



Kort: GIS/TF

At leve med kræft – forår 2021

Undervisningsforløb for dig som deltager
i kræftrehabilitering



Tilmelding til forløbskoordinatorerne
Bitten Orland og Pernille Wallentin

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



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. 15.04.21 og torsdag d. 22.04.21 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. 06.05 2021 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 – forår 2021 fra kl. 13.00 - 15.30

Torsdag den 08.04.21	Kost og kræft – 1. del Ved klinisk diætist Cathrine Ilsøe
Torsdag den 15.04.21	Mindfulness – 1. del Ved fysioterapeut Bjørg Lützen
Torsdag den 22.04.21	Mindfulness – 2. del Ved fysioterapeut Bjørg Lützen
Torsdag den 29.04.21	At leve med kræft Ved Kræftens Bekæmpelse
Torsdag den 06.05.21	Energi til hverdagen Ved ergoterapeut og tidligere kræftpatient Sidsel Jakobsen
Torsdag den 20.05.21	Fysisk træning og den gode søvn Ved fysioterapeuter Bitten Orland og Pernille Wallentin
Torsdag den 27.05.21	Pårørende, pas godt på dig selv Ved Kræftens Bekæmpelse OBS! Fra kl. 15.00-17.30
Torsdag den 03.06.21	Kost og kræft – 2. del Ved klinisk diætist Cathrine Ilsøe
Torsdag den 10.06.21	Senfølger Ved læge Mogens Munch Nielsen

Kost og kræft – ved klinisk diætist Cathrine Ilsøe

Torsdag d. 8.04.21 og torsdag d. 3.06.21 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. 20.05. 2021 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. 27.05. 2021 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. 29.04. 2021 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. 10.06. 2021 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 kræftbehandling.

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.