



Lær å leve med endringer som følge av kreft

Kursoversikt Montebellosenteret 2014

Om kursopphold og trinn-modellen

Kursoversikten viser den ideelle rekkefølgen for kursdeltakelse. Vi anbefaler først trinn 1 «Kreft - hva nå?», der du får treffe andre som er i mest mulig samme situasjon som deg selv. Deretter vil det være naturlig å søke på temakurs og eventuelt familiekurs. For deltakelse på trinn 3 må trinn 2 være gjennomført.

Pårørende / nærstående

Hvis det er aktuelt for deg, anbefaler vi å ta med samlivspartner eller en nær pårørende. Dere vil da sammen få mer innsikt i sykdommen og hvordan den andre har det, slik at dere får en bedre forståelse for hverandres erfaringer. Alle kurs* er tilrettelagt for pårørende/nærstående.

*Gjelder ikke for «Lymfødem og fysisk aktivitet»

Et nettverk av kompetente fagpersoner

Montebellosenteret har knyttet til seg et nettverk av høyt kvalifiserte fagpersoner. Disse er bidragsyttere på kursene, som ledes av vår faste stab av helsepersonell. På trinn 1 møter du spesialister innen kreftbehandling, kreftomsorg og psykososial støtte. På trinn 2, 3 og familiekursene møter du fagpersoner med spisskompetanse om spesifikke tema utover generell kunnskap om kreft.

«KREFT - HVA NÅ?» FÅ NYE PERSPEKTIV PÅ LIVET.

Oppmerksomheten i kursene rettes mot hverdagens utfordringer etter kreftbehandling. Hovedmålsettingen er «lær å leve med endringer som følge av kreft». Kunnskapsformidling om kreft, kreftbehandling, mestring og livet videre er i fokus. Fellesskapet i kursene er verdifullt og gir rom for erfaringsutveksling og refleksjon. Dette kan bidra til økt innsikt i egen situasjon og gi nye perspektiv.

TRINN

1

BRYSTKREFT

Kurs 4 24.01-31.01
Kurs 9b 28.02-07.03
Kurs 13 28.03-04.04
Kurs 24 13.06-20.06
Kurs 37 12.09-19.09
Kurs 45 07.11-14.11

PROSTATAKREFT

Kurs 9a 28.02-07.03
Kurs 23a 06.06-13.06
Kurs 47a 21.11-28.11

GYNEKOLOGISK KREFT

Kurs 14a 04.04-11.04
Kurs 44a 31.10-07.11

HJERNESVULST

Kurs 10a 07.03-14.03
Kurs 42a 17.10-24.10

LUNGEKREFT

Kurs 17b 25.04-02.05
Kurs 34b 22.08-29.08

MAGE/TARMKREFT

Kurs 5a 31.01-07.02
Kurs 26a 27.06-04.07
Kurs 39a 26.09-03.10

MYELOMATOSE OG LEUKEMI

Kurs 7a 14.02-21.02
Kurs 43a 24.10-31.10

LYMFOMER

Kurs 7b 14.02-21.02
Kurs 43b 24.10-31.10

ØNH-KREFT

Kurs 17a 25.04-02.05
Kurs 34a 22.08-29.08

NERVROENDOKRIN KREFT

Kurs 30a 25.07-01.08

ALLE KREFTTYPER

Kurs 10b 07.03-14.03
Kurs 23b 06.06-13.06
Kurs 30b 25.07-01.08
Kurs 42b 17.10-24.10
Kurs 46a 14.11-21.11

TEMAKURS

Temakursene bygger også på hovedmålet om å gi hjelp til å leve med endringer som følge av kreft og å få nye perspektiv på livet videre. Fokus er ikke kreft og kreftbehandling men tema knyttet til utfordringene videre i livet. Å dele tanker og erfaringer om tema som oppleves viktig kan være nyttig og verdifullt selv om diagnose og sykdomsforløp er forskjellig.

