



Kort: GIS/TF - Brøndby Kommunes Trykkeri / 1-2018

# KRÆFTREHABILITERING

Til dig som har eller har haft kræft



Forløbskoordinator/fysioterapeut  
Bitten Orland  
Telefon: 4328 2173

Forløbskoordinator/fysioterapeut  
Pernille Wallentin  
Telefon: 4328 2173

Træningscenter Brøndby ●  
Horsedammen 36A  
2605 Brøndby

Læs mere på vore hjemmeside [www.brondby.dk/sundibrondby](http://www.brondby.dk/sundibrondby)



TRÆNINGSCENTER BRØNDBY  
BRØNDBY KOMMUNE

ET SAMARBEJDE MELLEM



ALBERTSLUND  
KOMMUNE



GLOSTRUP  
KOMMUNE



BRØNDBY  
KOMMUNE



Kræftens  
Bekæmpelse

At få stillet en kræftdiagnose er ofte ensbetydende med at livet forandres. Der kan være mange bekymringer og problemer at forholde sig til som følge af sygdommen, behandlingen og den ændrede livssituation.

Formålet med kræftrehabiliteringen er at støtte dig fysisk, psykisk og socialt i at håndtere dit hverdags- og arbejdsliv på trods af de begrænsninger som sygdommen og/eller behandlingen kan medføre.

Du kan henvises til et forløb i Træningscenter Brøndby gennem din afdeling på hospitalet eller din egen læge såfremt du opfylder følgende betingelser:

- Har en kræftdiagnose
- Er over 18 år
- Har folkeregisteradresse i enten Brøndby Kommune, Glostrup Kommune eller Albertslund Kommune
- Aktuelt i et behandlingsforløb eller har afsluttet behandling inden for de seneste fem år

Når vi har modtaget og visiteret din henvisning, vil du blive kontaktet af en forløbskoordinator med tilbud om en behovsvurderingssamtale.

Formålet med samtalen er, at vi i fællesskab sammensætter et forløb, som er tilpasset din hverdag, dine ønsker og behov.

Til samtalen er din/dine pårørende meget velkomne.

## ET FORLØB KAN INDEHOLDE:

- ✓ Individuel vejledning og samtale med fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske og diætist
  - ✓ Styrke- og konditionstræning på hold med individuel tilpasning
  - ✓ 8 ugers trænings- og undervisningsforløb for brystopererede med senfølger
  - ✓ 8 ugers mindfulnessforløb
  - ✓ Undervisning med oplæg om blandt andet kost, træning, søvn og håndtering af ændrede livsvilkår som følge af kræftsygdommen. Derudover indgår relevante emner som mindfulness og energiforvaltning
  - ✓ Smerteundervisning
  - ✓ Rådgivning via jobcenter
  - ✓ Rådgivning via Kræftens Bekæmpelse
  - ✓ Formidling af kontakt til rygestopvejledning
  - ✓ Formidling til hjælpemiddelafdeling
  - ✓ Sociale aktiviteter arrangeret af Kræftens Bekæmpelses lokalforening, eksempelvis café
  - ✓ Dannelse af netværk med andre kræftpatienter
- Du er altid velkommen til at kontakte forløbskoordinatorerne i Træningscenter Brøndby, hvis du har spørgsmål, eller ønsker at deltage i et rehabiliteringsforløb.