



Cancerrehabilitering

Har du eller har du haft en cancersjukdom? Lever du nära någon med cancer?

Nu kan du anmäla dig till vårens kurser "Cancer-rehab1 eller 2" på USÖ.

Två kurser med olika innehåll:

Kurserna omfattar fyra tillfällen vardera och riktar sig till dig som har, eller har haft en cancersjukdom och till dina närstående. Anmäl dig till en eller båda kurserna.

Cancer-rehab 1: Information om cancer, ger en inblick i cancersjukdom och behandling. Syftet är att du ska få ökade kunskaper, för att lättare hantera en förändrad livssituation. Vid kursens föreläsningar ges möjligheter att fråga och diskutera.

Kursstart onsdag 28 februari 2018, därefter 7, 14 och 21 mars.

Tid kl 15-17.15, fika ingår (kaffe/te och frukt).

Cancer-rehab 2: Stöd i livssituationen. Att få prata med andra som har liknande erfarenheter kan minska upplevelsen av oro och rädsla. En förändrad livssituation medför anpassning, här kan du få tips och råd om hur du stärker din handlingsberedskap. Denna kurs innehåller förutom föreläsningar, gruppsamtal med fysioterapeut och en övning i att använda färg för att uttrycka upplevelser.

Kursstart onsdag 11 april 2018, därefter 18 och 25 april samt 2 maj.

Tid kl 15 -17.15, fika ingår.

Plats: Hackspetten, F-huset, USÖ, 1 trappa upp. Uppgång mitt emot cafeterian.

Kostnad: Vanlig patientavgift, högkostnadsskydd gäller. Ingen avgift för närstående.

Välkommen med förfrågan och anmälan till en eller båda kurserna:

Ingrid Alkebro, specialistsjuksköterska, Onkologkliniken

Tel 019-602 13 96,076-112 13 78, ingrid.alkebro@regionorebrolan.se



Program : Vt 2018 Cancer-rehab 1: Information om cancer
Cancer-rehab 2: Stöd i livssituationen

Kurs 1	Information om cancer	Medverkande	Lokal Hackspetten
28/2	Människokroppen och cancer	Läkare Sjuksköterska	
7/3	Cancer – diagnos och behandling	Läkare Sjuksköterskor	
14/3	Forskning Komplementära och alternativa metoder	Läkare Sjuksköterska	
21/3	Hälsosam mat Munhälsa	Nutritionist Sjuksköterska	
Kurs 2	Stöd i livssituationen	Medverkande	Lokal
11/4	Att tala om cancer Barn som anhöriga	Kurator	
18/4	Anhörigcentrum Samhällets stöd och resurser	Anhörigkonsulent Kurator	
25/4	Påverkan på kroppen (smärta och trötthet) Relationer och samlevnad	Sjuksköterska Kurator	
2/5	Bildterapi Fysisk aktivitet	Bildterapeut Fysioterapeut	

Anmäl till kurs 1 (Information om cancer) eller kurs 2 (Stöd i livssituationen) eller båda. Ingrid Alkebro telefon 019-602 13 96, 017-112 1378 eller e-post ingrid.alkebro@regionorebrolan.se