

«VEIEN TILBAKE – NIVÅ 1, 2, 3» TRENING FOR PERSONER UNDER – OG ETTER KREFTBEHANDLING

Fysisk aktivitet er viktig for god helse, og kan være spesielt til hjelp for deg som har fått en kreftdiagnose. Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av rehabiliteringen etter kreftsykdom og kan bidra til å redusere bivirkninger som følger av sykdommen og behandling.

Nivå 1

I denne gruppa får du individuell oppfølging av fysioterapeut.

Hovedfokus vil være kondisjon, styrke og avspenning tilpasset hver enkelt deltagers behov og funksjonsnivå. Gruppen består av maks 6 personer.

For å kunne delta må du være selvhjulpen i forflytning (evt. med ganghjelpemiddel) og være i stand til å ta imot instruksjon.

Før deltagelse i gruppa møter du en fysioterapeut i Sandefjord kommune som gjennomfører en individuell vurdering, enten i ditt eget hjem eller ved Sandefjord Medisinske Senter.

Ved spørsmål/interesse kontakt:

Kristin Gjestland - fysioterapeut Sandefjord kommune, tlf: 409 16 087.

Silje W. Kvestad - kreftkoordinator Sandefjord kommune, tlf: 40907831.

Astri Andersson - kreftkoordinator Sandefjord kommune, Stokke/Andebu, tlf: 92898503.

Når: Torsdag kl. 13.45 - 15.00

Hvor: Sandefjord Medisinske Senter

Varighet: 75 min.

Ansvarlig: Fysioterapeut i kommunen

OBS

Ved helsemessige utfordringer med hensyn til transport kan fysioterapeut bestille taxi (Pasientreiser). Egenandel (for tiden kr 149) må betales pr. tur inntil frikortstaket er fylt.

Dette må avklares med fysioterapeut i forkant.

Dette gjelder ikke for nivå 2 og 3.

Nivå 2

Denne timen passer for deg som ønsker å komme i gang med mer fysisk aktivitet under eller etter endt behandling, men som trenger litt tettere oppfølging og trygging på øvelser.

Det er en liten gruppe med maksimalt 10 deltagere, og den foregår i en liten treningssal der du får veiledning av erfarne fysioterapeuter.

Øvelsene blir grundig gjennomgått og individuelt tilpasset ulike nivå.

For å få mest mulig ut av treningstimen er det viktig at du klarer å bevege deg opp og ned fra gulvet uten store vansker. I timen har vi fokus på grundig oppvarming av store muskelgrupper, og hoveddelen av treningen er stasjonsbasert, hvor vi jobber vekselvis med styrke- og kondisjonstrening.

Treningen avsluttes med avspenning og uttøyning.

Nivå 2 er et gratis tilbud, sponset av Sandefjord kreftforening.

Du må være medlem av Sandefjord kreftforening for å delta på denne timen.

Påmelding: e2 Helse tlf: 47 87 65 00 - E-post: helse@e2.no -

eller via Sandefjord Kreftomsorgsteam.

Maks 10 deltakere pr gruppe, og det er viktig med avmelding hvis aktuelle timer ikke passer.

Når: Torsdag kl. 10.45-12.00

Hvor: e2 Treningssenter

Varighet: 75 min

Ansvarlig: Fysioterapeutene e2 Helse

Transport: Må organiseres av den enkelte deltaker.

Nivå 3

Dette er en time for deg som er klar for en større gruppe med litt mindre individuell oppfølging.

Treningen foregår i en stor sal med flere deltakere, og den ledes av en fysioterapeut.

Treningen avsluttes med avspenning og uttøyning.

Nivå 3 er et gratis tilbud sponset av Sandefjord kreftforening.

Du må være medlem av Sandefjord kreftforening for å delta på denne timen.

Når: Onsdag kl. 11-12

Hvor: e2 Treningssenter

Varighet: 60 min

Ansvarlig: Fysioterapeutene e2 Helse

Transport: Må organiseres av den enkelte deltaker.

OBS

Etter nivå 3 er det mulig å melde seg inn på e2 Treningssenter og delta på gruppetimer som er tilpasset ditt aktivitets- og funksjonsnivå. I tillegg har vi avtale med en personlig trener med solid erfaring innen trening og rehabilitering av kreftpasienter, som kan følge opp deltagere en-til-en.