

Påmelding

Alle deltararne kjem via kreftkoordinator - du kan ta kontakt med kreftkoordinator sjølv eller via fastlege. Du blir vidare kartlagd av ein av fysioterapeutane om opplegget vil passa for deg. Det vil ikkje vera mogleg å vera med på deler av opplegget. Du må difor sjølv vurdere aktivitetsplanen som heilskap.

Kva kostar det meg?

Takstane er fastsatt av HELFO. Det vil vera eigenandel og frikort vil kunna nyttast. Du må vera merksam på at timer du ikkje møter opp på må betalast i sin heilskap. Her kan du ikkje nyta frikort.

Kva tid må eg mælda meg på?

Du må mælda di interesse til kreftkoordinator
innan 24. september 2021

Trur du dette kan vere noko for deg eller din pasient set me pris på om du tek kontakt med

Kreftkoordinator for Bømlo kommune: sjukepleiar Reidun R. Sortland
reidun.sortland@bomlo.kommune.no

mob: 908 59 944 (send sms og du vil bli kontakta)

Kreftkoordinator for  **Bømlo** kommune



**Trening etter gjennomgått
kreftbehandling**

Bli God Fysikalske og Bømlo Psykomotoriske Fysioterapi i samarbeid med Kreftkoordinator i Bømlo kommune ynskjer å gi eit tilbod til deg som har vore gjennom ei kreftbehandling. Det tverrfaglege prosjektet rettar seg mot deg som har utfordringar etter sjukdom og behandling, men har ynskje om å byja med systematisk trening.

Fysisk aktivitet og kreft

Både under og etter kreftbehandling er det viktig å vere i aktivitet. Det viser seg at trening bidreg både til auka livskvalitet og mindre utmatting og ubehag. Balansert forhold mellom trening og kvile er viktig for å få god effekt. Når me kombinerer det med godt kosthald styrkar me kroppen vår. Gjennom trening, avspenning og kvile vil du etterkvart læra deg å finne ut kor mykje kroppen toler.

Difor er aktivitet bra

Kreftsjukdom og behandling er ein krevjande prosess for mange. Det å kome i gang med livet og aktivitet igjen kan opplevast som krevjande. Gjennom å være fysisk aktiv lærer me å kjenne kroppen vår og finne ut kor mykje me orkar og kva me kan gjere. Å få opplevelingar av at det tross alt er mange ting som fungerer til trass for sjukdom. Aktivitet bidrar til å redusere biverknadar, både som skuldast sjukdom og behandling.

Aktivitet bidrar til å

- gi auka energi, overskot og styrke sjølvbilete
- avgrensa tap av muskelstyrke og gi betre kondisjon
- redusera biverknadar som kvalme og utmatting
- redusera angst og depresjon
- dempa symptom på stress
- gi betre sovn
- halda ei stabil kroppsvekt

- betra immunforsvaret og redusere risikoen for infeksjon etter ferdig behandling
- reduserar risikoen for å utvikla hjarte- og karsjukdom og diabetes, type 2
- redusera risiko for beinskjørheit

Innheld:

Tilbodet varer i åtte veker. Det vil vera to fysiske treningsøkter i veka. Kvar økt inneholder mobilitet, avspenning, uthald og styrke. Det vil vere tre samlinger med psykomotorisk fysioterapeut i løpet av desse vekene, desse øktene vil då erstatta ei av dei fysiske øktene den veka.

Kvifor er samlingane med psykomotorisk fysioterapeut viktig?

Kreft endrar kroppen både kjenslemessig og fysisk. Det er seinskadar ein må leva med. Korleis bli trygg i den nye kvardagen? Korleis handtera smerter, symptom, uro og anna ubehag? Dette vil skje gjennom undervising og ulike kroppsorienterte øvingar.

Kvar skjer det?

Dei fysiske treningane vert gjennomført i Bømlohallen ved Bli God Fysikalske, Idrettsvegen 87. Samlingane med psykomotorisk fysioterapeut blir gjennomført i Bømlo kommune sine lokaler.