

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

December 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 - 14.00

Torsdage: 10.30 – 12.00 (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