

Hvordan leve best mulig etter avsluttet behandling



Pernille Varre

Kreftsykepleier, MNSc, rådgiver på Lærings- og mestringssenteret



Ferdig behandlet, men hva nå?

Vil jeg bli slik jeg var før?

Vil plagene mine gå bort, og vil energien komme tilbake?

Er jeg blitt frisk?

-Jeg føler jeg har stagnert på veien tilbake til det «vanlige livet», og sliter med å akseptere at livet aldri kommer til å bli det samme igjen.

VEIEN TILBAKE



VEIEN VIDERE

Hvem er du



- utfordringer under og etter behandling
- utfordringer ved å stå «ved siden av»
- styrker og ressurser
- syn på helse og mestring

Ulike faser i en krise

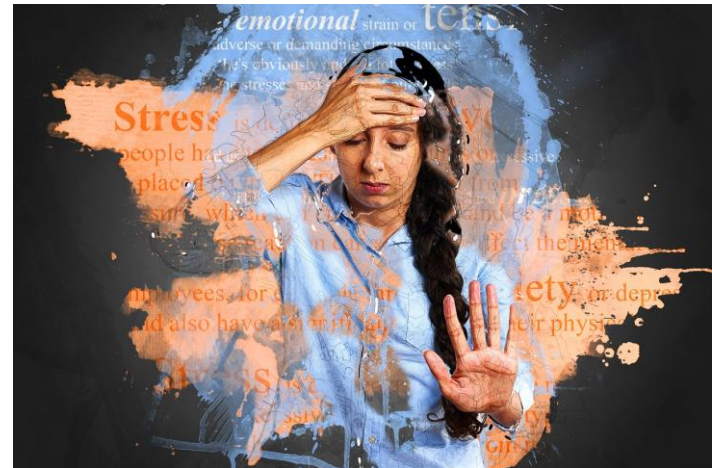
- Sjokkfasen
- Reaksjonsfasen
- Bearbeidingsfasen
- Nyorienteringsfasen



