

DALLUND NYT

2/2007



TEMA: MOTION OG KRÆFT

MASSER AF MOTION TIL KRÆFTPATIENTER

Kræftpatienter har øget risiko for at udvikle nye former for kræft og andre sygdomme som diabetes og knogleskørhed. Det gør motion til et vigtigt element i rehabiliteringen, konkluderer en række amerikanske eksperter, som har evalueret den videnskabelige evidens.

Tekst: Tina Broby Mikkelsen, forskningskonsulent, rcDallund

- An apple a day keeps the doctor away!
Det amerikanske ordsprog - som skal få os til at

spise æbler og andet frugt for sundheden - holder stadig. Men i dag ved vi, at ordsproget lige så godt kunne anbefale os at tage en løbetur om dagen. For motion er medicin, når det gælder kræft.

Motion forebygger visse former for kræft, det kan have en positiv effekt på velvære og trætheden under behandling, og det forebygger de livsstilssygdomme, der kan komme i kølvandet på kræftsygdommen.

Det er konklusionen i en artikel i American Cancer Society Guide, hvor en gruppe af eksperter indenfor ernæring, fysisk aktivitet og kræft har evalueret den videnskabelige evidens og bedste kliniske praksis med hensyn til ernæring og fysisk aktivitet under og efter en kræftdiagnose.

Her på rcDallund har vi naturligvis fokus på peri- ▶

INDHOLD

Tema: Motion mod træthed	3
Tema: Blot et lille skub	4
Leder: Rehabilitering – en del af vores velfærd	5
Krop og kunst: Udtryk der gør indtryk	6
Kalender	8



..MASSER AF MOTION TIL KRÆFTPATIENTER

oden med rehabilitering otte, ni måneder efter behandling. Men alligevel er det værd at bemærke, at motion også har en ekstrem gavnlige forebyggende virkning på kræft.

For eksempel er det veldokumenteret, at risikoen for at udvikle tyktarmskræft er 40 procent reduceret, hvis du dyrker motion af høj intensitet, altså hvor pulsen virkelig kommer i top som ved for eksempel holdsport og hurtig løb. Det samme mønster har vist sig i Asien, Europa og USA.

Også bryst- og livmoderhalskræft kan forebygges med motion. Det er veldokumenteret – i sær for brystkræft - at risikoen for begge kræftformer kan reduceres med op mod 40 procent ved at dyrke den hyppige og længerevarende motion af stærk og moderat intensitet.

At motion virker forebyggende på sygdom – herunder kræft – kan blandt andet skyldes, at fysisk aktivitet ændrer kroppens produktion af vækstfaktorer.

Under behandlingen

Under selve behandlingen af kræft, er der også en stærk formodning om, at motionen har en positiv effekt, konkluderer de amerikanske eksperter.

Selvom man er træt og måske ikke orker at motionere, forbedrer det livskvaliteten og den fysiske funktion.

Man kan sige, at motionen sørger for, at kroppen ikke nedbrydes helt på trods af den belastende behandling. Selv en let træning vil give energi og mindske de bivirkninger, der følger med behandlingen.

I den fase, hvor kræftpatienten skal komme sig lige efter behandlingen, kan motion også mindske symptomer og bivirkninger.

Efter behandlingen

På verdensplan er der flere og flere, der overlever en kræftsygdom. I Danmark lever ca. 230.000 efter en kræftdiagnose.

Desværre er den videnskabelige evidens for en effekt af fysisk aktivitet efter

kræftbehandling meget mindre, end når det gælder forebyggelsen af kræft. Data fra næsten 3.000 kvinder med brystkræft i "Nurses Health Study" har vist, at fysisk aktivitet af moderat intensitet efter kræftbehandling er associeret med en lavere risiko for tilbagefald, dødsfald på grund af brystkræft og dødsfald af alle årsager på op til 50 procent.

