



På vej

- Et tilbud til dig der har fået kræft

Sundhedscenter Vest samarbejder med Kræftens Bekæmpelse.

Hver 14. dag er der en rådgiver fra Kræftens Bekæmpelse i Tarm eller Ringkøbing.

Der er mulighed for samtaler med rådgiveren efter tidsbestilling.

Kontaktpersoner i forbindelse med træningen vil være:

Fysioterapeut Karen Søndergaard tlf. 20 18 33 17

Fysioterapeut Hanne Malene Andersen tlf. 20 18 33 23

sundhedscenter **Yest**
sundhed i bevægelse

Sundhedscenter Vest Tarm
Kirkegade 3
6880 Tarm

Sundhedscenter Vest Ringkøbing
Nørredige 26
6950 Ringkøbing

Telefon 9974 1034
Sundhedscenter.vest@rksk.dk
Sundhedscenter-vest.dk



Ringkøbing-Skjern Kommune



sundhedscenter **Yest**
sundhed i bevægelse



På vej -

Kræftrehabilitering på Sundhedscenter Vest

Sundhedscenter Vest tilbyder et rehabiliteringsforløb til alle der har eller har haft kræft.

Du tilbydes en afklarende samtale. Her snakker vi om, hvordan sygdommen påvirker dit liv, og hvordan vi kan finde nye veje, som kan hjælpe dig og dine pårørende igennem dit kræftforløb.

Vi snakker om dine behov og ønsker i den forbindelse. Vi kan være med til at støtte dig i kontakten med kommunen, arbejdspladsen og andre du kommer i kontakt med i forbindelse med dit sygdomsforløb.

Udgangspunktet for rehabiliteringen er træning, som foregår på hold sammen med andre, der er berørt af kræft. Der tages individuelle hensyn i træningen, så der er plads til alle.

Træning er medicin, når det gælder kræft, bl.a i form af:

- Mere energi
- Færre bivirkninger
- Reducering af angst og depression
- Øget indre ro, styrke og velvære
- Forbedring af immunsystemet
- Mindre træthed



Der er følgende træningsmuligheder:

Mandage (fra november til april) fra 10.00-11.15

Træning i motionscentret i Ringkøbing-Skjern Kulturcenter, Ranunkelvej 1 i Skjern.

Mandage (fra april til november) fra 10 til 11.15.

Udendørs træning i Tarm kommuneplantage, Drosselvej 38 i Tarm.

Torsdage fra kl. 10 til 11.30.

Træning i lokaler på Sundhedscenter Vest, Kirkegade 3 i Tarm.

Frokost: Efter torsdagstræningerne er der fælles frokost (pris 20 kr. pr gang). Her er der mulighed for at snakke sammen og udveksle erfaringer.

Ca. hver 14. dag vil der være undervisning efter frokosten. Det kan være om kost, søvn, psykiske reaktioner på sygdommen, pårørende, træningens betydning mm.

Varmtvandstræning i Lem Svømmebad.

Tirsdage i lige uger fra kl. 10 til 11.

Træning i Lem Svømmebad, Kirkegade 40 i Lem.

Træningen består af forskellige øvelser i vand. Det foregår i Lem Svømmebad, hvor vandet er 33 grader varmt. Det giver mulighed for en effektiv og skånsom træning.

Det er gratis at deltage i rehabiliteringsforløbet. Som udgangspunkt tilbydes man træning i 3 måneder.