



Udvalgte senfølger, hverdagsliv og kræft

Arbejdshæfte

Navn:

Dato:

Indhold

Velkommen til REHPA Forskningsklinik	3
Værdier i livet	4
Træthed – hvad kan jeg gøre?	6
Koncentration og hukommelse	8
Aktivitet og bevægelse i naturen	11
Energiforvaltning og pausetræning.....	16
Håndtering af svære tanker og følelser.....	16
Mødet med sundhedsvæsenet	19
Yoga og mindfulness	22
Intimitet og krop.....	24
Arbejdsliv	26
Værdier og handleplan.....	28
OPFØLGNING	32
Identitet og roller.....	33
Meningsfulde aktiviteter.....	34
Referencer	36

Velkommen til REHPA Forskningsklinik

Forløbet *Udvalgte senfølger, hverdagsliv og kræft* på REHPA for mennesker med og efter kræft er tilrettelagt med fokus på at støtte dig i at komme tættere på det liv, du ønsker, med de udfordringer, du har.

Dette arbejdshæfte er en del af forløbet og skal bruges under de forskellige indsatser. Hæftet indeholder aktiviteter og øvelser, som du får brug for i undervisningen, så husk at tage det med hver dag.

Formålet med hæftet er at introducere dig til metoder og redskaber, der kan støtte dig i at håndtere de udfordringer, du oplever i forbindelse med din nuværende eller forhenværende kræftsygdom.

Du behøver ikke læse hæftet på forhånd. Vi gennemgår det løbende under indsatserne og arbejder med det trin for trin.

Sådan bruger du hæftet:

- I de fleste indsatser vil vi gerne vise, gennemgå og prøve en eller flere metoder eller redskaber fra hæftet. Det kan fx være en øvelse eller et inspirationsark, der kan være relevant for dig.
- På fredag får du mulighed for at lave en handleplan. Her kan du vælge 1-2 af de øvelser eller aktiviteter, som du ønsker at arbejde med i hjemmeperioden.
- Når du kommer til opfølgningen, taler vi om, hvordan det er gået med arbejdet hjemme. Vi fokuserer på, hvad du eventuelt kan gøre fremover for at opnå – eller fastholde – en god hverdag og livskvalitet.

Rigtig god fornøjelse!

Værdier i livet

Øvelse: Værdier og handlinger

Kilde: Øvelsen er inspireret af psykolog Benjamin Schoendorff og redigeret af REHPA.

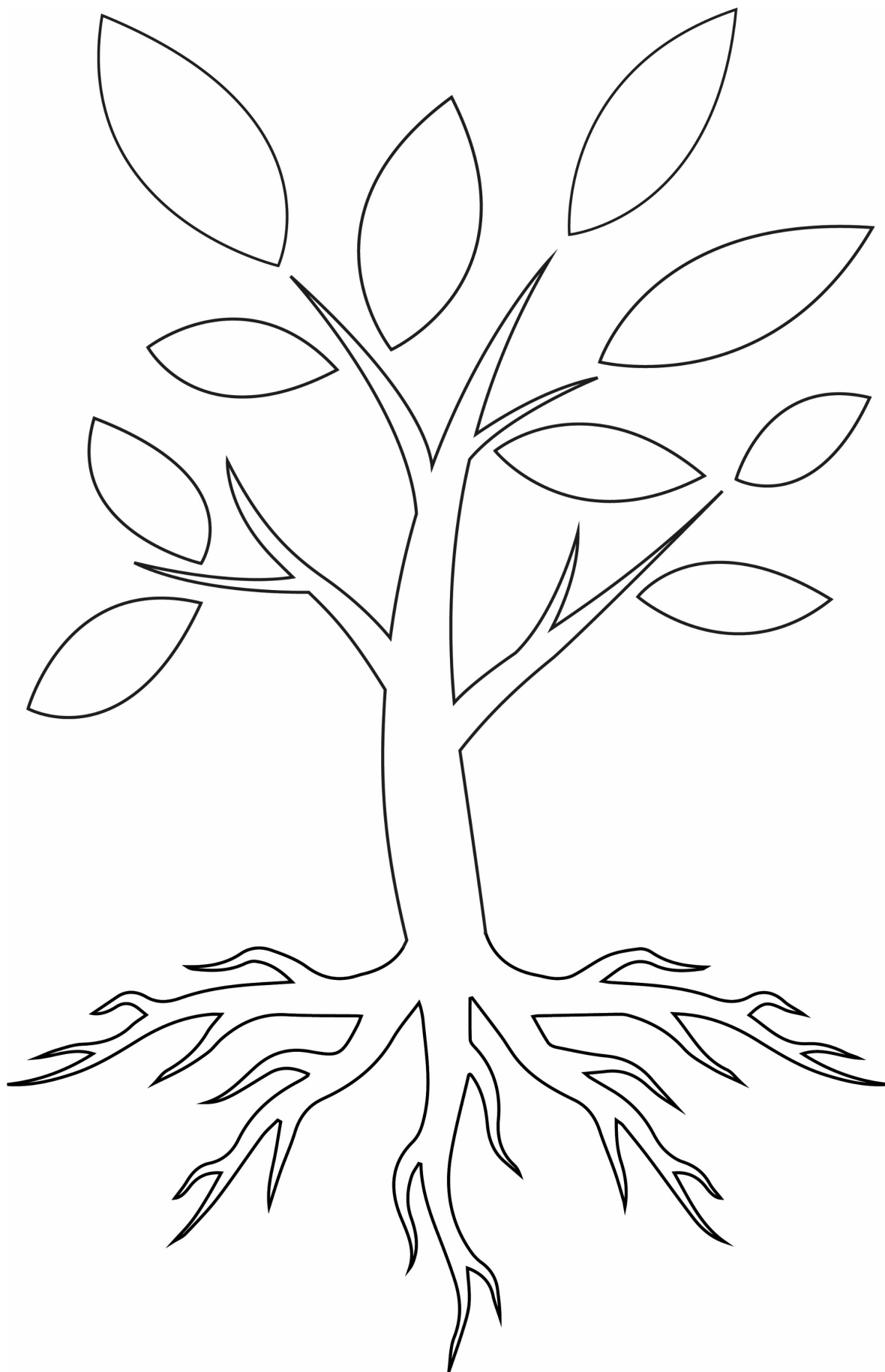
Udfyld træet på næste side:

Hvad der er vigtigt for dig lige nu?