Kræftpatienter har imidlertid en øget risiko for at udvikle andre kræfttyper, hjertesygdomme, diabetes og knogleskørhed. Derfor er retningslinierne for at forebygge disse sygdomme ekstra vigtige under kræftrehabilitering. Den danske anbefaling er en halv times motion dagligt – det svarer stort set til den amerikanske.

Der er få tilgængelige data, der støtter antagelsen om, at motion har en gavnlige effekt på tilbagefald og overlevelsesrater blandt kræftpatienter. Men høj kropsvægt er associeret med øget risiko for flere typer af kræft og risikoen for tilbagefald. Det gælder især brystkræft, hvor produktionen af østrogen spiller en stor rolle, da østrogenproduktion øges ved overvægt.

Kvinder, der kommer i overgangsalderen under behandlingen, og mænd der behandles med medicin, der hæmmer det mandlige kønshormon, har stor risiko for at udvikle knogleskørhed. De har derfor gavn af styrketræning, idet denne træning giver en øget knoglestyrke. Der er startet kliniske forsøg, der tester effekten af aerobic og styrketræning på knogler blandt postmenopausale kvinder med brystkræft – men resultaterne er endnu ikke opgjort.

Fysisk aktivitet har også vist sig at forbedre blandt andet kredsløbs-konditionen, muskel styrke, træthed, angstelse, depression, glæde og selvtilliden.

Anbefalinger om motionstype, frekvens, varighed og intensitet af træningen bør være individuel og afhængig af alder, træning før sygdommen og kræfttype.

FORHOLDSREGLER FOR MOTION

Når kræftpatienten vælger fysisk aktivitet, er der hensyn, der gælder særlige kræftformer.

- Ved anæmi (blodmangel) bør motion vente til anæmien er forbedret
- Ved dårlig immun funktion bør kræftpatienten undgå at træne sammen med mange mennesker
- Ved træthed opfordres som minimum

ti minutters strækkeøvelser pr. dag som et alternativ til motion

- Ved strålebehandling bør klorvand undgås
- Ved kateter bør svømmehallen undgås på grund af faren for infektion
- Ved svimmelhed kan det anbefales at bruge stationære motionscykler

Sundhedsstyrelsen anbefalinger om motion

En halv time om dagen. Det er den officielle anbefaling om motion. Og al motion tæller med i regnskabet – turen op ad trappen, cykelturen, en tur med hunden. Hertil anbefaler Sundhedsstyrelsen 20 - 30 minutters fysisk aktivitet af høj intensitet to gange om ugen. Det kan for eksempel være en løbetur, holdsport eller en tur med sjiptovet.

Kilde: Doyle, C; Kushi, LH; Byers, T; Courneya, KS; Demark-Wahnefried, W; Grant, B; McTiernan, A; Rock, CL; Thompson, C; Gansler, T and Andrews, KS. Nutrition and physical activity during and after cancer treatment. An American Cancer Society Guide for informed choices. CA Cancer J Clin 2006; 56:323-353 - The American Cancer Society (ACS)



TEMA: MOTION OG KRÆFT

MOTION MOD TRÆTHED

Ironisk nok kan den træthed, der forhindrer kræftpatienten i at være fysisk aktiv, blive mindsket af motion.

■ De fleste kender den træthed, der kommer efter en løbetur i skoven eller en lang gåtur langs vandet. Trætheden føles på en gang både behagelig, sund og overvældende.

Den træthed, som kræftpatienter oplever – ofte flere måneder efter behandlingen – er helt anderledes. Den er en konstant følgesvend, udmattende og føles invaliderende, fordi den kan forhindre den kræftframte i at leve et normalt liv.

Det er også denne træthed, der for mange patienters vedkommende betyder, at de har svært ved at komme i gang med motionen efter afsluttet behandling. De har ikke energien til det. Og det er ærgerligt, mener Mogens Munch Nielsen, som er læge på rcDallund.

