkt i deltagernes egne erfaringer og forstås af rådgiver ved Kræftens Bekæmpelse.

## **Kræft og følger efter kræftbehandling, forskellige senfølger og hvad kan man gøre**

**– ved læge Mogens Munch Nielsen**

**Torsdag d. 10.12. 2020 kl. 13.00 - 15.30**

I forbindelse med en kræftsygdom og behandling oplever mange kræftpatienter senfølger. Det er følger, der i nogen tilfælde kan blive langvarige eller evt. kroniske.

I undervisningen lægges der op til, at deltagerne får mulighed for at udveksle erfaringer angående problemer som følge af kræftbehandlingen.

I oplægget vil der desuden blive sat fokus på den aktuelle viden på området og med baggrund i deltagernes egne erfaringer, diskuteres hvilke muligheder, der er for at afhjælpe følgerne.