Du skriver dine valgte værdier på træets rødder.

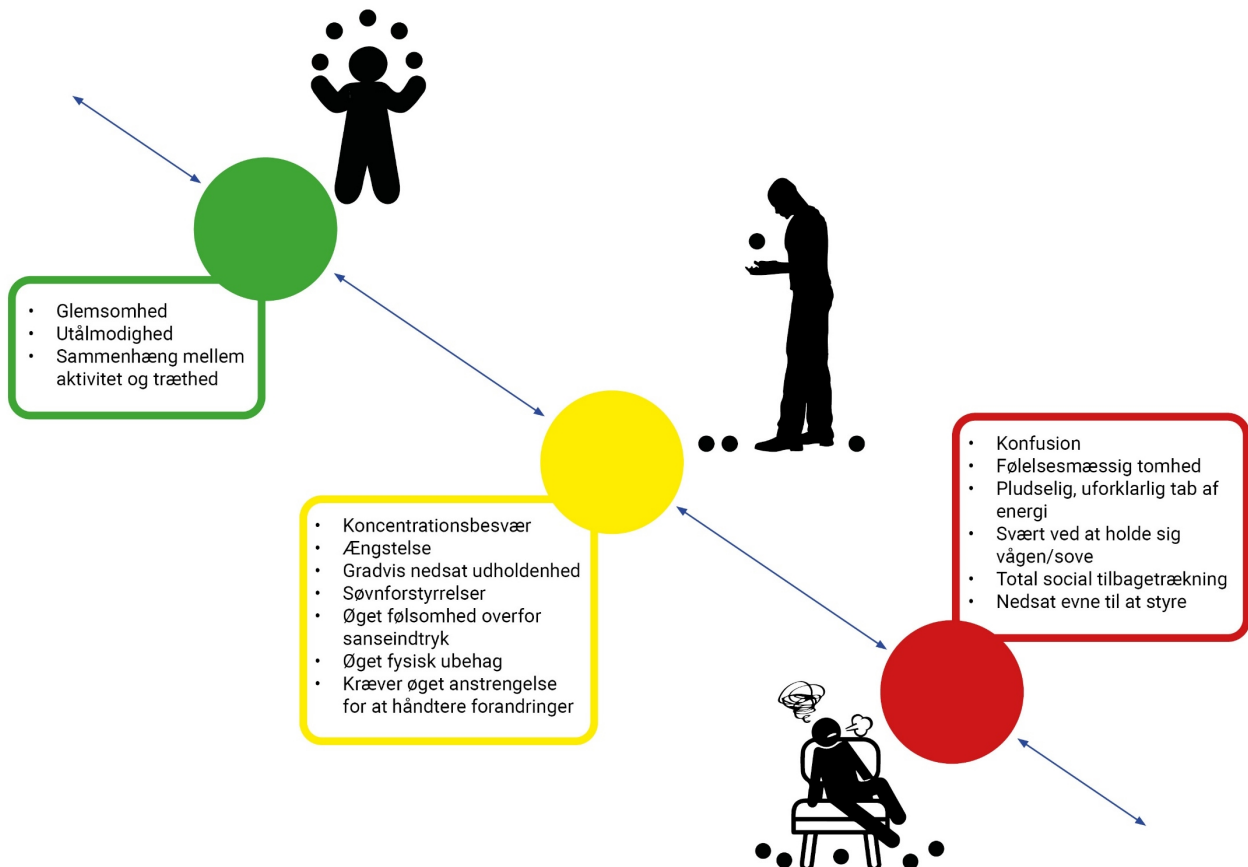
Så udvælger du den værdi, du gerne vil have fokus på, og skriver værdien på stammen.

På træets blade skriver du alle de handlinger, som du – ud fra din værdi – kan gøre for at skabe et meningsfuldt liv:



Træthed – hvad kan jeg gøre?

Lær din træthed/fatigue at kende



Kilde: Figuren er inspireret af Karin Olsen, 2017 og redigeret af REHPA.

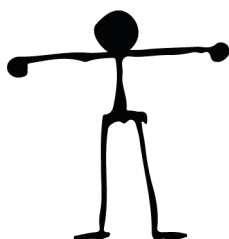
Øvelse

Læg mærke til, hvilke tanker og følelser der opstår på dage, hvor du er udmattet og har fatigue.

Måske oplever du **fysisk fatigue**, hvor kroppen er helt udmattet, og det kan være svært at komme i gang med almindelige gøremål. Eller måske oplever du **mental fatigue**, hvor du ikke kan få hovedet til at fungere, som om hjernen er indhyllet i tåge eller vat. Måske oplever du **en blanding** af fysisk og mental fatigue.

Hvilke tanker kommer til dig på sådan en dag?

Mange vil opleve, at det er alle mulige tanker, der dukker op, og ofte er det de samme vanskelige tanker – igen og igen.



Forestil dig, at alle tankerne ligger opbevaret i en tung genstand, som du holder ud i strakt arm.

Hvordan oplever du det efter at have stået med genstanden i lidt tid?

Hvad mærker du i kroppen?



Nu prøver du at trække den tunge genstand med alle de vanskelige tanker ind til kroppen.

Hvad mærker du nu i kroppen?

Er du villig til at lade tankerne være hos dig lidt?

Måske planlægger du, at du vil gå en lang tur. Eller du er kreativ og vil i gang med et større projekt. Ingen af delene er måske mulige pga. fatigue.

Overvej, hvad der er vigtigt for dig?

