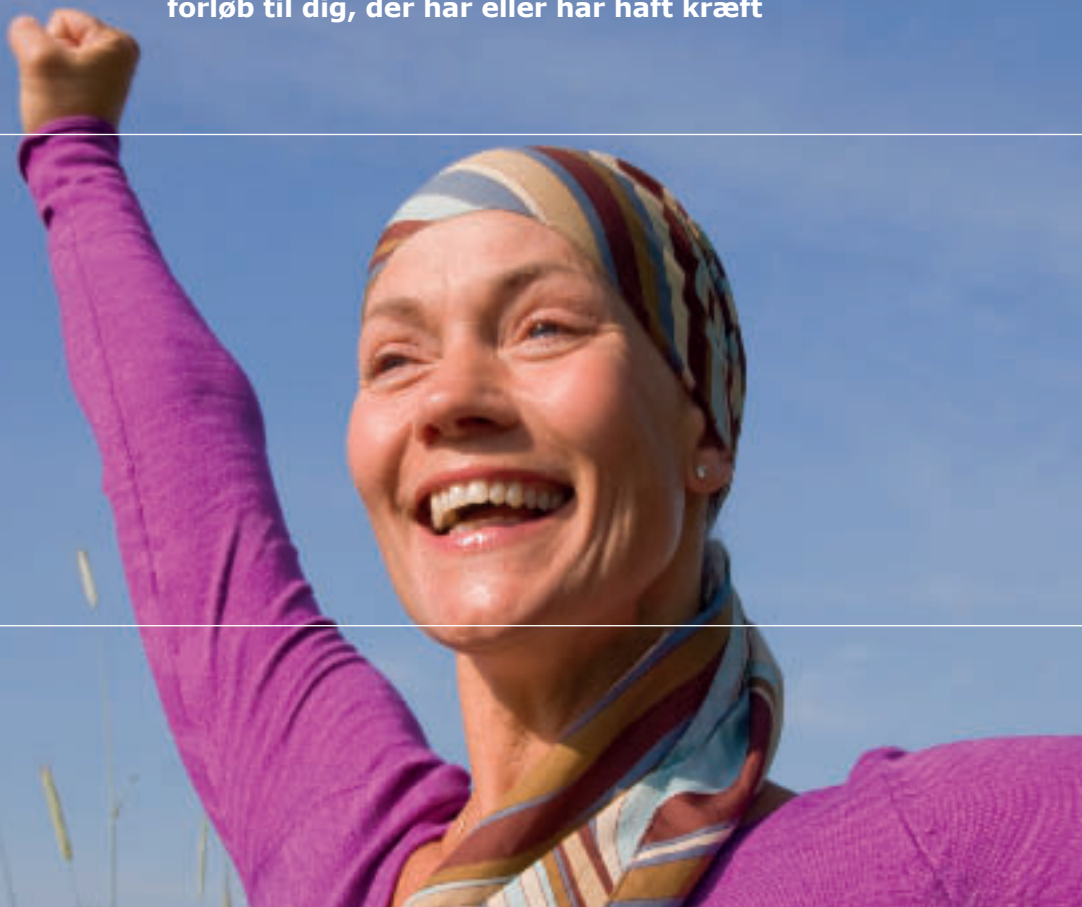


Kræft - I gang med hverdagslivet

Køge Kommune tilbyder et rehabiliteringsforløb til dig, der har eller har haft kræft



KRÆFT – I GANG MED HVERDAGSLIVET

HVAD ER KRÆFTREHABILITERING?

Kræftrehabilitering betyder, at vi i samarbejde med dig og evt. dine pårørende tilrettelægger en plan og aktiviteter for, hvordan du får en god og meningsfuld hverdag.

HVAD FÅR JEG UD AF AT DELTAGE?

Ved at deltage får du

- Hjælp og støtte til dit liv med eller efter en kræftsygdom
- Et forbedret fysisk og psykisk velvære
- Samvær med andre i samme situation
- Mulighed for at danne netværk

KAN JEG DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du opfylder nedenstående

- Har adresse i Køge Kommune
- Har eller har haft en kræftsygdom
- Ikke har afsluttet behandlingen, eller har afsluttet behandlingen for mindre end 2 år siden
- Har overskud, lyst og motivation til at deltage

Det betyder ikke noget, hvilket sygehus du modtager eller har modtaget din behandling på. Blot du opfylder ovenstående, har du mulighed for at ansøge om at deltage.

HVAD ER INDHOLDET?

Forløbet indledes og afsluttes med en individuel samtale.

Den kommunale kræftrehabilitering består af et forløb på 8 uger. Du skal deltage i fysisk træning 2 gange om ugen og en temaeftermiddag 1 gang om ugen.

Temaeftermiddagen afholdes lige efter den ene af de to træningsseancer.

Temaeftermiddagene vil bl.a. omhandle.

- Fysiske gener efter behandling
- Sociale problemstillinger
- Kost og kræft
- Psykiske reaktioner
- Seksualitet og kropsopfattelse

På temaeftermiddagene er der oplæg fra fagpersoner og dialog mellem deltagerne. Vi opfordrer til, at din nærmeste pårørende deltager i temaeftermiddagene.

HVAD SKAL JEG GØRE?

Du skal kontakte din egen læge eller den sygehusafdeling, du eventuelt er tilknyttet, for at få en henvisning til kræftrehabiliteringsforløbet.

Når du er henvist, kontakter en fysioterapeut fra kommunen dig inden for 10 hverdage med henblik på indkaldelse til en indledende samtale.

HVAD KOSTER DET AT DELTAGE?

Det er gratis for dig at deltage i forløbet.

HVOR KAN JEG FÅ YDERLIGERE OPLYSNINGER?

Du kan kontakte følgende personer:

Fysioterapeut Mette Johansen,
Køge Kommune
Tlf. 5667 6597
Mail: mette.johansen@koege.dk

Sundhedskonsulent Anne Birkedal
Tlf. 5667 6947
Mail: anne.birkedal@koege.dk

