

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



PRAKSISBESKRIVELSER FORSKNINGSKLINIK REHPA

- Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft



REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

**Praksisbeskrivelser – Forskningsklinik REHPA.
Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft.**

Redaktion: Annette Rasmussen, Eva Jespersen, Tina Backmann & Lene Jarlbæk

Copyright©2020 REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.
Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til REHPA.

Design: Company:k
Foto: Fotograf Finn Brøndum, fotograf Nils Lund og REHPA
Tryk: Print & Sign, SDU
Oplag: 200 stk.

ISBN: 978-87-93356-43-6 (trykt udgave)
ISBN: 978-87-93356-44-3 (online)

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 21 81 10 11
Mail: rehpa@rsyd.dk
www.rehpa.dk

Rapporten er fagligt godkendt af videncentrets medarbejdere og eksternt reviewet.
Udarbejdelsen af og baggrunden for rapporten fremgår af forordet.

Rapporten kan downloades fra www.rehpa.dk.

Redaktion- og forfatterpræsentationer



Annette Rasmussen
Sygeplejerske, klinisk leder
Cand.cur.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Marianne Boll Kristensen
Ph.d.-studerende, klinisk diætist
Cand.scient.
Ernærings- og Sundheds-
uddannelsen, Københavns
Professionshøjskole og REHPA,
Videncenter for Rehabilitering og
Palliation



Dorthe Søsted Jørgensen
Sygeplejerske
Master i Sundhedsantropologi
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Mette Tikjøb Grymer
Sognepræst
Cand.theol.
Nyborg Kirke



Eva Jespersen
Fysioterapeut
Ph.d.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation
og Forskningsenheden for
Rehabilitering, Odense
Universitetshospital



Nina Rottmann
Psykolog
Lektor, ph.d.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation og
Institut for Psykologi, Syddansk
Universitet



Graziella Zangger
Fysioterapeut,
Cand.scient.san.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Rikke Tornfeldt Martens
Fysioterapeut, MSA
Master i Sundhedsantropologi
Efteruddannelser i neurofysioterapi,
medicinsk træningsterapi,
pilatesinstruktør og personlig træner
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Jan Tofte
Socialrådgiver
Efteruddannelser i kognitive
behandlingsformer og
arbejdsmarkedsforhold
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Susan Dybkjær Johansson
Fysioterapeut, yogalærer og
mindfulness instruktør
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Lene Jarlbæk
Læge
Ph.d., overlæge, onkolog
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



Tina Backmann
AC-konsulent, fysioterapeut
Cand.scient.san.
REHPA, Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

KLINISK INDSATS 9: Kræft og psyke

Nina Rottmann

Program for 5-dagesopholdet

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
7.45-8.15 Morgenmad				
Hver morgen 8.45 Morgensamling				
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering	9.00-10.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	9.00-12.00 Min fysiske form Test og introduktion v. testholdet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog	9.00-10.15 Krop og bevægelse v. fysioterapeut
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder	10.45-12.00 Træthed v. sygeplejerske		10.30-11.30 Krop og bevægelse fortsat	9.00-10.30 Valgfri session: Mad og måltider eller Intimitet og seksualitet v. sexolog
11.15-12.00 Walk and talk			10.45-12.15 Valgfri session Mad og måltider eller Intimitet og seksualitet v. sexolog	11.00-12.15 Træning efter dagbog v. fysioterapeuterne
				09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. socialrådgiver
				10.30-11.10 Min handleplan
				11.10-12.00 Gruppedialog om handleplan
12.00 Frokost (torsdag kl. 12.15)				
13.00-14.15 Fælles præsentation	13.00-16.00 Min fysiske form Test og introduktion v. testholdet	13.00-14.15 Træthed v. sygeplejerske	13.00-14.00 Krop og bevægelse v. fysioterapeut	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog
14.45-16.15 Søvnbesvær v. sygeplejerske		14.45-16.15 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	14.30-15.30 Krop og bevægelse fortsat	13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler
17.45-18.00 Velkomst v. aftenværtinde				12.45-13.00 Check ud fra værelser
				13.15-14.00 Afslutning og på gensyn
				14.00 Afrejse
18.00 Aftensmad				
19.30-21.00 Musik og sang	19.30-21.00 At være menneske v. præst		20.00 Gåtur/spilleaften/filmaften	

Baggrund

At få en livstruende sygdom ind på livet kan opleves som en trussel. Sygdommen ryster fundamentet for ens dagligdag og forventningerne til det liv, man kendte (Jacobsen, 1998; Yalom, 1980). Denne trussel kan påvirke livet på mange forskellige måder. Mennesker, der har fået kræft, skal ikke kun håndtere behandlingen, dens bivirkninger og de fysiske senfølger, som kan påvirke hverdagen. De beskriver også ofte følelser af afmagt og kontroltab, oplevelsen af ikke at være den samme som før, ændrede roller i parforholdet, udfordringer i familien og i omgivelserne og en generel ny-orientering (Kjær, Karlsen, Dalton, Levinsen, & Johansen, 2017; Rottmann, Ewertz, & Hansen, 2014). Disse ændringer kan medføre varierende psykiske reaktioner, som fx spænder fra mild tristhed, træthed og vrede til svære symptomer på angst og depression (Brochmann et al., 2019; Sundhedsstyrelsen, 2018). Sundhedsstyrelsens seneste rapport om senfølger efter kræft hos voksne konkluderer, at mennesker, der har eller har haft kræft, har risiko for at opleve negativ emotionel påvirkning, fx i form af angst og depression, som kan forstyrre individets evne til at mestre livet med eller efter kræft. Forekomsten af depression ser ud til at være mest udtalt i årene lige efter diagnosen, mens angst tilsyneladende kan være ved hos kræftoverlevende i op til 10 år eller mere efter diagnosen (Kjær et al., 2017). De psykiske reaktioner kan have betydning for reintegrationen i hverdagslivet (Sundhedsstyrelsen, 2018). Det er således vigtigt at adressere psykiske reaktioner og udfordringer i forbindelse med rehabilitering.