- De fleste af de kursister, der kommer her, har følt en træthed under behandlingen og er fortsat trætte måske mange måneder efter behandlingen er afsluttet. Det ved vi fra de spørgeskemaer, som kursisterne svarer på, når de starter rehabiliteringen her hos os, og opgørelserne viser da også, at cirka 70 procent lider af træthed. Det er en meget stor procentdel, og vi kender ikke årsagerne, men træthed kan være et symptom på depression, som en del kræftpatienter oplever – manglefuld ernæring kan ligeledes give anledning til træthed, siger Mogens Munch Nielsen og tilføjer, at det naturligvis altid er vigtigt at sikre sig, at det ikke skyldes, at sygdommen er vendt tilbage.

Han oplever, at fysisk aktivitet får kursisterne ind i en god cirkel, som måske ikke fjerner trætheden, men formindsker den.

- Først og fremmest oplever de, at kunne skelne mellem den naturlige, fysiske træthed, som kommer af motionen, og den træthed der følger med sygdommen. Og så virker motionen jo godt på

andre forhold – depression kan mindskes og enkelte studier har også vist at risikoen for tilbagefald af visse kræftsygdomme kan reduceres. Hvis appetitten er dårlig, kan motion være med til at bedre den. På den måde får du en følelse af, at du kan gøre noget, at du har kontrol og ikke er pacificeret af sygdommen, siger Mogens Munch Nielsen. Han vil gerne understøtte, at lidt motion er fint i starten.

- Mange forestiller sig måske, at de skal i gang med at løbe lange ture eller løfte vægte i fitnesscentret. Men det er slet ikke nødvendigt. En gåtur eller en stille og rolig cykeltur kan også være en måde at komme i gang på, fordi det giver en smagsprøve på velvære og glæde, som giver lyst til mere motion, siger Mogens Munch Nielsen, der er ved at udarbejde en pjece om træthed efter kræftsygdom, som samler den viden, der findes fra rcDallund om, hvordan man kan få mere energi under rehabiliteringen. Pjecen skal efter planen udkomme til sommer.

SADAN VIRKER MOTION PÅ KROPPEN

- giver mere energi
- giver færre bivirkninger
- reducerer angst og depression
- giver samvær med ligesindede
- lærer dig din "nye" krop at kende – bedre kropsbevidsthed
- ruster kroppen til kemoterapi
- flytter fokus fra sygdommen
- giver ro og styrke
- forbedrer immunforsvaret
- gavner sundheden generelt (for eksempel hjerte, kredsløb, blodtryk, sukkersyge)
- giver bedre livskvalitet

Det er en fordel at være fysisk aktiv under og efter behandling for kræft, fordi motion:

Ruster kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger
De fleste lider f.eks. af kvalme og massiv træthed, når de bliver behandlet med

kemoterapi. Fysisk aktivitet hjælper på begge dele.

Mindsker angst og depression

At få en kræftdiagnose er ofte forbundet med angst og usikkerhed for fremtiden. Fysisk aktivitet mindsker symptomer på angst og depression.

Giver bedre kropsbevidsthed

Fysisk aktivitet giver bedre fornemmelse for kroppen og større kropsbevidsthed.

Flytter fokus fra sygdommen

I perioden under og efter behandlingen kan sygdommen fylde meget - både på det fysiske og på det følelsesmæssige plan. Motion er for mange et tiltrængt frikvarter, som flytter fokus fra sygdommen.

Giver ro og styrke

Fysisk aktivitet dæmper stresssympto-

mer og styrker opbygningen af muskelmassen. Begge dele er vigtigt, når man skal komme sig under og efter kræftbehandling.

Forbedrer immunforsvaret

Fysisk aktive personer har færre infektioner og er generelt mindre syge end folk, der er inaktive.

Gavner sundheden generelt

Et forløb med kræftbehandling og rehabilitering kan vare måneder eller år. For nogle resten af livet. Derfor er det vigtigt at pleje både krop og sjæl – også i relation til andre sygdomme. Fysisk aktivitet gavner for eksempel også hjerte, kredsløb, blodtryk og modvirker sukkersyge.