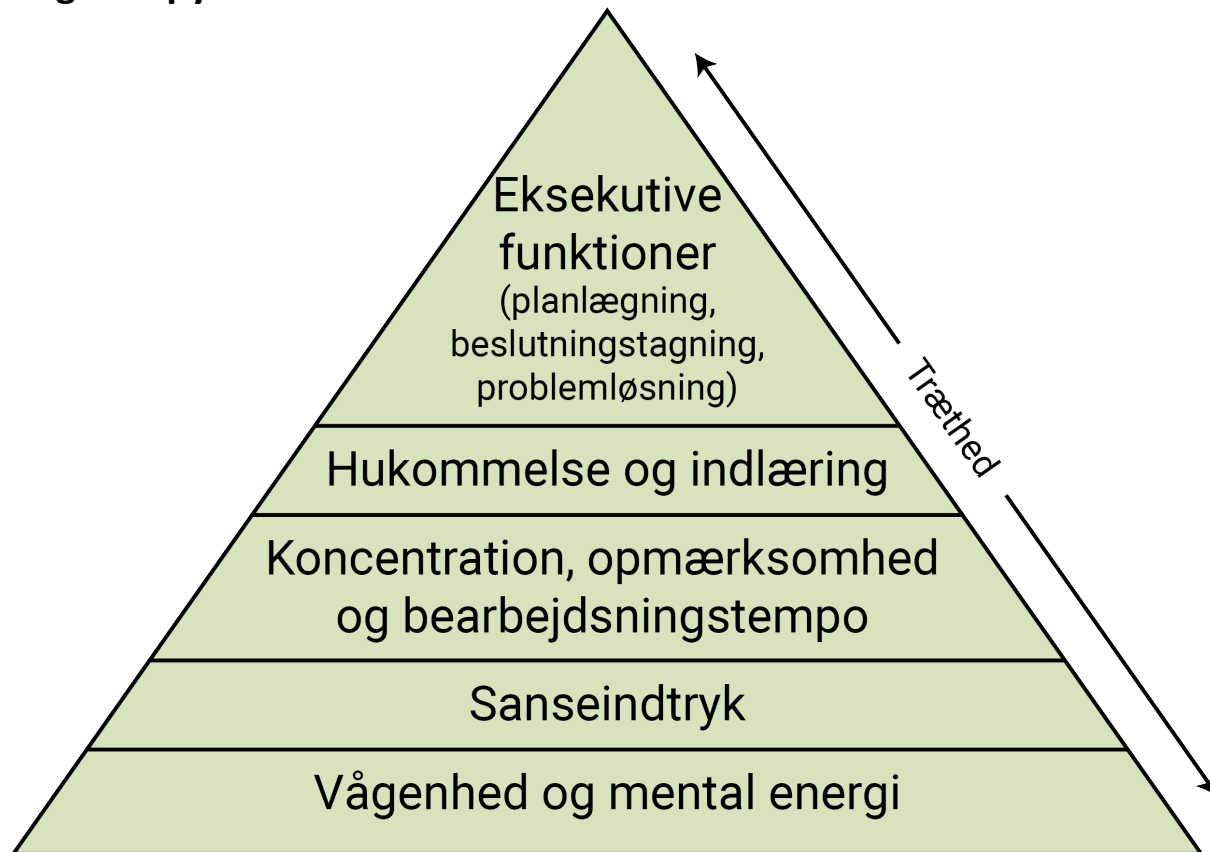
Er det gåturen eller måske at få noget frisk luft? Hvilke andre muligheder har du sådan en dag? Vil en tur rundt om huset være OK eller at sætte dig 10 minutter på altanen? Kan du strikke lidt videre på den simple strikkeopskrift i stedet for at gå i gang med den svære? Ordne lidt i værkstedet i stedet for at gå i gang med renovering af skuret.

Bemærk, at det måske er muligt for dig at gøre lidt af det, der er vigtigt for dig – samtidig med at du har fatigue. Måske er det helt OK for dig at se tv-serier på sådan en dag.

Der er ikke noget, der er mere 'rigtigt' at gøre end andet.

Koncentration og hukommelse

Kognitiv pyramide



Refleksionsøvelse

Kan din hverdag tilpasses, så du giver din hjerne de bedste forudsætninger?

- Hvordan prioriterer du din søvn, så du er udhvilet og har mest mulig mental energi?
- Hvordan undgår du unødige forstyrrelser fra omgivelserne? Kan du tilpasse dit arbejds- eller hverdagsliv?
- Hvornår og hvordan sænker du farten til et tempo, hvor din hjerne kan følge med?
- Hvornår holder du hjernepauser – og hvad hjælper dig med at huske dem?
- Hvordan kan du bedst muligt tilpasse dine opgaver, så du kan opretholde din opmærksomhed?
- Hvordan kan du skabe mening i det, du skal forholde dig til? Kan det hjælpe dig, at forbinde nyt og kendt?

Kilde: UlykkesPatientForeningen. Når de kognitive funktioner påvirker hinanden. Redigeret af REHPA.

Øvelse: Sanseeftersyn i dit hjem og på din arbejdsplads

Formål: At du bliver mere bevidst om, hvordan sanseindtryk i dine omgivelser påvirker din hukommelse, koncentration og generelle trivsel.

Instruktion: Tag dig tid til at gennemføre et **sanseeftersyn** i dit hjem eller på din arbejdsplads. Brug ca. **10-15 minutter** hvert sted.

Vær **nysgerrig og opmærksom**, når du gennemgår sanseeftersynet. Du skal blot **bemærke**, hvad der er til stede – uden at vurdere det som godt eller dårligt. Notér evt. det, du lægger mærke til.

1. **Syn (visuelle indtryk) – læg mærke til rummets udtryk**
 - Hvad ser du omkring dig? Rod, farver, lys?
 - Hvordan påvirker det din koncentration og ro?
 - Hvad drager din opmærksomhed først?
2. **Hørelse (lydmiljø) – stop op og lyt**
 - Hvilke lyde er til stede? Stilhed, baggrundsstøj, naturlyde?
 - Hvordan føles det at lytte til lydene omkring dig?
 - Er der en lyd, du ellers ikke havde lagt mærke til?
3. **Lugt (dufte i rummet) – en sans vi ofte overser**
 - Er der dufte i rummet? Fx kaffe, planter, parfume, rengøringsmidler?
 - Vækker duften en bestemt følelse eller et minde?
 - Hvilken duft giver dig energi eller ro?
4. **Berøring (taktil sans) – forbindelse til omgivelserne**
 - Prøv at identificere materialer, der føles gode/ikke føles gode for dig – og overvej, om noget skal ændres?
 - Hvordan er temperaturen i rummet?
5. **Den indre sans (interoception) – lyt til din krop**
 - Hvordan føles din krop i disse omgivelser? Afslappet, anspændt, træt?
 - Hvordan er din vejrtrækning? Hurtig, rolig, dyb?
 - Hvordan påvirker dine omgivelser din tilstedeværelse?

