

Rehabilitering etter Brystkreftbehandling

Trening og aktiviteter

- Daglege aktivitetar både inne og ute.
- Gruppetrening i gymsal
- Individuell trening med og utan apparat i treningssal
- Trening individuelt / gruppe i stort og varmt basseng
- Dans / aktivitet til musikk
- Turar og naturopplevingar
- Riding
- Kajakk-/ kanopadling i basseng og ute
- Rappelering (fjellklatring)
- Sosiale og kulturelle aktivitetar
- Utflukter
- Handverksaktivitetar

Læring og gruppesamtaler

Under kurset blir det undervisning og samtalegrupper. Aktuelle undervisningstema er:

- Kognitiv terapi, endringsprosessar
- Kosthald
- Treningslære
- Trygderettar
- Seksualitet og samliv
- Lymfødem

Samtalegruppene vil ta føre seg tema som:

- Eigne mål, ressursar og moglegheiter
- Endring av rolle og korleis dette påverkar våre sosiale relasjonar
- Meistringsstrategiar

Haugland Rehabiliteringssenter tilbyr gruppeopphald for kvinner som er operert for brystkreft. Rehabiliteringsprogrammet består av tilpassa fysisk aktivitet, undervisning og samtalegrupper. For dei som slit med energimangel og trøytteik vil det bli lagt vekt på avspenningsaktivitetar, både i sal og vatn, og trening retta mot å gjere ein meir bevisst på eigen kropp - samt bruk av meir lystbetonte aktivitetar.

Målgruppe

Tilbodet er retta mot kvinner som er operert for brystkreft og som evt. har vore behandla med cellegift og / eller stråleterapi.

Innhald og organisering av opphaldet

Rehabiliteringsopphaldet vil vare i 3 veker og gjev mogelegheit for eit reopphald på 3 veker. Gruppen blir følgt av eit fagteam med legespesialist i Fysikalsk medisin og Rehabilitering, sjukepleiar, fysioterapeut, ernæringsfysiolog, ergoterapeut og idrettspedagog. Ergoterapeuten er inne der ein har behov for rettleiing i forhold til arbeidssituasjon.

Treningsopplegget er lagt til rette med tanke på eiga deltaking, meistring og eigne val. Dette er avhengig av at ein sjølv tek aktivt del i framdrifta av rehabiliteringsprosessen.

Målsetting med opphaldet og tiltaka (timeplanen din) blir drøfta med deg første eller andre dagen etter at du er komen til senteret.

Vanlige spørsmål

”Tre veker er lenge å være borte frå familien no når eg endeleg er ferdig med behandling. Må opphaldet vare så lenge?”

Svar: Vår erfaring er at 3 veker er mest hensiktsmessig, men vi tek imot pasientar som berre har mogelegheit til eit tovekers opphald også.

”Er det mogeleg å få besøk av familien under opphaldet ?”

Svar: Det er mogeleg å ha overnattingsbesøk. Om du ynskjer besøk kan det bestillast i resepsjonen på senteret, tlf 57 73 71 00.

”Korleis går eg fram for å søkje?”

Svar: Fastlege / bedriftslege fyller ut eit standardisert søknadsskjema. Skjemaet finn ein på; www.helse-vest.no Søknaden skal sendast til Hauglandsenteret.