Læs mere på www.cancer.dk



DALLUND NYT

TEMA: MOTION OG KRÆFT

BLOT ET LILLE SKUB

Kræftpatienter er ofte usikre på, hvad de kan byde kroppen efter en langvarig og opslidende behandling. Det forhindrer dem i at komme i gang med motionen. Nu har rcDallund udgivet en DVD, som en hjælp til at få taget det første skridt med kondiskoene.

Tekst: Hanne Hauerslev

■ Fysioterapeut Karen Mark ser det gang på gang.

Der kommer en kursist til rcDallund otte, ni måneder efter at behandlingen er afsluttet. Kursisten er ofte træt og hverken orker eller tør gå i gang med motionen, og konditionen er ofte helt i bund. Men efter seks dage kan kursisten gå en rask tur på to kilometer omkring søen ved Dallund Slot - og har det bedre end længe - både fysisk og psykisk.

- Da vi startede med at opbygge rehabiliteringstilbudet i 2001, var vi enige om, at fysisk aktivitet var et væsentligt element. Vi ved, at motion forebygger en række sygdomme - herunder kræft og hjertekarsygdomme - og at det har en positiv effekt på helbredet generelt. Du får velvære af at dyrke motion, fordi de hormoner, som kroppen producerer i forbindelse med fysisk aktivitet, er med til at nedsætte oplevelsen af smerte og skaber en følelse af lethed samt virker positivt på depressioner. Alene af den grund, at ca. 40 procent af kræftpatienterne udvikler en depression, gjorde det oplagt at lægge motion ind i kursisternes program, siger Karen Mark, der sammen med en kollega har ansvaret for fysioterapien på rcDallund.

- Efter blot få måneder med motion på programmet, var der noget, der klinede ens hos vores kursister. Der er ofte en enorm usikkerhed overfor, hvad de egentlig må byde kroppen. Efter en kræftsygdom skal du genetablere et til-

lidsforhold til din krop, som på mange måder kan være forandret både i det ydre og det indre. Når du motionerer, bliver du pludselig usikker på, om for eksempel smerterne i benet skyldes motionen eller tilbagefald af sygdom. Min erfaring er, at kursisterne faktisk bliver mere forsigtige, end sygdommen giver belæg for, siger Karen Mark.

Lille indsats - stor virkning

Det gælder for eksempel kursister, der har haft lungekræft

- De har alle fået enten ødelagt eller fjernet lungevæv i forbindelse med behandling. Men selv om du måske kun har én lunge, kan du forbedre din kondition ved for eksempel at gå eller cykle små ture. Det er faktisk oplagt at gøre det, fordi det forbedrer lungekapaciteten og øger hjertets evne til at pumpe blod til de muskler, kroppen bruger. Med en lungekræftdiagnose er kursisten ofte angst for eksempelvis at gå en tur. Når de kommer her på rcDallund, kan de dårligt gå op ad trapperne. De tør ikke at gå hjemmefra og forestiller sig, at de pludselig ikke kan få vejret, hvilket jo er ekstremt angstprovokerende.

- Bare ved at tage en snak med kursisterne og i mødet med ligestillede, tør de meget mere. Vi tilbyder, at de i starten kan følges med nogen, der kan hjælpe dem med at få kontrol over vejrtækningen, hvis det bliver et problem. Og det virker. Efter seks dage kan de fleste gå de to kilometer rundt om søen, siger Karen Mark, der er overrasket

over, hvor lidt ressourcekrævende det i virkeligheden er, at give disse kursister redskaber gennem vejledning og praksis, så de opnår den væsentlige forøgede livskvalitet, der følger med at kunne bevæge sig.

- Her kan regionerne og kommunerne virkelig gøre en forskel for lungekræftpatienterne, uden at det kræver mere end en omlægning af ressourcerne, for det er jo bare et lille skub, der skal til. Men patienterne får sjældent tilbud om hjælp - kun to ud af de 29 kursis-

ter, som er behandlet for lungekræft, har fået tilbudet om at komme til ambulantly behandling hos en fysioterapeut.

