

## Oppstartdatoer gruppeprogram 1.halvår 2018

### Aker - bygg 28 (Kreftrehabiliteringssenteret)

Uke	4	Mandag 22. Januar	Brystkreft
Uke	9	Onsdag 28. Februar	Brystkreft
Uke	10	Tirsdag 6. mars	Gynekologisk kreft
Uke	15	Mandag 9. April	Brystkreft
Uke	19	Onsdag 9. Mai	Blandet diagnosegruppe

### Radiumhospitalet

Uke	3	Onsdag 17. Januar	Gynekologisk kreft
Uke	5	Mandag 29. Januar	Blod-/lymfekreft
Uke	8	Tirsdag 20. Februar	Brystkreft
Uke	17	Onsdag 25. April	Gynekologisk kreft
Uke	18	Mandag 30. April	Blod-/lymfekreft
Uke	19	Tirsdag 8. Mai	Brystkreft

Kontakttelefon Aker (Kreftrehabiliteringssenteret):  
908 29 492

Kontakttelefon Radiumhospitalet:  
Ekspedisjon: 22 93 42 85 / Fysioterapeut: 477 55 337



## Raskere tilbake - Rehabiliteringstilbud etter kreftbehandling for yrkesaktive pasienter Program 1.halvår 2018



## 1. Gruppebasert rehabiliteringsprogram over 7 uker

### For hvem?

Yrkesaktive personer som har gjennomgått kreftbehandling og ønsker hjelp til å gjenvinne funksjon og arbeidsevne etter kreftsykdommen. Tilbudet retter seg spesifikt mot personer som skal tilbake til lønnet arbeid.

### Se baksiden for diagnosegrupper i programmene.

#### Undervisning:

- Presentasjon / Treningslære
- Arbeid / rettigheter
- Bivirkninger / seneffekter / trøtthet (fatigue)
- Ernæring
- Følelsesmessige reaksjoner og mestring
- Seksualitet og samliv / Treningslære
- Erfaring fra tidligere pasient

### Varighet:

Gruppeprogrammene går over 7 uker, med oppmøte en dag i uken i tidsrommet 9-14.

### Sted:

Radiumhospitalet eller Aker. Transport dekkes etter gjeldende regler. Frikort gjelder.

#### Trening:

- Styrketrening
- Kondisjonstrening
- Stavgang
- Tøyning og avspenning
- Yoga og meditasjon

**Det tverrfaglige programmet bygger på forskningsbasert kunnskap og erfaring innen kreftrehabilitering**

## 2. Individuelt rehabiliteringstilbud

### For hvem?

Yrkesaktive personer som har gjennomgått kreftbehandling og ønsker hjelp til å gjenvinne funksjon og arbeidsevne etter kreftsykdommen. Tilbudet retter seg spesifikt mot personer som skal tilbake til lønnet arbeid og gjelder etter **alle kreftdiagnoser**.

### Varighet:

Du får først en kartleggingssamtale, og deretter tilbud om konsultasjoner og deltagelse i treningsgruppe etter behov.

### Sted:

Radiumhospitalet eller Aker. Transport dekkes etter gjeldende regler. Frikort gjelder.

#### Følgende faggrupper kan inngå i et individuelt tilbud:

Sosionom	Fysioterapeut	Kreftsykepleier
Lege	Klinisk ernæringsfysiolog	Sexolog

#### Snakk med legen/sykepleieren din om henvisning til tilbudene

#### Henvisning sendes (felles for Radiumhospitalet og Aker):

**Elektronisk / Papirhenvisning:**  
Oslo universitetssykehus  
Onkologi  
Postboks 4956 Nydalen  
0424 Oslo

Merk henvisningen «Kreftrehabilitering»