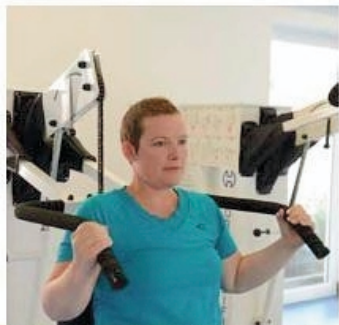


Til patienter og pårørende

Krop og Kræft

Træning - mens du er i kemo- og/eller immunterapi



Esbjerg Sygehus

Onkologisk Afdeling
Fysio- og Ergoterapi Afdeling

Krop og Kræft

Hvorfor træne?

Undersøgelser har vist at fysisk træning i forbindelse med kemo- og/eller immunterapi kan:

- Mindske træthed under kemo- og/eller immunterapi
- Øge kondition og muskelstyrke
- Fremme trivsel og velbefindende

Træningsprogram

Mandag 8:30 - 11.30	Tirsdag 9:00 - 11.00	Onsdag 8:30 - 11.30	Fredag 8:30 - 11.30
Styrke- og konditionstræning	Kropsbevidstheds-træning	Styrke- og konditionstræning	Styrke- og konditionstræning
Afspænding	Afspænding	Afspænding	Afspænding
Massage		Massage	Massage

Fakta om Krop & Kræft

- Krop og kræft er et tilbud til dig, der er over 18 år, og har lyst til at bruge din krop aktivt, mens du er i kemo- og/eller immunterapi.
- Du tilbydes test af kondition og styrke ved forløbets start og slutning. Træningen foregår 4 gange ugentligt over 6 uger på et lukket hold á 10-12 personer.
- Træningen tilpasses dig og består af styrke- og konditionstræning, afspænding, massage og træning af kropsbevidsthed.
- Du kan deltage uanset om du er sygemeldt, i arbejde eller pensionist.
- Tal med den læge eller sygeplejerske, som du er tilknyttet på den afdeling, hvor du får din behandling. De vil vurdere, om du opfylder kravene til deltagelse og henviser derefter til træningen.

Praktiske oplysninger

- Selve træningen foregår i Fysio- og Ergoterapiens lokaler:
Østergade 76A, Bygning K, 6700 Esbjerg
- Træningen foregår under vejledning af en fysioterapeut og en sygeplejerske.
- Der er nødvendigt for fysioterapeuten og sygeplejersken at indhente oplysninger om dit behandlingsforløb og blodprøvesvar - Al sundhedspersonale har tavshedspligt.

Krop og Kræft

Har du spørgsmål vedrørende træningstilbuddet, er du velkommen til at kontakte os

KONTAKT

Telefon

51 19 49 87

Telefontid fra kl. 8.00-14.00

(mandag-onsdag og fredag)

Email

svs-kropogkraeft@rsyd.dk