

# I GANG IGEN

## Praktiske informationer

Kursussted: Vibegård, Vibegårdsvej 2, 3700 Rønne

Kurset er et tredages kursus som forløber fra kl. 9.00 – 15.00

Kræftens Bekæmpelse på Bornholm, er vært på kurset

Henvielse til kurset foretages af praktiserende læge, kræftpsykolog og overlæger på afdeling MKO, Bornholms Hospital

Kurset er gratis. Frokost, kaffe, te og frugt betales af arrangøren

Der er ikke mulighed for at hjælpe med transport til stedet

Der er mulighed for deltagelse af pårørende til eftermiddagens temaer

Under onsdagens fysiske tema er det hensigtsmæssigt med behageligt løstsiddende tøj. Derudover bør du medbringe to puder og et tæppe

Yderligere spørgsmål besvares ved henvendelse til sundhedsvejleder **Søren Dam Jacobsen, telefon 5692 1440**



Kræftens bekæmpelse



Bornholms  
Hospital



## Rehabiliteringstilbud til bornholmske kræftpatienter

Kurset er et samarbejde mellem:  
Kræftens Bekæmpelse, Bornholms Hospital og  
Bornholms Regionskommune

## Hvad er "I gang igen"?

I gang igen er et tilbud til dig der har fået en kræftdiagnose, og har behov for støtte til at komme videre i livet. Der kan være store kropslige, følelsesmæssige og sociale belastninger forbundet med sygdommen, og kursets formål er at ruste dig bedre til at tackle disse problemer

## Efter behandlingen bliver det hverdag igen

Stadig flere bliver helbredt, mens andre må lære at leve med kræften som en kronisk sygdom. Under behandlingen har der været fokuseret på selve sygdommen, og i mindre grad på de problemer der følger efter sygdommen og behandlingen af denne. Behandlingen kan have været hård ved kroppen, og mange oplever træthed og nedsat fysisk formåen. Du og din familie kan være socialt påvirket pga. fying, sygemelding eller problemer med tilbagevenden til arbejdet

## Tre dages rehabiliteringskursus

Kurset er en vekslen mellem oplæg og samtale, ikke mindst med andre kursusedtagere. Vi vil forsøge at skabe rammer som kan inspirere dig til at komme videre efter at have fået en kræftdiagnose. Det er vores håb, at du gennem kontakt til andre kræftpatienter vil kunne opbygge netværk, udveksle erfaringer og hente inspiration

## Kurset er opbygget over seks temaer:

- Psykologiske og sociale aspekter ved kræft v/kræftpsykolog
- Kost og kræft v/køkkenleder
- Motion og kræft v/fysioterapeut
- Fra kræftbehandling til senfølger v/læge
- Sociallovgivning og arbejdsmarked v/ socialrådgiver og socialfaglig konsulent
- Psykosocialt tema v/Kræftens bekæmpelse

