

# Kræftrehabilitering



## Vil du vide mere

Sundhed og Træning  
Sydtoften 102  
7200 Grindsted

## Telefon

Tlf. 7213 1669  
Man. til fredag kl. 8.00-10.00  
man til. torsdag kl.12.00-13.00.



Få flere oplysninger om kommunens tilbud på [www.billund.dk](http://www.billund.dk)

Oktober 2020

For borgere over 18 år, der har eller har haft en kræftdiagnose og som bor i Billund Kommune.



Billund  
kommune



Billund  
kommune

## Hvorfor deltage?

- Hvis du har kræft, er det godt for dig fortsat at motionere og røre dig – lidt er bedre end ingenting.
- Fysisk træning kan være med til at mindske senfølger
- Deltag i arrangementer og aktiviteter, hvor du møder andre i samme situation som dig, hvor du kan dele erfaringer og evt. bekymringer

## Henvendelse

Du kan have en henvisning fra din læge, sygehuset eller kontakte os direkte. Efter henvendelse indkaldes du til en afklarende samtale, hvor dit forløb tilrettelægges.

## Vær opmærksom på følgende i forbindelse med træning:

- Træn ikke, hvis du har feber.
- Undgå store vrid i ryggen og forover bøjninger, hvis du har metastaser i rygsøjlen – Sæt mindre vægt på træningsredskaberne.
- Dyrk ikke motion, der får pulsen højt op, hvis du på grund af kemoterapi eller anden behandling har blødninger, der ikke stopper af sig selv.
- Dyrk ikke motion, der får pulsen højt op, hvis du har et meget svækket immunforsvar.

Hvis du er i tvivl, så spørg os inden træning eller ring.

## Træning på hold:

Mandage: 13.00 - 14.15

Torsdage: 9.00 - 10.30 (inkl. afspænding)

**Bassin:** Sidste torsdag i måneden 8.30 - 9.30 i Magion

## Mulighed for individuel vejledning undervejs.

Det enkelte forløb planlægges individuelt. Som udgangspunkt tilbydes du 24 gange.

## Cafe/undervisning

med emner der relatere sig til det at have kræft ca. hver 3. mandag: 14.30 - ca. 15.30

- Sygepleje
- Diætist
- Psykolog fra Kræftrådgivningen
- Mental sundhed

Dine pårørende er velkomne til at deltage i undervisningen.

**Påklædning:** Vælg tøj du kan bevæge dig i og sko til indendørs træning. Husk en vand-flaske. Mulighed for omklædning og bad

**Mobil telefon:** Vi henstiller til at mobiltelefoner slukkes eller sættes på lydløs under træning.

## Afbud

Afbud til samme dag gives mellem kl. 8-9.

Afbud til andre dage gives til Sundhed og Træning's personale eller i telefontiden.

Vi gør opmærksom på, at Sundhed og Træning's område er røgfrit