Psykiske forhold er nært forbundne med sociale og eksistentielle forhold, som alle omtales i *Kræft og psyke*-sessionen, der er baseret på en psykoedukativ og støttende tilgang (Classen & Spiegel, 2011; Fawzy & Fawzy, 2011).

Formål

Formålet med aktiviteten *Kræft og psyke* er at bidrage til deltagernes mestring af hverdagslivet.

Deltagerne skal:

- blive bevidste om de mest almindelige psykiske reaktioner på sygdom, behandling og følgevirkninger
- opnå en bedre forståelse for deres egne reaktioner
- blive bevidste om coping-strategier og handlemuligheder, der kan være hensigtsmæssige i deres situation.

Indhold

Aktiviteten er gruppebaseret. Gennem korte oplæg formidles teori og empiri om psykiske reaktioner, sådan som de kan opleves i livet med og efter alvorlig sygdom. Der tages udgangspunkt i deltagernes egne situationer med henblik på at lære om det almene i reaktionerne samt at spejle sig i de andres erfaringer. Dette kan bidrage til at anerkende og legitimere de svære følelser, tanker og handlinger, som den enkelte måtte have oplevet og måske føler sig alene med. Der faciliteres udtryk af følelser og støttende interaktioner mellem deltagerne, og de opmuntres til at bruge aktiv og problem-fokuseret coping, hvor der arbejdes med at analysere et problem og overveje, hvilke muligheder der er for at tackle det. Gennem dialogen i gruppen kan sessionen også opmuntre deltagerne til at turde se de nye ændrede vilkår i øjnene og slippe gamle forestillinger om fremtiden for i stedet at finde nye muligheder i de ændrede vilkår.

Denne viden arbejdes der videre med i øvelser i mindre grupper og i plenum. Underviseren faciliterer dialog i gruppen, deltagernes udtryk af følelser og deres indbyrdes interaktioner.

Følgende emner adresseres:

- Psykiske reaktioner i forbindelse med livstruende sygdom
- Følelser som vrede, tristhed, angst og glæde, håndtering af følelser
- Psykiske lidelser, som angst og depression og behandlingsmuligheder
- Selvopfattelse og identitet
- Sociale relationer, herunder for eksempel kommunikation i nære relationer og netværk.

Emner vægtes alt efter gruppesammensætningen og deltagernes behov.

Tids- og læringsrum

Aktiviteten ligger midt på 5-dagesopholdet, typisk om onsdagen. På dette tidspunkt er gruppen etableret, og deltagerne er trygge ved hinanden. Dette er en forudsætning for åbne og personlige samtaler. Der er sat 150 minutter af til aktiviteten. Erfaringsmæssigt fungerer grupperne bedst, når de består af seks til 10 deltagere. Efter 5-dagesopholdet sendes slides fra oplægget til deltagerne.

Kompetencer

Gruppen skal faciliteres af en psykolog eller fagperson med lignende kompetencer, som har specialviden om psykiske reaktioner i forbindelse med livstruende sygdom.

Referencer

- Brochmann, N., Flachs, E. M., Christensen, A. I., Bak, M., Andersen, C. L., Juel, K., . . . Rottmann, N. (2019). Anxiety and depression in patients with Philadelphia-negative myeloproliferative neoplasms: a nationwide population-based survey in Denmark. *Clin Epidemiol*, *11*, 23-33. doi:10.2147/lep.S162688
- Classen, C. C., & Spiegel, D. (2011). Supportive-expressive group psychotherapy. In M. Watson & D. W. Kissane (Eds.), *Handbook of psychotherapy in cancer care* (pp. 105-117). Chichester John Wiley & Sons.
- Fawzy, F. I., & Fawzy, N. W. (2011). A short term, structured, psychoeducational intervention for newly diagnosed cancer patients. In M. Watson & D. W. Kissane (Eds.), *Handbook of psychotherapy in cancer care* (pp. 119-135). Chichester: John Wiley & Sons.
- Jacobsen, B. (1998). *Eksistensens psykologi*. Kbh: Hans Reitzel.
- Kjær, T., Karlsen, R., Dalton, S., Levinsen, A. K., & Johansen, C. (2017). *Vidensopsamling på senfølger efter kræft hos voksne*. Retrieved from Kbh: <https://www.sst.dk/~media/8D196FE8A2D14B9E838908BB23F288A4.ashx>
- Rottmann, N., Ewertz, M., & Hansen, D. G. (2014). Breast cancer. In A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 435-442). Dordrecht: Springer.
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft*. Retrieved from Kbh: <http://www.sst.dk/~media/B0FD5078B1654B33A9E744CCBAE89022.ashx>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books; US.

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 21 81 10 11
Mail: rehpa@rsyd.dk
www.rehpa.dk



[linkedin.com/company/rehpa](https://www.linkedin.com/company/rehpa)



twitter.com/REHPA_DK



facebook.com/REHPA.DK