

Fatigue-grupp

- När kropp och själ inte orkar

Cancerrehabiliteringsmottagningen
Helsingborg
Helsingborgs lasarett
042-4062510



Lider du av fatigue - cancerrelaterad trötthet?

Känner du att oavsett om du vilar och sover så blir du aldrig blir utvilad? Har du svårt för att få ihop din vardag? Får du ingenting gjort? Glömmer du saker? Känns din kropp som bly?

Vill du veta mer om fatigue och hitta strategier för att hantera vardagen, då är du välkommen att delta i Cancerrehabiliteringens gruppbehandling för fatigue.

Gruppen riktar sig till dig som har behandlats för cancer.

Syftet med fatiguegruppen är att i dialog med andra och genom information och övningar komma vidare och hitta nya vägar. **På grund av Covid-19 hålls träffarna på distans via dator/telefon hösten 2020.**

6/10 Kunskap om fatigue och fysisk aktivitet – vad är fatigue och kan fysisk aktivitet påverka?

13/10 Aktivitetsbalans – vad är aktivitetsbalans och hur påverkar den din vardag?

21/10 Stresshantering – vilka strategier finns för att hantera stress?

27/10 Återhämtning – sömn, vila och andra återhämtande aktiviteter.

3/11 Återgång till arbete –(frivilligt tillfälle) riktar sig särskilt till dig som arbetar

Tid: Kl 10.30-12.00



För varje grupptillfälle gäller patientavgift 200kr. Högkostnadskort gäller. Avgiften faktureras i efterhand från cancerrehabiliteringsmottagningen.

I samband med varje tillfälle kommer du att få en lättare uppgift att göra hemma tills nästa träff.

Du deltar på distans

Du ansluter till gruppen via en dator eller telefon från ditt hem och har kontakt med gruppen via video. En behandlare hjälper dig med anslutningen inför det första tillfället.

Du behöver ha dator/telefon samt en internetuppkoppling för att delta.

Frågor

Är du intresserad av att delta eller har frågor om gruppen kontakta gärna oss på telefon 042-406 25 10

Välkommen!

Specialistteamet Cancerrehabiliteringsmottagningen

Helsingborg