

Lesrooster Remissiecoach (Coaching tijdens en na kanker) Najaar 2020

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.00 uur docent: Ingrid van Lieshout

Locatie: Den Bosch; Seats2Meet Stationsplein 161, 5211 BP (ingang stationshal)

Lesdag	Datum	Thema	Onderwerpen
1	22-08-20	Kanker, wat is het? Remissie Psychologie	Fout in celdeling ,soorten tumoren, Beschadiging erfelijk materiaal, Diagnose, behandeling en prognose, signalen Vermindering of verdwijning ziekteverschijnselen, activiteit ziekte, aangebrachte schade Persoonlijkheidsleer, Praktische Psychologie Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest
2.	05-09-20	Verlies-/ rouwverwerking Verlies & Rouwkunde	Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies. Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving
3.	19-09-20	Begeleiding Nazorg	Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie
4	03-10-20	Voeding Beweging	Wetenschappelijk verantwoord adviseren, voeding na kanker, hormonen, e-nummers, conditie bevorderend, biologische producten, problemen met eten, smaakveranderingen, voedselbeleving, voedingssupplementen Verkleinen kans op herval, fitheid, basisconditie, beweegprogramma, gevoel van controle, leren doseren, beperkingen.
5	10-10-20	Ontspanning Slaap	Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mind-fulness, technieken, ademhaling, rust en comfort Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap

Let wel; wijzigingen voorbehouden