

# Kreftrehabilitering

## Aktivitetstilbod

- Variert fysisk aktivitet individuelt og i gruppe
- Styrketrening i trenings-senter og gymsal
- Trening i varmtvass-basseng
- Øvingar etter psykomotoriske prinsipp
- Avspenning
- Turar i friluft
- Eigentrening
- Evt. lymfødembehandling

## Undervising og dialoggrupper

- Fatigue og energi-balanse
- Stressmeistring
- Innføring i kognitiv metode
- Sunt kosthald
- Smerte
- Søvn

## Målgruppe

Vaksne som gjennomgår eller har avslutta kreftbehandling og som opplever seineffektar som trøytteik/ fatigue, angst, depresjon samt utfordringar i forhold til ernæring.

Tilbodet vert òg retta mot palliative pasientar. Der er inga avgrensning i forhold til kreftdiagnose.

## Organisering

Tilbodet er døgnbasert og går over 3 veker. Ein vert følgt opp av eit tverrfagleg team bestående av lege, fysioterapeut, sjukepleiar, kreftsjukepleiar, dietist, idrettspedagog og ergoterapeut. Oppfølging frå arbeidskonsulent og psykolog ved behov.

## Hovudmål

Målet er bevisstgjerung, auka kunnskap og kjensle av meistring kring eigen situasjon fysisk, psykisk og sosialt.

Ein vil få testa kapasitet, utforske ressursar og grenser i trygge omgjevnadar.

Der det er aktuelt vil ein òg ha fokus på tilbakeføring til eller å oppretthalde arbeid/ utdanning.



## Sambuar/ ektefelle/ andre

Er velkomen til å ta kontakt med teamet for samtale saman med pasient ved behov.

## Søknad

Dersom det er aktuelt med lymfødembehandling som eit ledd i rehabiliteringsforløpet skal vurdering frå onkolog/brystkirurg eller fysioterapeut følgje søknaden. Spesialisthelsetenesta kan søkje direkte til Muritunet.

Fastlege eller avtalespesialist kan søke via

Helse Nord-Trøndelag HF  
RVE - Regional vurderingsenhet  
Postboks 333  
7601 Levanger

## Kontaktpersonar

Ved ønske om ytterlegare informasjon vedrørende opphaldet kan ein kontakte teamleiar Sara Grønningsæter tlf 70 25 83 63 eller inntakskontoret på Muritunet på tlf 70 25 84 00