

Vær opmærksom på følgende i forbindelse med træning:

Træn ikke, hvis du har feber.

Undgå store vrid i ryggen og foroverbøjninger, 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.**



Få flere oplysninger om kommunens tilbud på www.billund.dk

Kæftrehabilitering

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



Du kan have en henvisning fra din læge, sygehuset eller kontakte os direkte.

**Træningsenheden
Sydtoften 102
7200 Grindsted
Tlf. nr. 72131669**

Man - fredag fra 8.00-10.00 samt man - torsdag fra 12.00-13.00.

Efter henvendelse indkaldes du til en afklarende samtale, hvor dit forløb tilrettelægges.

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 relaterer 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.

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

Påklædning

Vælg tøj du kan bevæge dig i og sko til indendørs træning.

Husk en vandflaske.

Mulighed for omklædning og bad

Mobil telefon

Vi henstiller til at mobiltelefoner slukkes eller sættes på lydløs under træning.

Mødetid/afbud

Kom til tiden.

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

Afbud til andre dage gives til Træningsenhedens personale eller i nedenstående telefontider

Man - fredag fra 8.00-10.00 samt man - torsdag fra 12.00-13.00.

Tlf. nr. 72131669