



Hvor foregår det?

Skanderborg Sundhedscenter
Sygehusvej 7, 8660 Skanderborg
(Varmtvandssvømningen dog i Landsbyen Sølund, Skanderborg)

Pris

Det er gratis at deltage i alle tilbud og aktiviteter, men du skal selv sørge for transport.

Kontakt og tilmelding

Sundheds- og Rehabiliteringsteamet

Tlf: 2179 1987

Mail: sund.rehab@skanderborg.dk

Kræftens Bekæmpelse

Tlf: 8794 7892

Selvhjælp Skanderborg

Tlf.: 2362 8002

Mail: post@selvhjaelpskanderborg.dk

Nærmere information

www.skanderborg.dk/sundhed

www.kbskanderborg.dk

www.selhjaelpskanderborg.dk

Godt i gang efter kræft

Rehabilitering for borgere med kræft i Skanderborg Kommune



Et samarbejde mellem Skanderborg Kommune, Kræftens Bekæmpelse og Selvhjælp Skanderborg

Sundhedsfremme Skanderborg

Sundheds- og Rehabiliteringsforløb

Hvem kan deltage?

Voksne borgere i Skanderborg Kommune, som har eller har haft kræft.

Du kan deltage før og under behandling samt indenfor de første 2 år efter behandlingen er afsluttet.

Hvad er kræftrehabilitering?

- Holdtræning med fysioterapeut
- Samvær med andre borgere med kræft
- Undervisning ved diætist, socialrådgiver, sygeplejerske og psykolog

Hvor og hvornår?

Træningen foregår mandag og onsdag i træningssalen i Skanderborg Sundhedscenter. I tilknytning til træningen er der samvær med andre borgere med kræft og undervisning i relevante emner. Forløbet varer ca. 12 uger.

Hvordan kommer jeg med?

Du kan blive henvist af egen læge, hospital eller du kan selv henvende dig. Se bagsiden.

»Godt i gang efter kræft« kan give dig:

- forbedret fysisk styrke og udholdenhed
- kendskab til lokale træningstilbud
- viden om sund mad i forbindelse med en kræftsygdom
- rum til at tale om oplevelser og psykiske reaktioner
- viden om dine og dine omgivers psykiske reaktioner
- viden om senfølger efter kræft
- viden om regler og love i forbindelse med kræftsygdom
- et styrket netværk

Kræftens Bekæmpelse

Samtale- og Rådgivningscafé

Hvem kan deltage?

Alle der har eller har haft kræft. Pårørende til borgere med kræft. Alle der har mistet på grund af kræft.

Hvad er Rådgivnings- og Samtalecafé?

- Der er altid kaffe på kanden
- Du møder en psykolog og frivillige fra Kræftens Bekæmpelse

Hvor og hvornår?

1. og 3. onsdag i måneden kl.10-12 i Skanderborg Sundhedscenter, 1. sal.

Hvordan kommer jeg med?

- I caféen møder du bare op
- For rådgivning kan du bestille tid
Se bagsiden

Selvtræning og Varmtvandssvømning

Hvem kan deltage?

Alle der har eller har haft kræft.

Hvad foregår der?

- Selvtræning i maskiner
- Træning i varmt vand med fysioterapeut

Hvor og hvornår?

I træningssalen i Sundhedscenteret og svømmesalen på Sølund.

Hvordan kommer jeg med?

Ring og lav en aftale. Se bagsiden.

Selvhjælp Skanderborg

Selvhjælpsgrupper

Hvem kan deltage?

Voksne borgere som har eller har haft kræft.

Hvad er en selvhjælpsgruppe?

Gruppen består af 6-8 deltagere der

- har behov for at være sammen med andre i samme situation
 - kan støtte og lytte til de andre i gruppen
 - med respekt og ligeværdighed tager medansvar for at skabe et trygt rum for alle
 - respekterer forskellighed
 - respekterer diskretion og tavshedspligt
- Det er ikke terapi eller behandling, der gives, men en medmenneskelig støtte, der kan hjælpe dig gennem en vanskelig tid.

Hvordan foregår det?

Gruppen har fokus på den forandring og de livsproblemer, der ofte følger med en kræftdiagnose. Gruppen er tilknyttet 1 eller 2 frivillige igangsættere.

Hvor og hvornår?

Skanderborg Sundhedscenter, 1.sal
Hver anden uge i 2 timer, 8 gange i alt.

Hvordan kommer jeg med?

Ring eller mail til koordinatoren. Se bagsiden.