



Har du
kræft



Hvad nu?
Hvad kan jeg
gøre?

Tilbud om forløb

Kræftrehabilitering

At have fået en kræftsygdom er en stor udfordring både for den enkelte og for den nærmeste familie. Man skal både lære at håndtere sygdommen og leve med de forandringer og følelsesmæssige påvirkninger, som sygdommen ofte fører med sig.

Hvad er formålet med forløbet?

Med fokus på dine ressourcer og muligheder er formålet at give dig inspiration og redskaber til at mestre hverdagen med en kræftsygdom.





Hvordan er forløbet tilrettelagt?

Et forløb tager udgangspunkt i både erfaring og viden. I samspil mellem oplæg fra fagfolk og fra erfarende patienter vil du have mulighed for, at arbejde med emner, du selv har indflydelse på som f.eks.:

- Accept og mestring af ændrede livsvilkår
- Pårørende og egen rolle.
- Håndtering af senfølger.
- Følelsesmæssig påvirkning.
- Kost og motion.
- Samarbejdet med andre.
- Søvn.
- Håndtering af træthed, smerter, stress mm.
- Introduktion til Kræftens Bekæmpelse.

Hvem kan deltage?

Tilbudet henvender sig til alle over 18 år, der har eller har haft kræft.

Hvad koster det?

Det er gratis at deltage i et forløb.

Hvor lang tid strækker forløbet sig over?

Forløbet strækker sig over 8 uger.

- Undervisning 2 timer ugentlig.
- Træning ved fysioterapeut 1 time 2 gange ugentlig.
- Der er løbende optag.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig, hvor dine forventninger og individuelle mål med forløbet afklares. Forløbet afsluttes med en samtale.

Der kan i særlige tilfælde laves individuelle løsninger i form af hjemmetræning, deltagelse på mindfulness m.m.

For information og tilmelding:

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Faglig koordinator:

Tlf. 9663 1219

Forløbskoordinator:

Tlf. 9663 1175



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen