



Lesrooster Remissiecoach (Coaching tijdens, na en rondom kanker)

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.30 uur Voorjaar 2023

Locatie: Ruinen – Voor de Blanken 33

Lesdag	Datum	Thema	Onderwerpen
1.	18-03-23	Kanker, wat is het?	Fout in celdeling ,soorten tumoren, Beschadiging erfelijk materiaal, Diagnose, behandeling en prognose, signalen
		Remissie	Vermindering of verdwijning ziekteverschijnselen, activiteit ziekte, aangebrachte schade
		Psychologie	Persoonlijksleer, Praktische Psychologie Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest
2.	01-04-23	Verlies-/rouwverwerking	Verschuinselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies.
		Verlies & Rouwkunde	Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving
3.	22-04-23	Begeleiding	Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken
		Nazorg	Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie
4.	27-05-23	Voeding	Wetenschappelijk verantwoord adviseren, voeding na kanker, hormonen, e-nummers, conditie bevorderend, biologische producten, problemen met eten, smaakveranderingen, voedselbeleving, voedingssupplementen
		Beweging	Verkleinen kans op herval, fitheid, basisconditie, beweegprogramma, gevoel van controle, leren doseren, beperkingen.
5	10-06-23	Ontspanning	Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mindfulness, technieken, ademhaling, rust en comfort
		Slaap	Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap

Let wel; wijzigingen voorbehouden