Online hjernefitnessøvelser du kan lave derhjemme



REHPAs hjernefitnessprogram kan være med til at hjælpe dig, der har kognitive udfordringer.

Brug linket eller scan QR-koden for direkte adgang: [Link til online hjernefitnessprogram](#)

Refleksion

- Hvilke sanseindtryk distraherer eller forstyrrer dig?
- Hvilke sanseindtryk støtter din koncentration og hukommelse?
- Hvilke små justeringer kan du lave for at skabe omgivelser, der støtter din kognitive funktion?

Aktivitet og bevægelse i naturen

REHPA har samlet inspiration til dig, der ønsker at blive mere fysisk aktiv i hverdagen.

Hvorfor fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet øger ikke kun din kondition og styrke, men gavner også din generelle fysiske og mentale sundhed.

Fysisk aktivitet:

- er forskningsmæssigt den indsats, som har størst positiv indflydelse på flere generelle senfølger.
- hjælper dig til mere energi til dine daglige opgaver.
- kan forbedre din søvn.
- kan øge din livskvalitet.

Naturen som ramme

Naturen kan hjælpe dig til at være fysisk aktiv ved fx at gå ture.

Fysisk aktivitet i naturen kan:

- give din hjerne en pause.
- forbedre din evne til tænkning og problemløsning.
- stimulere dine sanser og derved øge din kropsbevidsthed.
- styrke dine muskler og forbedre kondition og balance.

Inspiration til gåturen:

- Ha' flere ruter at vælge imellem – skift terræn.
- Vær åben for naturen, brug dine sanser – rør, duft, smag, lyt og se.
- Tænk på eller tal med hinanden om, hvad der gør indtryk, hvad der gør godt, hvad du ser osv.
- Gå i forskelligt tempo – både helt langsomt og i rask trav.

Træningsøvelser

Øvelse 1: Squat



Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Træk vejret ind, og spænd op i maven.

Hold armene foran dig for bedre balance.

Sænk langsomt bagdelen bagud, som om du skal til at sætte dig på en stol. Sørg for at knæene peger lige frem.

Kom op igen ved at strække benene og spænde i ballerne. Hvis du presser fra med hælene, får du aktiveret ballemusklerne rigtigt.

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.

Øvelse 2: Armbøjninger

Stå med strakte arme, hænderne på gelænderet i skulderbreddes afstand (smal fatning) og tåspidserne i underlaget, så kroppen danner en vandret linje fra dine fødder og op til din nakke. Spænd op i mave og baller.

Bøj i armene, så overkroppen langsomt nærmer sig gelænderet, men uden at røre.

Pres herefter fra med armene, så du kommer tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen kan også laves med større afstand mellem hænderne (bred fatning).

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.



Smal fatning



Bred fatning

Øvelse 3: Diagonalt løft



Stå med strakte arme, hænderne på gelænderet og tåspidserne i underlaget, så kroppen danner en vandret linje fra dine fødder og op til din nakke. Spænd op i mave og baller.

Løft modsatte arm og ben.

Sænk igen og skift til modsatte side.

Lav 2-3 sæt af hver 10-15 gentagelser.

Kredsløbstræning: Gangprogram med interval

Hvis du gerne vil gøre dine gåture endnu mere effektive, så kan du prøve med intervalgang. Det går ud på, at man veksler mellem normal ganghastighed og hurtig ganghastighed, fx i forholdet 1:1.

1. INTERVAL

3 min. langsomt

2. INTERVAL

3 min. hurtigt

3. INTERVAL

3 min. langsomt

Her bør du mærke, at intensiteten stiger, og at du rammer 'snakke-grænsen'. Prøv at snak til dig selv, hvad ser du i dine omgivelser, eller opdigt en historie. Her kan du opleve, at dine sætninger bliver afbrudt af din vejtrækning. Det er et godt tegn, fortsæt det gode arbejde!

Online styrketræningsprogrammer



REHPAs hjemmetræningsprogram:

<https://www.rehpa.dk/rehpa-forloeb/video/>



Trygfondens Center for Aktiv Sundheds træningsprogrammer:

<https://www.aktivsundhed.dk/videos>



Kræftens Bekæmpelses træningsøvelser:

<https://www.cancer.dk/hverdag/hvad-kan-du-selv-goere/motion-oever/traening/>

Tip til at træne med andre

Hvis det motiverer dig at være aktiv sammen med andre, så undersøg, om der i dit nærområde er:

- Udetræning i oplysningsforbund eller fx Kræftens Bekæmpelse.
- Gåklubber eller arrangerede vandreture, fx med Dansk Vandrelaug eller Just Walk (der hører under organisationen: Just Human).

Energiforvaltning og pausetræning

Refleksionsøvelse: Mit energiregnskab

Brug et par minutter på at overveje, hvad der aktuelt tager din energi, samt hvad der giver dig energi. Det kan være alt fra personer, aktiviteter eller tanker. Angiv dem som stikord nedenfor. Graden af detaljer er op til dig.

Det der GIVER energi:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Det der TAGER energi:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Øvelse: Energiforvaltning

Vurder dit energiniveau på en skala fra 0-10 på de lysegrå felter:

UGE:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Aktiviteter							
Frokost							
Aktiviteter							
Aften							
Aktiviteter							
Sengetid							

GRØN: Ikke-krævende aktiviteter:

- EKSEMPLER:
- Afspænding/mindfulness
 - Gåture
 - Være ved vandet
 - Male
 - Læse avis

GUL: Mindre anstrengende aktiviteter:

- EKSEMPLER:
- Lettere fysiske aktiviteter
 - Lettere madlavning
 - Indkøb med få varer
 - Luge ukrudt

RØD: Fysisk/mentalt anstrengende aktiviteter:

- EKSEMPLER:
- Sociale arrangementer
 - Hårdere fysiske aktiviteter
 - Koncentrationskrævende opgaver

Du kan farve felterne med den farve, der passer til dit energiniveau, så du sidst på ugen har overblik over, hvor krævende dagene har været for dig.

