

# Quem nós somos?

Somos um grupo de sobreviventes (18+) interregional do Luxemburgo e da Grande Região. O nosso grupo "Survivors" é composto por jovens adultos que, na infância, adolescência ou enquanto jovens adultos (até aos 30 anos de idade), sofreram de qualquer tipo de cancro ou de uma doença rara. No nosso grupo podem também participar irmãos e parceiros dos sobreviventes.

## A nossa missão

- Partilhar (experiências práticas e informações)
- Encontros periódicos
- Encorajar outros afetados
- Informar o público

Estamos representados na associação ICCSN (International Childhood Cancer Survivor Network) que é sustentada pela federação internacional CCI (Childhood Cancer International). O nosso grupo de sobreviventes é apoiado pela associação de pais "Um coração para as crianças/adolescentes e jovens adultos vítimas de cancro". A associação de pais é membro de pleno direito da CCI desde 2000.

## Contacto

Como podes saber mais sobre a reabilitação de adolescentes e jovens adultos?

Enviando-nos um e-mail para:  
[survivors@kriibskrankkanner.lu](mailto:survivors@kriibskrankkanner.lu)

En Häerz fir kriibskrank Kanner/Jugendlecher a jonk Erwuessener asbl

10, rue Helpert  
L-8710 Boevange/Attert  
Tel: +352 51 46 29-1

[www.kriibskrankkanner.lu](http://www.kriibskrankkanner.lu)  
[www.kriibskrankkanner.lu/survivors](http://www.kriibskrankkanner.lu/survivors)

# Clínicas

## Katharinenhöhe (Floresta Negra)

Clínica de reabilitação para crianças e as suas famílias, adolescentes e jovens adultos (oncologia e cardiologia)

[www.katharinenhoehe.de](http://www.katharinenhoehe.de)

- 15 a 17 anos – reabilitação para adolescentes
- 18 a 22 anos – reabilitação para jovens adultos
- 23 a 28 anos – reabilitação para jovens adultos

## Nachsorgeklinik Tannheim (Floresta Negra)

Clínica de reabilitação para doentes oncológicos, cardíacos e doentes com fibrose cística e suas famílias

[www.tannheim.de](http://www.tannheim.de)  
[www.jungereha.de](http://www.jungereha.de)

- 16 a 21 anos – reabilitação para jovens
- 22 a 27 anos – reabilitação para adultos
- a partir dos 27 – reabilitação 27+

## Bad Oexen (próximo de Bielefeld)

Clínica especializada na reabilitação oncológica e no acompanhamento ulterior (oncologia)

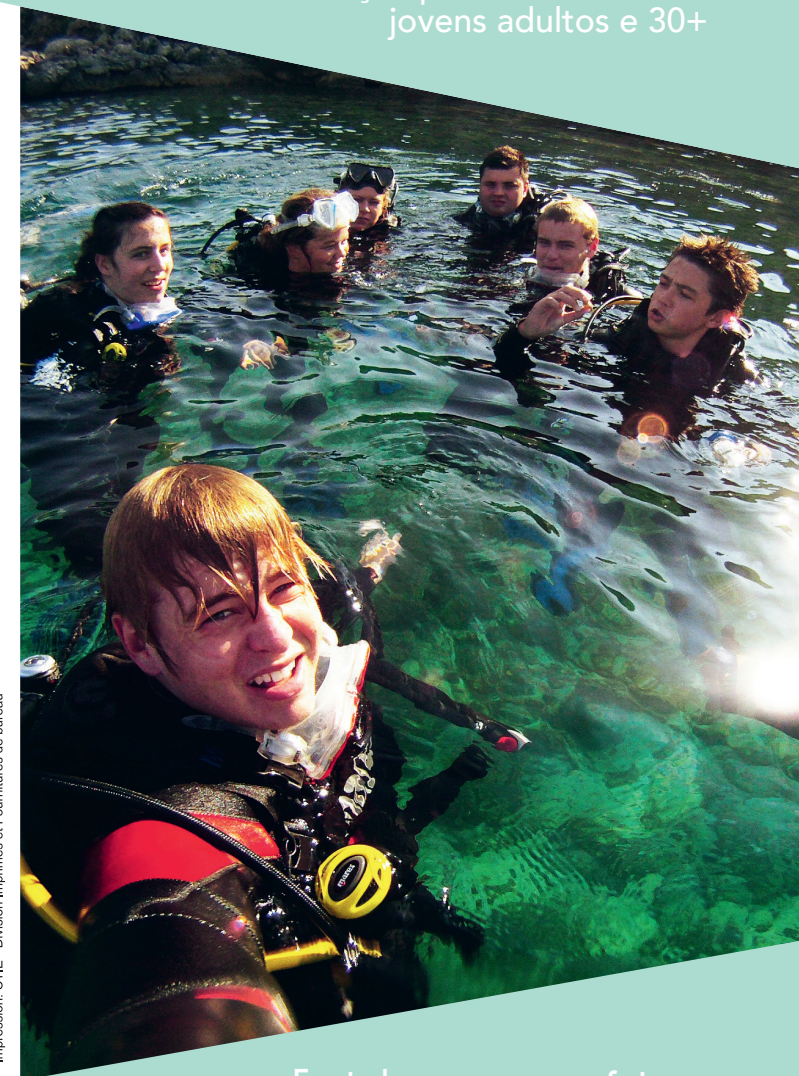
[www.badoexen.de](http://www.badoexen.de)  
[www.badoexen.de/jugendreha/](http://www.badoexen.de/jugendreha/)  
[www.jer-reha.de](http://www.jer-reha.de)