Lav en plan

Også når det gælder kvinder behandlet for brystkræft, er der meget at hente med fysisk aktivitet.

- Mange af kvinderne kan for eksempel sagtens løbe en tur. Men spørgsmålet er, om de har det fornødne overskud. De oplever en træthed, som betyder, at de ikke kommer i gang. Så på den måde kommer de til ubevidst at fravælge motionen - selvom en amerikansk undersøgelse viser, at motion kan mindske risikoen for tilbagefald med op til 50 procent.

- Når vores kursister får den information, gør det indtryk - her er noget de selv kan gøre, og som er præcis lige så vigtigt som at spise sund mad, siger Karen Mark, der har råd for, hvordan man får motion ind i dagligdagen på trods af den enerverende træthed.

- Lav en plan, som beskriver din dag fra du står op, til du går i seng - og følg den systematisk indtil du er kommet ind i rutinen. Der skal ligge 30 minutters motion om dagen i din plan, men det kan sagtens bestå af tre gåture på ti minutter, siger Karen Mark, der også anbefaler, at dyrke motion med andre, anskaffe sig en hund eller på anden måde gøre motionen lystbetonet.

- Krop og Kræft projektet på Rigshospitalet viser, at det har en positiv effekt at dyrke motion sammen med andre. Det er godt på mange niveauer - du føler dig forpligtet, møder ligestillede og I kan grine undervejs.

Motionsprogram på DVD

Hvis det ikke er muligt at finde motionskammerater, eller hvis man er i behandling for sin kræftsygdom, kan den ny motions-DVD, som rcDallund netop har udgivet, være en hjælp til at tage det første skridt.

- Ideen om DVD'en er opstået, fordi mange gerne ville have et motionsprogram med hjem, som de kan bruge indtil de følte sig klar til at fortsætte i cykelklub-



Fysioterapeut
Karen Mark



LEDER

REHABILITERING – EN DEL AF VORES VELFÆRD

Af Steffen-Malik Høegh,
leder af rcDallund

■ Både kommunalreformen og nu den forestående velfærdsreform sætter sine klare aftryk på rehabiliteringsområdet.

Rehabilitering af kræftramte kan strække sig over alt - fra akut til specialiseret eller kommunal rehabilitering. Vi står derfor fortsat over for udfordringen om at få skabt et sammenhængende og koordineret rehabiliteringsforløb for den enkelte.

rcDallund har nu stort set samarbejdsaftalerne med De Danske Regioner på plads, og vi tilbyder fortsat den specialiserede kræftrehabilitering. Vi prioriterer den individuelle og evidensbaserede tilgang højere end tidligere – sideløbende med, at vi forbedrer eksisterende tilbud og udvikler nye. Sammen med visitatorer i hver region tilstræber vi at være en væsentlig brik i vejen tilbage til livet for kræftramte.

I tråd med Sundhedsministeriets fokus på KRAM (Kost, Rygestop, Alkohol reduktion og Motion) har vi valgt at dedikere dette nummer af Dallund Nyt til værdien af fysisk aktivitet i forbindelse med kræftrehabilitering.

Der hersker ingen tvivl om, at

motion kan medvirke til at forebygge nogle kræftformer. Endvidere er der overbevisende tegn på, at jo bedre almen tilstand man er i efter motion og styrketræning, jo bedre er man rustet til at gennemgå kemo- og strålebehandling og operation. Desuden har vi samlet stor erfaring, der entydigt viser, at styrketræning og motion skal være en helt integreret del af ethvert rehabiliteringstilbud for kræftramte.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet har peget på rcDallund som projektkoordinator og erfaringsopsamlere for de projekter, der modtager en andel af de 40 millioner kroner, der er udlovet til at styrke den kommunale rehabilitering af kræftramte. Også i denne sammenhæng er fysisk aktivitet et centralt element.