Kilde: Efter inspiration fra materiale produceret af sundhed.dk. Redigeret af REHPA.

Mindful hjernepause: Kaffe/te-pause med sanseligt fokus

Formålet med pausen: At skabe mental ro og tilstedeværelse ved at bringe opmærksomhed til sanserne, gennem en velkendt pauseaktivitet; at drikke en kop kaffe eller te.

1. Kom til stede

- Start med at sætte dig godt til rette med din kop kaffe eller te placeret på et bord foran dig.
- Lad kroppen lande – fødderne er placeret i gulvet, skuldrene er afspændt.
- Tag et par rolige, dybe vejrtrækninger. Giv dig selv lov til at komme til stede.

2. Se – fokuser på synssansen

- Kig på koppen. Giv dig tid til blot at observere. Læg mærke til farven, dampen, bevægelser i væsken.
- Hvordan ser overfladen ud? Mat, blank, mørk, lys?

3. Føl – fokuser på følesansen

- Tag koppen med begge hænder.
- Mærk varmen mod fingrene. Hvordan føles overfladen – glat, ru, tung, let?
- Læg mærke til hvordan kroppen føles i dette øjeblik – rolig, spændt, vågen?

4. Duft – fokuser på lugtesansen

- Før koppen roligt op til næsen.
- Træk vejret langsomt ind gennem næsen og mærk duften.
- Hvordan vil du beskrive duften? Er den skarp, blød, nøddeagtig, krydret?
- Måske bringer duften minder eller en stemning frem – læg blot mærke til det.

5. Smag – fokuser på smagssansen

- Tag en lille tår. Lad den blive i munden et øjeblik.
- Hvilke smagsnuancer oplever du? Bitterhed, sødme, syre?
- Mærk temperaturen og hvordan væsken bevæger sig i munden og ned gennem halsen.
- Tag et par tåre mere og bliv ved smagsoplevelsen.

6. Lyt – fokuser på høresansen

- Luk evt. øjnene – hvis der er lyde omkring dig – måske kaffemaskinen, fugle udenfor eller stemmer. Læg mærke til dem uden at dømme eller forsøge at ændre noget.

7. Afslutning

- Tag et par afsluttende, dybe vejrtrækninger.
- Mærk hvordan det føles at have givet dig selv denne lille kaffepause.
- Når du er klar, vend tilbage til din dag – med fornyet ro og fokus.

Håndtering af svære tanker og følelser

At blive fanget af tanker

Alle mennesker oplever at blive fanget af sine tanker. Det kan ske, når du dagdrømmer, ser en god film eller planlægger noget i hovedet. Det er helt normalt og kan ofte være en god ting.

Men nogle gange kan tankerne tage over på en måde, der ikke hjælper dig. Hvis tankerne begynder at begrænse dig, kan det holde dig fra at gøre ting, der egentlig er vigtige. For eksempel kan tanker som: "Jeg har for ondt til at deltage" eller "Jeg er ikke længere sjov at være sammen med" føles tunge og få dig til at blive hjemme fra noget, du ellers havde glædet dig til.

Nogle gange lytter vi så meget til de tanker, at vi handler på dem uden at overveje, om de faktisk hjælper os med at leve det liv, vi gerne vil. Eksempelvis kan tanken: "Jeg kan ikke bevæge mig uden smerte" føre til, at du helt undgår at bevæge dig. Over tid kan det gøre kroppen svagere, hvilket igen kan give mere ubehag og flere begrænsninger i hverdagen.

At lægge mærke til tankerne

Det kan være en god idé at arbejde med dine tanker – særligt i svære perioder, hvor senfølger eller belastninger fylder meget. Første skridt er at lægge mærke til, hvilke tanker der fanger dig ind, og om de faktisk hjælper dig med at komme tættere på det liv, du gerne vil leve.

Når du lærer at se på dine tanker med en smule afstand, mister de noget af deres greb om dig. Det giver mere frihed til at handle efter dine egne værdier og ønsker, i stedet for at sidde fast i negative forestillinger.

Herunder er øvelser, der kan hjælpe dig med at lægge mærke til dine tanker og skabe afstand til dem.

Øvelse: Tanker på blade

Formålet med øvelsen er at observere dine tanker uden at blive fanget af dem.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du sidder ved en rolig bæk, hvor vandet langsomt flyder forbi. På overfladen af vandet flyder der blade forbi.
- Hver gang en tanke dukker op, placerer du den forsigtigt på et blad og lader den flyde videre.
- Uanset om tanken er positiv, negativ eller neutral, lad den passere uden at holde fast i den.
- Hvis du bliver opslugt af en tanke, vend roligt tilbage til at placere den på et blad, og lad den flyde videre.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: Tanker som biler

Formålet med øvelsen er at hjælpe dig med at lægge mærke til dine tanker og vælge, hvilke du har lyst til at gå med.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du står ved en travl vej. Du står på fortovet og ser bilerne køre forbi. Disse biler repræsenterer dine tanker – store, små, hurtige og langsomme.
- Læg mærke til bilerne. Nogle af bilerne kører bare forbi, mens andre holder ind til siden og ruller vinduet ned. De tilbyder dig et lift.
- Læg mærke til, hvilke tanker der kommer forbi, hvilke der stopper op, og hvilke der frister dig til at stige ind. Spørg dig selv: hvis jeg tager dette lift, hvor vil denne tanke føre mig hen?
- Spørg dig selv: hjælper denne tanke mig med at leve det liv, jeg ønsker? Hvis ikke, kan du lade bilen køre videre uden at stige ind. Husk, at du altid har valget om at blive stående og blot observere trafikken af tanker.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: Passagererne i bussen