- 14 a 18 anos – reabilitação para adolescentes
- 18 a 32 anos – reabilitação para jovens adultos
- 33 a 50 anos – reabilitação 32+

# Survivors

informam jovens com cancro

Reabilitação para adolescentes,  
jovens adultos e 30+



Impression: CTIE - Division Imprimés et Fournitures de bureau



Fortalecer para o futuro.  
Olhar em frente.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Sécurité sociale

Este projeto foi elaborado pelo grupo de sobreviventes da associação de pais "Um coração para as crianças/adolescentes e jovens adultos vítimas de cancro" e é apoiado pelo Ministério da Segurança Social e pelo Ministério da Saúde do Luxemburgo.

# Pré-requisitos

És jovem e foste submetido a um tratamento intensivo. O cancro está inicialmente superado. Mas nada é como antes. Quer sejam as mudanças físicas, dependências, inseguranças, incapacidades, debilidade física, sentimentos confusos, cansaço, solidão, medo do futuro ou desemprego...sentes-te sempre afectado pelas consequências da doença.

Queremos que saibas que podes lutar contra tudo isso! Quem já tiver superado a doença, tem agora de aprender a lidar com as suas consequências, por exemplo através de uma reabilitação adequada para jovens, uma reabilitação para jovens adultos ou uma "reabilitação 30+" para aqueles com mais de 30 anos!

## Pré-requisitos para a reabilitação

- Qualquer jovem entre os 14 e os 32 anos.
- Para a faixa etária 32+ (dos 33 aos 50 anos) também existe uma oferta de reabilitação.
- A reabilitação para adolescentes e jovens adultos tem a duração de 1 mês e pode ser repetida.
- O médico assistente tem de formalizar um pedido de reabilitação e envia-lo à caixa de saúde luxemburguesa.

A caixa de saúde luxemburguesa emite o formulário S2 pelo período de reabilitação, assumindo todas as despesas inerentes à reabilitação.

Momento para uma reabilitação: ou bem directamente após a fase aguda, 2 a 3 anos depois ou muito mais tarde no âmbito do tratamento a longo prazo.

*"A reabilitação mostrou-me: eu não estou sozinha. Conheci muitas pessoas diferentes e criei relações muito fortes, porque através dos nossos destinos estamos todos de alguma forma ligados de maneira muito diferente. É uma sensação fantástica saber que existem pessoas que simplesmente nos compreendem, sem muitas palavras, sem muitas perguntas nem críticas. Sem a reabilitação não teria tido a oportunidade de todas estas valiosas experiências!"*

Franzi (21 anos), Tannheim, 2012

*"Durante a reabilitação estava rodeado de pessoas semelhantes, com quem podia conversar abertamente e que me compreendiam e os meus medos...Na terapia de grupo cresci muito além de mim!"*

Yves-Henri (26 anos), Bad Oeynau 2014

*"Para mim, a reabilitação foi, como todas as vezes, algo muito bonito. Pude desfrutar o tempo e deixar balançar a minha alma."*

Johannes † (28 anos, 1987-2016), Katharinenhöhe 2005, 2008 e 2014



Fundação do grupo Survivor, julho de 2014

# Propostas

- Reabilitação médica (por ex. tratamento médico, alívio ou correcção de perturbações físicas, consequências de tratamentos...)
- Fisioterapia (p.ex. massagem, Electroterapia,...)
- Ergoterapia (treino de força, agilidade, resistência,...)
- Conversas individuais e em grupo, terapia psicossocial, terapia do desporto, terapia da arte, Hipoterapia, terapia ao ar livre, educação alimentar
- Integração na vida: escola, estudos, formação, aconselhamento e orientação profissional
- Actividades de tempos livres (por ex. excursões em grupo, desportos de interior/ao ar livre, projectos criativos)
- Relaxamento (meditação, Qi Gong, treino autogénico,...)

As diferentes propostas de reabilitação destinam-se, dependendo da clínica de reabilitação, a jovens pacientes com doenças oncológicas, bem como desde algum tempo a pacientes com doenças cardíacas e fibrose cística.