I kampen for at komme tilbage til livet er angsten for tilbagefald et yderst vanskeligt vilkår, som den kræftramte skal lære at leve med. Der er stor forskel på, hvordan hvert enkelt menneske tackler denne angst. Netop i forhold til angst for tilbagefald er der stærk evidens for at "supportive-expressive" terapi er en af vejene frem. I dette nummer følger en introduktion til en gren af denne tradition - nemlig kunstterapi - som den praktiseres hos os.

ben eller på gymnastikholdet. For selvom det er godt at dyrke motion sammen med andre, kan det være nødvendigt at starte stille og roligt op for sig selv, og her kan DVD'en være en hjælp, siger Karen Mark, der også mener, at de onkologiske afdelinger på hospitalerne kan gøre en indsats for at give mange kræftpatienter et lille – men vigtigt – skub.

- Personalet på de onkologiske afdelinger er jo fokuserede på at redde de her menneskers liv – så kursisterne giver ofte udtryk for at stå lidt alene med de ting, der bidrager til god livskvalitet bagefter. Men jeg håber, at de i fremtiden kan være lidt mere opmærksomme på at henvise kræftpatienterne til fysioterapeuterne ude i kommunerne eller på klinikkerne, samt gøre opmærksom på denne DVD. Det kan give mod til at starte med fysisk aktivitet i det små derhjemme og i øvrigt få oplysning om "Gå i Gang"-projekterne rundt om i landet, som et etableret via et samarbejde mellem DGI, Diabetesforeningen, Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse.

Kilde: EurekAlert

I gang igen efter kræft er titlen på en DVD, som handler om at finde tilbage til et aktivt hverdagsliv efter en kræftdiagnose. DVD'en indeholder et 40 minutters langt motionsprogram med fysiske genoptræningsøvelser under instruktion af en fysioterapeut fra Kræftens Bekæmpelses RehabiliteringsCenter Dallund.

DVD'en er produceret med støtte fra Bikubenfonden, koster 50 kr. og kan bestilles på dallund@dallund.dk eller på telefon 64 89 11 34.



Steffen-Malik
Høegh

> Vi har valgt at dedikere dette nummer af Dallund Nyt til værdien af fysisk aktivitet i forbindelse med kræftrehabilitering. Der hersker ingen tvivl om, at motion kan medvirke til at forebygge nogle kræftformer <

DALLUND NYT



KROP OG KUNST:

UDTRYK DER GØR INDTRYK

At male fylder mig med en boblende glad fornemmelse. Sådan lyder det fra en af de kursister, der har fulgt kurset i "Krop og Kunst" på rcDallund, som har eksisteret i snart to år. Formålet med kurset er at få fat i det enkelte menneskes skabende kraft og kreativitet for at påvirke sin egen udvikling.

Tekst: Anna Nielsen,
kursusleder, rcDallund

■ Vores sanselige erfaringer er komplekse – ikke mindst i en situation, hvor man har fået en kræftdiagnose.

Ifølge teolog og filosof K.E. Løgstrup søger vi medier, der kan formidle denne kompleksitet. Hvor hverdags sproget kommer til kort, kan dans, lyde, billeder og metaforer rumme oplevelserne, og gøre dem meningsfulde for deltagerne i en form, der også kan deles med andre.

Viden har form. Og forskellige former kan bære forskellig viden. For at nuancere den viden, som deltagerne erhverver sig, lægges der derfor vægt på overgangen mellem og integreringen af de forskellige kunstneriske udtryksformer.

Et udtryk i et maleri kan igen omformes i for eksempel et poetisk sprog. Dette kaldes en krystalliseringsproces og leder frem til det, der i gængs pæda-

gogisk sprogbrug benævnes en aha-oplevelse.

I forløbet på rcDallund indgår både musik, bevægelse, maleri og poesi. Og en tryk atmosfære fremmer arbejdet med de mere eller mindre kaotiske, kreative processer. Derfor lægger vi vægt på, at rammerne er meget tydelige, og at der er en klar styring af forløbet, så den enkelte trykt kan eksperimentere med form og indhold.