Formålet med denne øvelse er at lægge mærke til dine tanker og følelser uden at lade dem styre dine handlinger, så du kan bevare fokus på det, der er vigtigt for dig.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du kører en bus. Du er buschaufføren, og din opgave er at styre bussen mod de ting, der er vigtige for dig i livet – dine værdier, mål og ønsker.
- I bussen er der passagerer, som repræsenterer dine tanker, følelser og oplevelser. Nogle af dem er irriterende, nogle er skræmmende, og nogle råber måske meget højt. De prøver at fortælle dig, hvor du skal køre, og nogle gange truer de endda med at overtage rattet.
- Læg mærke til, hvordan du typisk reagerer. Lytter du til passagererne? Prøver du at få dem til at tie stille? Giver du dem lov til at bestemme ruten?
- Læg mærke til, at selvom passagererne kan være larmende og ubehagelige, kan du stadig vælge at holde fast i rattet og køre mod dine mål og værdier, uanset hvor meget de larmer eller forsøger at distrahere dig.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: At kaste anker i følelsesstorme

At kaste anker er en meget nyttig færdighed, som du kan bruge i tanke- og følelsesstorme. Den kan bruges til at håndtere svære tanker og følelser mere effektivt. Det er et redskab, der hjælper dig med at blive mere rolig i svære situationer. Redskabet kan hjælpe dig med at afbryde dine negative bekymringer og i stedet fokusere din opmærksomhed på den opgave/aktivitet, du var i gang med.

Du kan lære at kaste anker i følelsesstorme ved at bruge de tre trin og bogstaverne: A-K-E eller **A**nerkend – **K**ontakt til kroppen – **E**ngagement.

HUSK

Du prøver ikke at slippe af med de svære tanker og følelser. Målet er at lade dem være der, mens du lytter til din krop og bevæger dig aktivt. På den måde kan du føle dig mere til stede, rolig og opmærksom.

Øvelse: A-K-E

Anerkend dine tanker og følelser

- Fx "Jeg lægger mærke til tanker om mine smerter."
- Fx "Her er en følelse af tristhed."

Kontakt til din krop

Få kontakt til og tune ind på kroppen. Ligesom følelserne er der, så er din krop der også. Læg mærke til, hvordan det føles, når du fx:

- Presser fødderne langsomt mod gulvet.
- Presser hænderne blidt mod hinanden.
- Strækker armene eller ruller med skulderne i rolige bevægelser.

Engager dig i det, du er i gang med

Få en fornemmelse af, hvor du er, og hvad der foregår. Koncentrér opmærksomheden på den aktivitet, du er i gang med.

- Kig dig omkring i lokalet og bemærk 5 ting, du kan se.
- Bemærk 3 ting, du kan høre eller lugte.

Når du kaster anker i følelsesstorme, styrker du din evne til at være tilstede i nuet og handle ud fra dine værdier frem for at blive styret af tanker og følelser.

Mødet med sundhedsvæsenet

Samtaleskema – som støtte i din kontakt med sundhedsvæsenet

Skal du tale med en læge eller anden fagperson (sygeplejerske, fysioterapeut, psykolog eller andre)? Så kan du bruge samtaleskemaet som forberedelse og støtte under samtalen.

Inden samtalen – kend dine behov

Inden en samtale, er det godt at tænke over, hvordan du har det, og hvad du har brug for. Overvej derfor, hvad dine behov er, og hvordan du oplever din situation. Din viden er vigtig og hjælper fagpersonen med at vælge den indsats, der passer til dig. Giv udtryk for dine behov, så I sammen kan finde den bedste løsning for dig.

Det er ofte en god ide at have én med til samtalen – tænk over, om du ønsker det. Det kan være familie eller en god ven/bekendt.

Du kan forberede dig mere på samtalen ved at lave noter i skemaet på de næste sider.

Under samtalen

Hav nedenstående skema med til samtalen – det kan hjælpe dig med at beskrive dine behov og din situation for fagpersonen.

Spørg eventuelt om du må optage samtalen.

Inden samtalen afsluttes er det godt, hvis du gentager planen højt for fagpersonen. Så er du sikker på, at I har forstået hinanden.

Efter samtalen

Tænk over- og tal eventuelt om punkterne med en pårørende:

- Fik du svar på dine spørgsmål?
- Hvilken plan blev lagt?

Samtaleskemaet

I nedenstående skema kan dine egne perspektiver på din sygdom og dit forløb fremgå, så samtalen og den videre plan for dit forløb i højere grad kan tilrettelægges efter dine behov.

Samtaleskema

Hvad ønsker du svar på? (evt. i rækkefølge, med det vigtigste først)
Hvilke forventninger har du til samtalen?
Hvad er vigtigt for dig?
Hvad fylder mest for dig?
Hvad kan du fortælle om det, du døjer med?
Hvordan påvirker dine udfordringer din hverdag og din livskvalitet?
Er der situationer, hvor du føler dig særligt udfordret? Hvis ja, hvilke?
Hvad vil du gerne spørge om? Husk: Det er OK ikke at have spørgsmål, så kan du i stedet fortælle om din situation

Spørg, om I kan lægge en plan for, hvordan I takler det, du oplever som udfordrende, fx smerter, træthed, psykisk belastning – og hvornår planen skal følges op:

Plan for mit forløb/min behandling:

Hvornår og hvor skal der følges op:

Hvem kan jeg kontakte, hvis der opstår spørgsmål eller tvivl efter samtalen, og hvordan kan jeg få fat på vedkommende:

Yoga og mindfulness

Her finder du inspiration til øvelser, som du kan bruge hjemme, når du føler, at du har behov for at blive mere nærværende eller at falde til ro og slappe af.

Nærværsøvelse

Start med at sætte dig godt til rette.

Du kan både sætte dig et sted indenfor eller ude i naturen.

Start med at lade fødderne hvile godt i gulvet eller jorden under dig. Du kan evt. lukke øjnene og lægge opmærksomheden ned ved fodsålerne og kontakten med underlaget under dig.

Jordforbindelse. Har du lyst, så kan du skubbe fødderne lidt nedad i underlaget og mærke det fundament, der er til stede lige nu.

Lad opmærksomheden glide lidt længere op til dine ben og fornemmelsen af at give slip på begge dine ben lige nu.