Johan Cullberg, professor i psykiatri

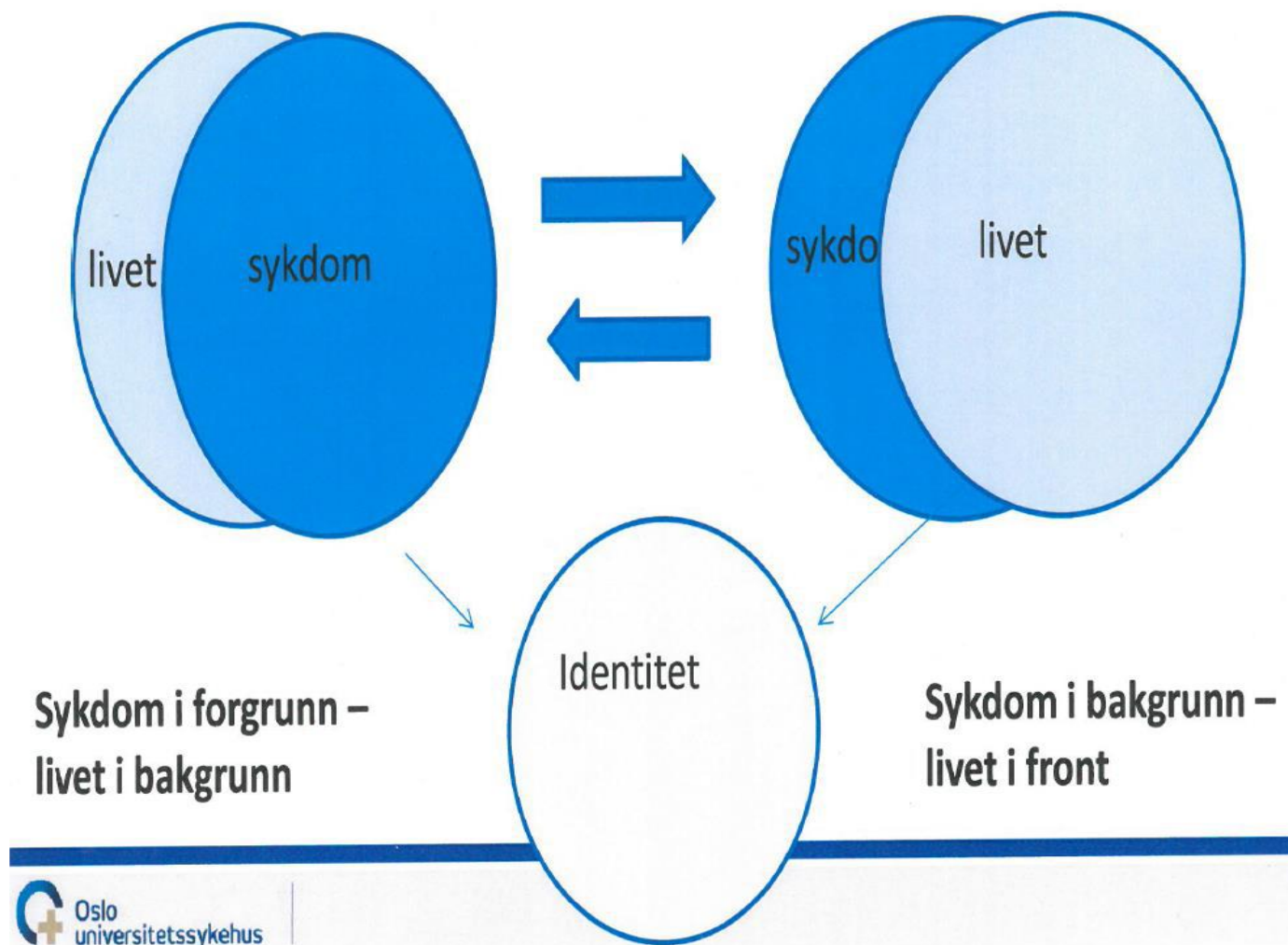
Utfordringer av ulik karakter

- Fysiske/ kroppslige
- Følelsesmessige
- Sosiale
- Eksistensielle/ åndelige



Skiftende perspektiv Paterson m.fl. 2001

Nasjonalt kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse, NK LMH 1/2018



Mestring

- Hjelper deg å tilpasse deg den nye virkeligheten, og setter deg i stand til å se forskjellen på
 - **det du må leve med** og
 - det du **kan forandre på**



Vifladt & Hopen, 2004

God mestring er avhengig av:

- Følelsene må reguleres
- Selvfølelsen må bevares
- Ha evnen til å ta egne avgjørelser
- Bevare kontakt med den sosiale verden



"Tenk om et tre veltet og vi var rett
under det?" sa Nasse Nøff. "Tenk om
det ikke veltet," sa Brumm, da han
hadde tenkt seg om en stund.

Fra boken: Huset på Bjørnehuset





Hvor er fokus

-vær bevisst

«Den store kunsten i livet er ikke å gi opp. Det er å være skaper av et så godt liv som mulig slik livet har blitt»

Per Anders Nordengen

Kognitive teknikker



Kognitiv er det som har med tenkning og oppfatning og å gjøre

Ved påkjenninger, sykdom og stress kan tanker og tolkninger påvirkes.

Du kan ikke tenke bort dine utfordringer, men hvordan du tenker og snakker til deg selv kan påvirke hvordan du har det i kropp og sinn

Dokumentert nyttige teknikker for behandling og selvhjelp av angst, depresjon, bekymringer, smerter og fatigue

Din indre dialog

- Negative automatiske tanker (NAT)
- Sammenheng mellom situasjon, tanker, følelser og adferd
- Søk å bli bevisst på din indre dialog
- Er tankene gyldige, nyttige og hensiktsmessige



www.kognitiv.no

Psykisk helse for alle:

- utmattelse/angst/depresjon/smerter/søvnløshet

Hjelp til deg:

- veiledet selvhjelp

Kognitiv terapi:

- hva er kognitiv terapi
- kognitive terapeuter



Positive mestringsstrategier

- **Hva er viktig for meg, hva gir mitt liv verdi og mening**
- Skaffe deg kunnskap og forståelse
- Tilpasset fysisk aktivitet
- Tid til restitusjon
- Let etter det positive i hverdagen og bruk humor
- Sette deg realistiske og gjennomførbare mål
- Dele erfaringer, tanker og følelser med andre, evt likemenn
- Bevisstgjør hvem og hva som gir energi
- Bruk natur, kunst, musikk,- det som gir deg noe

«Ikke bli i kreften»

«Jeg er opptatt av å kommunisere at **de ikke må bli i kreften**. Utfordringene avhenger av hvordan du selv definerer dem. De må tenke på veien videre og være opptatt av å se muligheter. Jeg er jo der også som et eksempel på en som har opplevd det samme og har et bra liv selv om det ikke er helt det samme som før sykdommen»