Det praktiske forløb

Forløbet varer to en halv time og er ind delt i tre faser.

I *indtryksfasen* bevæger deltagerne sig til musik og overfører med farver i hænderne bevægelsen til papir. Musikken er valgt, så den stimulerer til forskellige former for bevægelse. Musik med en tung, markeret rytme - for eksempel rockmusik - stimulerer til en kraftfuld bevægelse, som udgår fra bækkenet og øger fornemmelsen af balance og jordforbindelse. Musik med mere flydende rytme kan inspirere til tøvende eller søgende bevægelser.

I *udtryksfasen* lader deltagerne sig inspirere af de former og farver, der er kommet på papiret i indtryksfasen. De arbejder videre med våde farver og deres eget billedlige udtryk.

Derefter går deltagerne på udstilling og lægger små sedler med forslag til titler ved hinandens malerier. Man lader sig inspirere af de titler, ens maleri har fået, og formulerer enten et digt eller en lille fortælling, hvor nogle af de foreslåede titler indgår. Digtene eller fortællingerne læses højt for de andre.

I refleksionsfasen lader deltagerne oplevelserne bundfælde sig, og i en efterfølgende runde er der plads til, at hver enkelt kan give udtryk for, hvad der optager dem og hvilke overraskelser, der har været i forløbet.

Deltagernes udbytte

Kommentarerne i evalueringsskemaerne kan groft inddeles i følgende områder:

Livsglæde, fordybelse og flow:

- Det var sjovt og det betød, at alt andet, som jeg tænkte på, røg ud af hovedet
- I den halve time, jeg malede, var jeg fyldt af en boblende glad fornemmelse, der ellers kan være svær at holde så lang tid af gangen
- En kanon oplevelse. Fandt ud af at jeg kunne finde koncentration til at skabe noget

Gruppen:

- En intens oplevelse. De andres billedudtryk gjorde stort indtryk på mig
- Digtene med inspiration fra andres ord en spændende og god og kraftfuld proces
- Fremmer livslyst og syn på de andre i gruppen

Følelser:

- Anderledes måde at bearbejde følelser på – hvilket hjalp mig
- Jeg malede og græd på samme tid. En forunderlig oplevelse
- Da jeg skulle læse mit digt op, begyndte jeg at græde. Jeg har grædt meget lidt i hele forløbet



Succesoplevelser:

- Alle kunne det! Jeg kunne skrive et digt!
- At man kunne udføre noget, som man troede var næsten umuligt!
- Krop og udtryk gav følelse af at genfinde tabte ressourcer, en meget stærk og god oplevelse, der gav glæde

Overraskelser:

- Jeg var negativ inden, men blev meget positivt overrasket
- Digtet kom til at påvirke mig og mine medkursister. Det kom bag på mig.
- Jeg var imponeret over, i hvor høj grad det var musikken og bevægelsen, der styrede det, der kom på billedet

Temaer i digtene

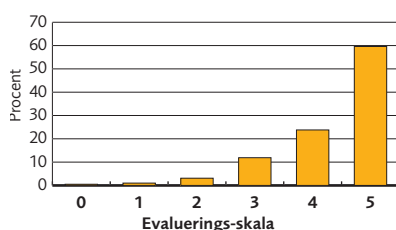
Ser man på indholdet i digtene kan de groft indeles i følgende temaer:

- Tro på og håb for fremtiden
- Følelser
- Tanker om livet
- Tanker om det evige
- Identitet/maske
- Naturen
- Leg med titler

I tørre tal

Opgørelse over det første år viser, at knap 83 procent af de kursister, der har fået tilbuddet om kurset, har deltaget. På spørgsmålet "I hvor høj grad synes du, at du havde udbytte af aktiviteten?" har deltagerne krydset af på en skala fra 0 til 5, hvor 0 angiver et lille udbytte og 5 angiver et stort udbytte af aktiviteten.