Du kan lade tyngdekraften gøre sit arbejde og lade benene give lidt efter.

Mærk kontakten med stolen eller bænken, eller det du sidder på, og bevæg opmærksomheden videre til skuldre og nakke, og prøv at give lidt slip her.

Lad begge arme synke lidt nedad.

Mærk dine hænder, lad dem hvile i skødet lige nu.

Tag imod de sansefornemmelser, der kommer til dine håndflader og fingerspidser lige nu.

Temperatur eller fugtighed.

Læg mærke til dit åndedræt.

Fornem en indånding og en udånding, og hvordan dit åndedræt skaber en bevægelse i kroppen, uden at du behøver at lave om på det.

Giv lidt plads til at mærke hele kroppen – som helhed – lige nu og bare sid her og træk vejret. Har du lyst, kan du bevare denne kontakt med kroppen, når du om lidt rejser dig op og afslutter denne øvelse. Du kan tage et par ekstra åndedrag og rejse dig, når du er klar.



Øvelsen findes også som lydfil på linket (brug evt. QR-koden):

<https://mentalsundhed.kk.dk/viden-og-vaerktoejer/vaerktoejer/guidede-meditationer/meditationsguides-naervaer-i-naturen> – der er flere lydfiler med forslag til nærværsøvelser inspireret af naturen.

Afspændingsøvelse

Afspændingsøvelser, som fx en guidet kropsscanning, kan hjælpe dig med at lære at lytte til din krop og slappe mere af.



På hjemmesiden for Dansk Center for Mindfulness kan du bl.a. finde lydfiler, der guider dig i kropsscanning (bodyscan).

Lydfilerne finder du via QR-koden eller linket:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oefvelser/#c127490> – der er flere kropsscanninger (bodyscans) og meget mere.

Flere online øvelser i yoga og mindfulness



På REHPAs hjemmeside finder du programmer med hensynstagende yoga og guidet afspænding

REHPAs yogaprogram:

<https://www.rehpa.dk/rehpa-forloeb/video/yoga/>

Intimitet og krop



Du har fået pjecen: "Kræft og seksualitet" fra Kræftens Bekæmpelse, hvor du kan finde viden om, hvordan sygdom og behandling kan påvirke seksualiteten. Den findes også online: <https://www.cancer.dk/om-os/udgivelser-og-rapporter/pjece-kraeft-og-seksualitet/>



Den indeholder både øvelser og personlige fortællinger fra patienter, der deler deres erfaringer med udfordringer og håndtering af seksualitet i forbindelse med et kræftforløb.

Derudover indeholder pjecen refleksionsspørgsmål, som du kan bruge alene eller sammen med din partner for at sætte ord på tanker og oplevelser.

Der findes også flere tilbud, som kan hjælpe dig, hvis du oplever udfordringer eller ændringer i seksualitet og intimitet:

1. Regionale sexologiske klinikker

Hvis du oplever seksuelle udfordringer, kan din egen læge henvise dig til en af følgende klinikker:

Sjælland:

- Sexologisk Klinik Rigshospitalet
- Sexologisk Regionsklinik, Roskilde

Jylland:

- Sexologisk Enhed, Skejby
- Ambulatorium for Sexologi, Hjørring Sygehus
- Sexologisk Ambulatorium, Sygehus Sønderjylland (under gynækologisk ambulatorium, men alle kan henvises)
- SVT, Sydvestjysk Sygehus (aktuelt tilbud for mænd)
- Sexologisk Center Region Nordjylland, Aalborg

Fyn:

- Sexologisk Ambulatorium, Gynækologisk Afdeling D, Odense Universitetshospital
- Sexologisk Klinik, Urinvejskirurgisk Afdeling, Odense Universitetshospital, Svendborg
- Sexologisk Team, Psykoterapeutisk Team, Odense Universitetshospital

Flere tilbud er på vej. Du kan også spørge din kommune, om der er sexologer tilknyttet deres rehabiliteringstilbud.

2. Senfølgeklivniker

Se oversigt over senfølgeklivniker på Senfølgerforeningens hjemmeside på linket:

[https://www.senfoelger.dk/for-dig-med-senfoelger/faa-hjaelp/senfoelgeklivniker/#Oversigt over senf%C3%B8lgeklivniker](https://www.senfoelger.dk/for-dig-med-senfoelger/faa-hjaelp/senfoelgeklivniker/#Oversigt%20over%20senf%C3%B8lgeklivniker)

Senfølgeklivnikerne tilbyder tværfaglig udredning og behandling, herunder støtte ved seksuelle udfordringer efter kræftbehandling:

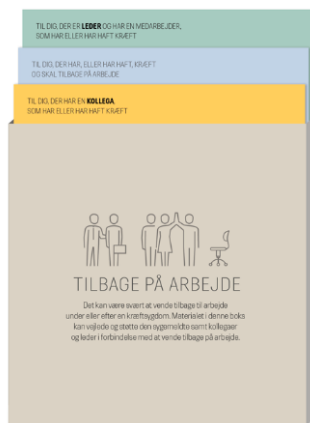
3. Patientforeninger og privatpraktiserende sexologer

- Kræftens Bekæmpelse giver konkrete råd og vejledning, fx via:
www.cancer.dk
Kræftlinjen på tlf. 80 30 10 30
Rådgivere hos Kræftens Bekæmpelse
- Privatpraktiserende sexologer (egenbetaling). Find behandler på Dansk Forening for Klinisk Sexologis hjemmeside: <https://www.klinisksexologi.dk/behandling/>

Notér dine egne refleksioner

Arbejdsliv

Du har fået materialet: "Tilbage på arbejde". Boksen indeholder tre foldere, hvor den ene henvender sig til dig, der skal tilbage på arbejde enten med eller efter din kræftsygdom. De to andre foldere henvender sig til din leder og dine kollegaer.