Chris Foss, tidligere leder i Munn- og halskreftforeningen

Søk veiledning, støtte og hjelp når du trenger det

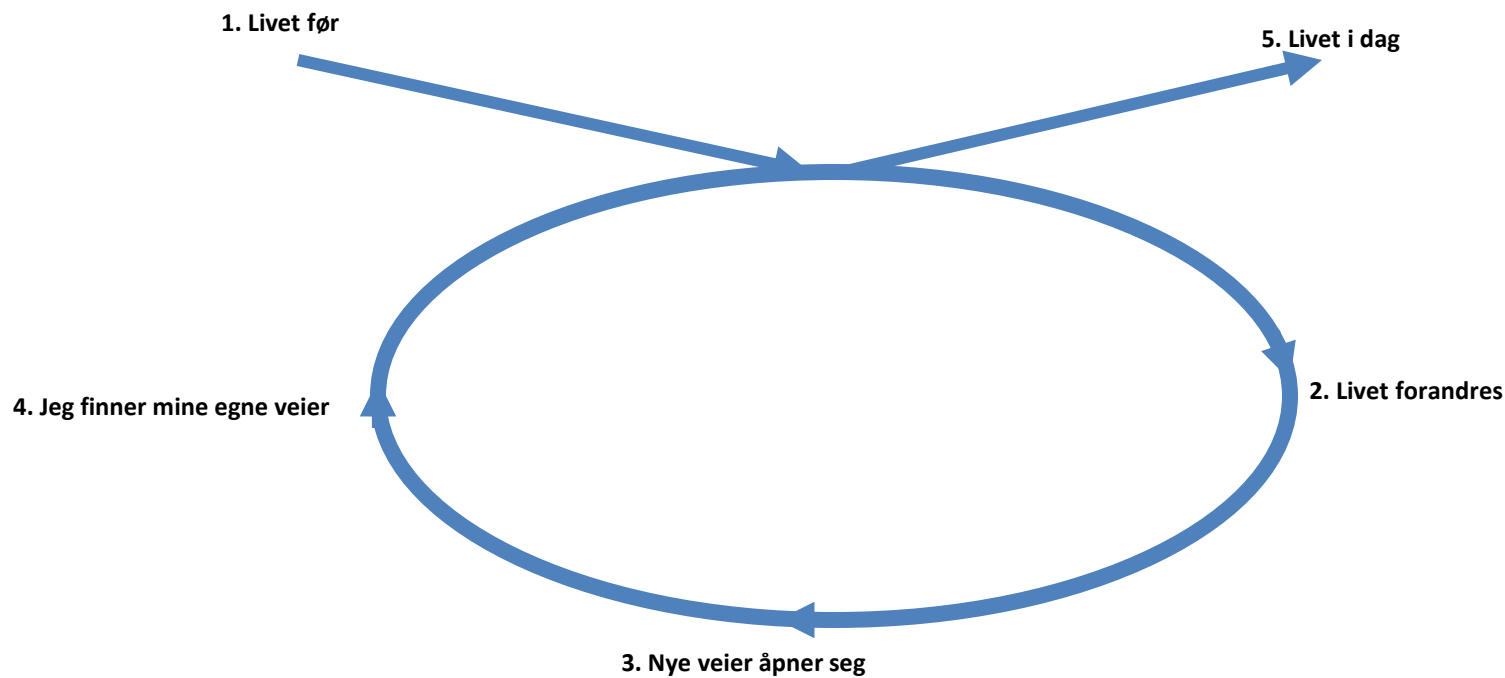


- Familie, venner, kollegaer
- Fastlegen
- Kreftkoordinator
- Likemannstjenesten
- Kreftlinjen
- Familievernkontor
- Vardesenteret
- Montebellosenteret
- Og mange flere

- Mange studier har vist at på gruppenivå har langtidsoverlevende etter kreft like god eller bedre overordnet livskvalitet som de med samme kjønn og alder i befolkningen.
- Dette kan skyldes responsskift som kan forklares med skifte i mestringsstrategi og tilpasningsdyktighet som bidrar til endringer i oppfatningen av hva som er viktig og gir mening, og som dermed opprettholder god livskvalitet etter å ha gjennomgått alvorlig kreftsykdom.



Mestringsprosessen



Mestringsringen

<http://online.flipbuilder.com/sshfno/wemk/#p=1>

Hverdagsglede

[Fem grep for økt hverdagsglede - Rådet for psykisk helse](#)