

Krop og Kræft

Siden du blev syg, har du måske tænkt, hvad du selv kan gøre, og hvad din krop kan holde til. Krop & Kræft er et træningstilbud til dig, der er i behandling med kemoterapi eller immunterapi. Forløbet varer 6 uger med 4 træningsdage om ugen.

Vi tilbyder en test af din kondition og styrke, som skal danne baggrund for et individuelt tilpasset forløb. Testen foregår på en motionscykel og med styrketræningsmaskiner.

Undersøgelser viser, at fysisk træning under medicinsk kræftbehandling kan:

- mindske træthed og kvalme
- fremme trivsel og velvære
- gavne sundheden generelt.



Tidligere deltager:

”Det har været guld værd at have noget man skulle afsted efter, når ens hverdag pludselig ændrer sig fra at arbejde fuld tid til at være sygemeldt på fuld tid. Jeg har nydt samværet med de andre på holdet.”



Praktiske oplysninger

Fortæl personalet i afdelingen, hvis du ønsker at deltage.

Tid og sted

Træningen foregår i Kræftpatienternes Hus ved Vejle Sygehus. Vi forsøger at tilpasse dine øvrige aftaler i afdelingen i forhold til træningen.

Dine undervisere

Du bliver undervist af en fysioterapeut og en sygeplejerske.

Omkledning

Der er mulighed for, at du kan tage et bad efter træningen.

Onkologisk Afdeling

Program

Programmet for de enkelte dage består af:

Mandag kl. 08.15-11.30:

- Individuel vurdering ved sygeplejerske
- Styrke- og konditionstræning
- Udstræk og afspænding
- Mulighed for individuel konsultation ved sygeplejerske eller fysioterapeut.

Onsdag kl. 08.15-11.30:

- Individuel vurdering ved sygeplejerske
- Styrke- og konditionstræning
- Udstræk og afspænding.

Torsdag kl. 09.00-11.30:

- Gåtur i skov
- Oplæg og erfaringsdeling.

Fredag kl. 08.15-11.30:

- Individuel vurdering ved sygeplejerske
- Styrke- og konditionstræning
- Udstræk og afspænding
- Mulighed for individuel konsultation ved sygeplejerske eller fysioterapeut.

Tidligere deltager:

"De sidste 6 uger har jeg "parkeret" min kræftsygdom – jeg har fået livskvalitet igen og velvære og social omgang med andre. Man kæmper meget alene når man har kræft på trods af familie og venner tæt på, man er alene hjemme mens familien er væk, går tur alene og træner alene i dagstimerne men lige præcis i de her 6 uger har jeg ikke følt mig alene. Det betyder ALT."

Kontakt

Onkologisk Afdeling og Fysio- og Ergoterapi

Beriderbakken 4

7100 Vejle

79 40 51 16

kropogkraeft@rsyd.dk

Vær opmærksom på ikke at sende personfølsomme oplysninger til os via mail.