Materialet kan også downloades på både dansk og engelsk på [rehpa.dk](https://www.rehpa.dk), hvis du har brug for at sende det til mange:

<https://www.rehpa.dk/materialer/tilbage-paa-arbejde/>



Kræftens Bekæmpelses har også samlet nyttig information om at vende tilbage til arbejdet. Der er information om bl.a. sygedagpenge og andre økonomiske ydelser samt vejledning om sygemelding og dine rettigheder på linket: <https://www.cancer.dk/hverdag/arbejde-og-oekonomi/>



Er du erhvervsaktiv og trænger du til at komme lidt væk, inden du vender tilbage på dit arbejde, kan du læse mere om muligheden for at søge støtte til et afslappende ophold i pjecen: "Tidskud til dig, der er erhvervsaktiv og ramt af sygdom". Du finder pjecen og mere information på Foreningen til støtte af sygdomsramte erhvervsaktive borgers hjemmeside:

<https://www.sygdomsramte-borgere.dk/>



Noter

Dine refleksioner:

Dit næste skridt:

Værdier og handleplan

Hvad er dit mål?

Vær så præcis som mulig.

Hvilke værdier understøtter dit mål?

Tænk på de værdier, du fandt, var vigtige for dig, i "Værdier i livet", se eventuelt side 4 i arbejdshæftet.

Hvilke handlinger vil du foretage for at opnå dit mål?

Skridt du er villig til at tage, vær så præcis som mulig.

Hvis du skulle få behov for det, hvilke mindre skridt ville du så kunne dele dit mål op i?

Hvad er det mindste skridt, du kan starte med?

Tænk på det mindste skridt, du ved, at du vil lykkes med.

Hvornår vil du tage det første skridt?

Vær præcis med dato og tidspunkt, hvor du er villig, klar og i stand til at engagere dig i det første skridt i din handleplan.

Mulige barrierer

Hvilke udfordringer eller forhindringer kan gøre det svært at udføre din handling? Fx tid, energi, andres reaktioner, tanker eller følelser.

At gøre plads til svære tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd (valgfri)

Nogle gange kan svære tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller impulser til handling dukke op, når du går efter dit mål, som trækker dig væk fra målet. Hvis du vil, kan du her skrive, hvad du kunne øve dig i at give plads til – men kun hvis det giver mening for dig.

Tanker:

Følelser:

Kropslige fornemmelser:

Adfærd/impulser til handling:

Hvilken øvelse kunne du evt. lave for at skabe lidt afstand til de svære tanker/følelser (brug en af de øvelser fra "Kræft og psyke", der giver mening for dig):

Hvilken adfærd/handling kunne du foretage dig, i forhold til at håndtere svære tanker/følelser/handleimpulser i stedet for, der bringer dig tættere på dit mål? Fx gå en tur, tale med en tæt ven, meditation, grounde dig selv, skrive tankerne ned osv.:

Hvad kunne støtte dig i at udføre dine handlinger?

Tænk på ressourcer, strategier eller personer, der kan hjælpe dig – fx påmindelser, aftaler med andre, gode vaner, pauser eller noget helt andet.

Hvilke pauser vil du afprøve derhjemme?

For at støtte din energi og handle i overensstemmelse med det, der er vigtigt for dig. Vælg 1-2 af de pauser, du er blevet introduceret til – se under ”Energiforvaltning og pausetræning” fra side 13.

OPFØLGNING

Identitet og roller

Refleksionsøvelse: Roller og egenskaber – før og nu

Denne øvelse handler om at reflektere over, hvordan dine roller og egenskaber har ændret sig i forbindelse med sygdommen. Der er ingen rigtige svar – skriv det ned, der giver mening for dig.

Før sygdommen: Roller	Før sygdommen: Egenskaber	Nu: Roller	Nu: Egenskaber

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke ændringer har været svære – og hvilke har været overraskende?
- Hvilke roller og egenskaber ønsker jeg at holde fast i?
- Er der noget nyt, jeg har opdaget om mig selv

Meningsfulde aktiviteter

Øvelse: Strategier til at gennemføre aktiviteter

Skriv 1-3 ting ned, der er gode for dig at huske på, for at du lettere kan lave de aktiviteter, der er meningsfulde for dig:

Refleksionsøvelse: Hvilke aktiviteter giver dig ro og glæde?

I denne refleksionsøvelse skal du udvælge, de tre aktiviteter fra din hverdag, som giver dig og din krop en følelse af **ro, glæde eller mening**.

Det kan være store eller små ting – alt fra en stille kop te til at gå en tur eller være kreativ.

Vælg en aktivitet ud og prøv derefter at mærke efter: Hvor og hvordan kan du mærke det gør dig godt?

Noter dine tre vigtigste aktiviteter:

1.

2.

3.

Hvad gør disse aktiviteter meningsfulde for dig?

Hvad betyder de for dig – og hvorfor tror du, de virker?

Hvordan kan du mærke ro eller glæde i kroppen, når du laver disse aktiviteter?

Beskriv fysiske fornemmelser, fx varme, lethed, rolig vejrtrækning, afspændthed.

Hvad tænker eller føler du, når du er i gang med aktiviteten?

Hvilke tanker, følelser dukker op?

Tip

Du kan se dine tre aktiviteter som dine personlige strategier til din værktøjskasse med redskaber, som du kan tage frem og bruge, når du oplever uro, smerte, bekymringer, frygt, nedtrykthed mm.

Hæng den evt. op derhjemme, så du bliver mindet om, hvilke aktiviteter og strategier der virker for dig.

Referencer

Værdier i livet: Inspireret af psykolog Benjamin Schoendorff. Redigeret af REHPA.

Træthed – hvordan forvalter jeg min energi?

- Figuren ”Lær din træthed/fatigue at kende” er inspireret af Karin Olsen, 2017. Redigeret af REHPA.
- Energiforvaltningsskemaet: Efter inspiration fra materiale produceret af sundhed.dk. Redigeret af REHPA.

Koncentration og hukommelse – Den kognitive pyramide: UlykkesPatientForeningen. Når de kognitive funktioner påvirker hinanden. <https://www.ulykkespatient.dk/fakta-om-skader/kognitive-forstyrrelser/folger-af-kognitive-forstyrrelser/nar-de-kognitive-funktioner-pavirker-hinanden/>. Redigeret af REHPA.

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

Tilmeld dig REHPAs nyhedsbrev

 facebook.com/rehpa.dk

 linkedin.com/company/rehpa