TRINN

2

ENERGIBALANSE I HVERDAGEN - ernæring og fysisk aktivitet - 1 ukers kurs

Kurs 1 03.01-10.01
Kurs 12a 21.03-28.03
Kurs 23c 06.06-13.06
Kurs 42c 17.10-24.10
Kurs 48 28.11-05.12

ENERGIBALANSE I HVERDAGEN - ernæring og fysisk aktivitet - 2 ukers kurs

Kurs 19a 09.05-23.05
Kurs 32a 08.08-22.08

LÆR Å LEVE MED LYMFØDEM - 2 ukers kurs

Kurs 2 10.01-24.01
Kurs 40 03.10-17.10

EN DEL AV HVERANDRES LIV - for par i voksen alder

Kurs 6a 07.02-14.02

EN DEL AV HVERANDRES LIV - for unge par og småbarnsfamilier

Kurs 38 19.09-26.09

NÅR TIDSPERSPEKTIVET ER KORT

Kurs 18a 02.05-09.05
Kurs 35a 29.08-05.09

U-GO IDRETTSUKA

Kurs 26b 27.06-04.07

VINTERAKTIVITETSUKA

Kurs 10c 07.03-14.03

PILEGRIMSVANDRING I YTRE OG INDRE LANDSKAP

Kurs 35b 29.08-05.09

SKAPERGLEDE

Kurs 46b 14.11-21.11

SELVBILDE, KROPP OG SEKSUALITET

Kurs 47b 21.11-28.11

SOMMERDAGER MED LITTERATUR - 2 ukers kurs

Kurs 21 23.05-06.06

FØRJULSDAGER - 2 ukers kurs

Kurs 49a 05.12-19.12

TEMAKURS

Disse temakursene prioriterer deltakere som tidligere har vært på trinn 2 kurset «Energibalans i hverdagen - ernæring og fysisk aktivitet». Dette kurset gir deg basiskunnskapen, du bygger på i trinn 3. Til «Lymfødem og fysisk aktivitet» prioriterer deltakere som tidligere har deltatt på kurset «Lær å leve med lymfødem». «Lymfødem og fysisk aktivitet» er et fordypningskurs og det vektlegges mer tid på veiledet egeninnsats.

TRINN

3

KROPP, PUST OG BEVISSTHET - medisinsk qigong

Kurs 6b 07.02-14.02
Kurs 44b 31.10-07.11

KROPPEN I BEVEGELSE

Kurs 5b 31.01-07.02

MINDFULLNESS - kropp og sinn i balanse

Kurs 18b 02.05-09.05
Kurs 34c 22.08-29.08

YOGA OG AVSPENNING

Kurs 14b 04.04-11.04
Kurs 39b 26.09-03.10

LYMFØDEM OG FYSISK AKTIVITET - 2 ukers kurs

Kurs 12b 21.03-04.04
Kurs 19b 09.05-23.05
Kurs 32b 08.08-22.08
Kurs 49b 05.12-19.12

FAMILIEKURS

Kursene er for barnefamilier med barn fra 0-18 år. Familier med minst ett barn i skolealder blir prioritert. Fokus i kursene er barnas behov, mestring, og støtte fra andre barn og unge i samme situasjon. Målsettingen er å hjelpe familien å tilpasse seg situasjonen de er i, fremme forståelse for hverandres situasjon og styrke mestring og samspill. Innholdet veksler mellom faglig program, tilrettelagte aktiviteter og fritid.

FAMILIEKURS - kreftsyke foreldre

Kurs 8 21.02-28.02
Kurs 31 01.08-08.08

FAMILIEKURS - kreftsyke barn

Kurs 36 05.09-12.09

FAMILIEKURS - mor eller far død

Kurs 25 20.06-27.06

FAMILIEKURS - barn død

Kurs 11 14.03-21.03

PÅSKEDAGER FOR UNGDOM OG UNGE BARNEFAMILIER - rekreasjons- og inspirasjonskurs

Kurs 15 11.04-16.04

Hvordan søke?

Opphold og reise betales av det offentlige, gjennom folketrygden, med unntak av en mindre egenandel (kr. 157,- pr døgn* for pasienter, og kr. 105,- pr døgn* for pårørende). Det er et søknadsskjema som søkeren selv fyller ut og en «legeerklæring, garanti og regning» som fastlege eller sykehuslege fyller ut. Begge skjemaene sendes direkte til Montebellosenteret. Søknadsfristen er fire uker før kursstart for å komme med i første inntaksvurdering. *Det tas forbehold om evt endringer i satsene.

Ta gjerne kontakt med oss for veiledning om hvilket kurs som passer for deg eller for hjelp med søknaden.

Tlf. 62 35 11 00 post@montebello-senteret.no www.montebellosenteret.no

