

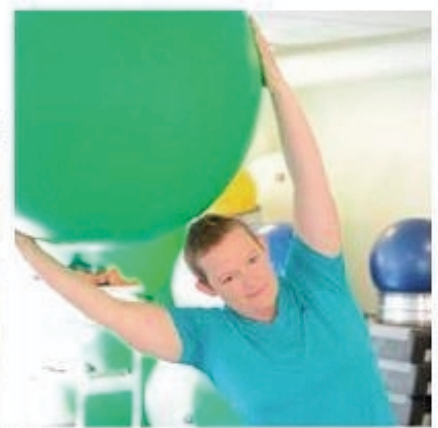
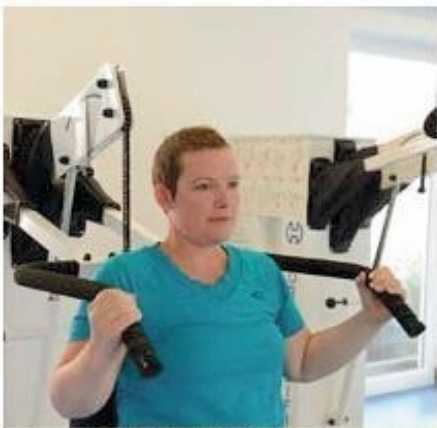
Træning - mens du er i kemoterapi

Til patienter og pårørende

Krop & Kræft

Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg

Onkologisk afdeling
Fysio- og Ergoterapien



Træning - mens du er i kemoterapi

HVORFOR TRÆNE?

Undersøgelser har vist at fysisk træning i forbindelse med kemoterapi kan:

- Mindske træthed under kemoterapi
- Øge kondition og muskelstyrke
- Fremme trivsel og velbefindende

Fakta om Krop & Kræft

- Krop og kræft er et tilbud til dig, der er over 18 år, og har lyst til at bruge din krop aktivt, mens du er i kemoterapi.
- Du tilbydes test af kondition og styrke ved forløbets start og slutning. Træningen foregår 4 gange ugentligt over 6 uger på et lukket hold á 8 personer.
- Træningen tilpasses dig og består af styrke- og konditionstræning, afspænding, massage og træning af kropsbevidsthed.
- Du kan deltage uanset om du er sygemeldt, i arbejde eller pensionist.
- Tal med den læge eller sygeplejerske, som du er tilknyttet på den afdeling, hvor du får din behandling. De vil vurdere, om du opfylder kravene til deltagelse og henviser derefter til træningen.

Praktiske oplysninger

- Selve træningen foregår i Fysio- og Ergoterapiens lokaler: Østergade 76A, Bygning K, 6700 Esbjerg
- Træningen foregår under vejledning af en fysioterapeut og en sygeplejerske
- Der er nødvendigt for fysioterapeuten og sygeplejersken at indhente oplysninger om dit behandlingsforløb og blodprøvesvar - Al sundhedspersonale har tavshedspligt.

Har du spørgsmål vedr. træningstilbuddet, er du velkommen til at kontakte os.

Telefon: 51 19 49 87 (telefonid kl. 8:00-14:00, mandag-onsdag og fredag)

E-mail: svs-kropogkraeft@rsyd.dk

Træningsprogram

Mandag 8:30 - 11:30	Tirsdag 9:00 - 11:00	Onsdag 8:30 - 11:30	Fredag 8:30 - 11:30
Styrke- og konditionstræning	Kropsbevidstheds-træning	Styrke- og konditionstræning	Styrke- og konditionstræning
Afspænding	Afspænding	Afspænding	Afspænding
Massage		Massage	Massage