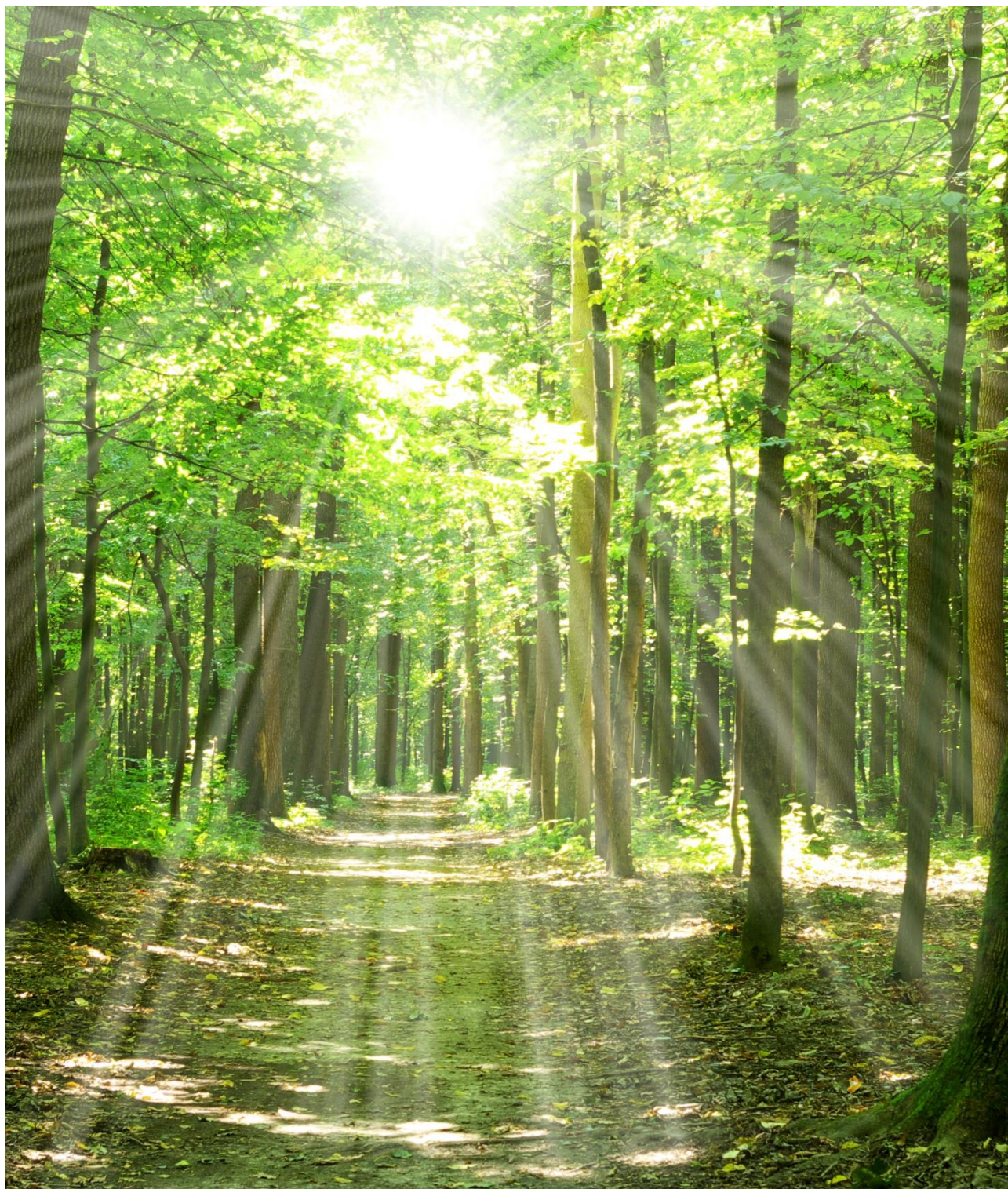


KRÆFTREHABILITERING

Et tilbud til borgere i Jammerbugt Kommune



Kræftrehabilitering

Formålet med kræftrehabilitering er at give dig redskaber til at mestre hverdagen og støtte dig i at håndtere dit liv med og efter en kræftsygdom, så du kan fortsætte din tilværelse på bedst mulige måde.

Jammerbugt Kommune og Kræftens Bekæmpelse tilbyder fysisk træning, café, undervisning og samtaler for kræftramte.

Tilbuddet giver dig mulighed for at mødes med ligestillede og få inspiration til en aktiv og sund livsstil.

Der er naturligvis forståelse for, at du undertiden er påvirket af din sygdom eller behandling.

Den fysiske træning tilrettelægges individuelt af en fysioterapeut.

Du har som hovedregel mulighed for at deltage i træningen tre måneder efter endt behandling.

Hvis du er blevet henvist til rehabilitering, vil du blive kontaktet af rehabiliteringssygeplejerske Jette Røge, som vil informere dig om tilbuddet, og som du også har mulighed for at få individuelle samtaler med.

Du er også velkommen til selv at henvende dig.

Jette står desuden for et undervisningsforløb, som du vil få tilbud om at deltage i.

Indhold

Forløbet indeholder:

- samtaler med en sygeplejerske
- fysisk træning to gange om ugen i Brovst eller Pandrup

Undervisning

Undervisningen kan indeholde emner som:

- bivirkninger og senfølger
- træthed
- søvn
- kost og kræft
- motion og kræft
- pårørende
- at leve med kræft

Café

Der er café en gang om ugen, hvor du har mulighed for at mødes med ligestillede.

Det er frivillige fra Kræftens Bekæmpelse, der står for caféen og du er velkommen til at fortsætte i caféen, så længe du ønsker.

Du kan også komme i caféen, hvis du bare har lyst til at komme og få en uforpligtende snak med andre kræftramte, selv om du evt. fravælger motion og undervisning.

Rammerne er helt uformelle og der bliver snakket om både løst og fast.

Du kan deltage i alle tilbuddene eller vælge, hvad der giver mening for dig og hvad du har energi til.

På den måde får du et forløb, der er strikket helt individuelt sammen til dig.

Sted

Sundhedshuset Brovst

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Træningscenter Pandrup

Bredgade 101

9490 Pandrup

Yderligere information

Jette Røge

Rehabiliteringssygeplejerske

Tlf. 41 91 18 35

Lisbeth Aasholm Staun - Pandrup

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 17 10

Signe Christensen – Brovst

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 78 37

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juni 2023



JAMMERBUGT
KOMMUNE