

Våre rehabiliteringstilbud:

Tverrfaglig poliklinisk tilbud med onkolog, kreftsykepleier, klinisk ernæringsfysiolog, psykolog, fysioterapeut og sosionom.

For deg som nylig har gjennomgått kreftbehandling eller som har utfordringer med seneffekter etter kreftbehandling.

For deg som skal tilbake til lønnet arbeid, og som trenger bistand i forhold til fysisk aktivitet, arbeid, kostvaner, og/eller emosjonelle reaksjoner.

Gruppetilbud:

Se kursoversikt bakside

- Over 7 uker med oppmøte 1 dag pr uke
- Fra kl. 9.30-14.00
- Består av 2 timer undervisning og 2 timer trening

Temaer: fysisk aktivitet, arbeid, bivirkninger/seneffekter, ernæring, følelsesmessige reaksjoner, identitet og samliv, veien videre

Individuelt tilbud:

- Gjelder alle kreftdiagnoser
- Nylig gjennomgått kreftbehandling
- Eller opplever utfordringer med seneffekter

Alle som har deltatt på grupper eller mottatt et individuelt tilbud, kan være med på medisinsk yogakurs, treningsgrupper og matlagingskurs.

Det arrangeres også temadag med undervisning av sosionom, fysioterapeut, ernæringsfysiolog og psykolog for de som mottar et individuelt tilbud.

For mer informasjon, gå inn på nettside:

<https://oslo-universitetssykehus.no/behandlinger/rehabilitering-og-mestring-ved-kreftsykdom>



Det tverrfaglige programmet bygger på oppsummert kunnskap og erfaring innen kreftrehabilitering

Snakk med legen/sykepleieren din om henvisning til tilbudene

Henvisning (elektronisk eller papirhenvisning) sendes til:
Oslo universitetssykehus
Onkologi
Postboks 4956 Nydalen
0424 Oslo

Merk henvisningen «Kreftrehabiliteringssenteret – Helse og arbeid»



Oppstartsdatoer gruppeprogram 1. halvår 2022, Aker sykehus - bygg 28, Kreftrehabiliteringssenteret

Uke 3	Onsdag 19. januar	Alle kreftdiagnoser
Uke 6	Mandag 7. februar	Alle kreftdiagnoser
Uke 8	Tirsdag 22. februar	Alle kreftdiagnoser
Uke 11	Onsdag 16. mars	Alle kreftdiagnoser
Uke 16	Tirsdag 19. april	Alle kreftdiagnoser
Uke 18	Mandag 2. mai	Alle kreftdiagnoser
Uke 19	Onsdag 11. mai	Alle kreftdiagnoser

Kreftrehabiliteringssenteret ønsker at du som pasient skal oppleve det som trygt å komme hit til konsultasjon/gruppeundervisning.

Vi forholder oss til gjeldende retningslinjer fra Helsedirektoratet og OUS i forhold til aktuelle smittevernstiltak.

**Kontakttelefon til ekspedisjon i
Kreftrehabiliteringssenteret, Aker sykehus
Tlf. 22 89 41 53/908 29 492**

Etter kreftbehandling- hva nå?

Arbeidsrettet poliklinisk rehabilitering



Kreftrehabiliteringssenteret- Aker sykehus
Kreftklinikken
Program 1. halvår 2022