Af diagrammet fremgår det, at godt 83 procent har vurderet deres udbytte til at ligge på et 4 eller 5 tal.



Mennesker er forskellige og har forskellige behov, også når det gælder metoder, der anvendes i rehabilitering. En stor del af de færdigbehandlede kræftpatienter, vi modtager på rcDallund, vælger at deltage i aktiviteten Krop og Kunst og finder det både relevant og meningsfuldt. Et kvalitativt forskningsprojekt kunne være ønskeligt for at få mere forståelse for, hvad en metode som denne bibringer deltagerne.

Uddybende oplysninger kan fås ved henvendelse til Anna Nielsen på ann@dallund.dk

Kilde: Kunst og erkendelse, K.E. Løgstrup, 1983

NAR SOLEN SKINNER IGEN

Når tågen letter
og smerten forsvinder
kommer lyset langsomt igen
og solen skinner atter
på himmel og hav

Digt af kursist på RcDallund, 2007

Bryde broer
Lægge det gamle bag sig
Se et nyt land:
Sukkenes bro
eller er det en drøm
Gå over en ny bro.
Et mirakel!

Digt af kursist på RcDallund, 2007

Må livets vej komme mig i møde
så min mørke tid trænges i baggrunden
Gid solen vil skinne på mit genopståede "jeg"
og hjælpe mig, så jeg KAN og VIL vælge
livets vej
og livets gave

Digt af kursist på RcDallund, 2007

Kom videre på rcDallund

■ rcDallund er det første rehabiliteringscenter i Danmark, hvor færdigbehandlede kræftpatienter bliver tilbudt et aktivt kursusforløb af seks dages varighed. Målet med opholdet er at give kursisterne ny energi og nye mål gennem viden om deres sygdom, fysisk aktivitet, tid til samvær og erfaringsudveksling, sunde måltider samt udarbejdelse af egen handleplan.

rcDallund er også et forskningsprojekt, hvor det egentlige formål er at samle viden og dokumentation om rehabilitering af kræftpatienter for derigennem at få integreret rehabilitering som en del af kræftpatientforløbet i Danmark.

Kursusopholdet er gratis for kræftpatienten under forudsætning af at regionen har indgået aftale. Opholdet finansieres gennem et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og en række regioner. På www.dallund.dk under "henvisning" finder du ansøgningsskema som pdf-fil, samt kriterier for visitation og kontaktpersoner i de deltagende amter. Materialet kan også fås ved henvendelse til rcDallund, Kræftens Bekæmpelse, Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og på sygehusafdelingerne.

rcDallund
Dallundvej 63, 5471 Sønderød
Telefon: 64 89 11 34
Telefax: 64 89 15 14
e-mail: dallund@dallund.dk
www.dallund.dk

Redaktion:
Steffen-Malik Høegh
Jan Tofte
Susanne Larsen
Tina Mikkelsen
Hanne Hauerslev

KALENDER

7. – 12. maj	Unge, fra 20-35 år, med blandede diagnoser
14.-on.16.maj	Opfølgning
21. – 26. maj	Kvinder under 50 år med brystkræft
29.maj- 2.juni kl.17.00	TEMAUGE: Kom din træthed til livs
4. – 9. juni	Mænd med blandede diagnoser
11. – 16. juni	Kvinder med brystkræft
18. – 23. juni	Singler med blandede diagnoser
25. – 30. juni	TEMAUGE: Ernæring og fysisk aktivitet
2. – 7. juli	Hvordan tackler man tilbagefald? Kursister med blandede diagnoser og tilbagefald
Søn.8. – fre.13. juli	Kursister med blandede diagnoser
30.juli	Uge 29 og 30: Ferielukket
6.august	Kursister over 50 år med blandede diagnoser
13. august	Kursister over 60 år (seniorer på efterløn/pension)
20. august	Ernæring og Fysisk aktivitet
27.august-1.september	Uden kursister
3. september	Kursister der skal tilbage til arbejdet
10. september	Kvinder med brystkræft