



Forløb for kræftramte

Hillerød Kommunes tilbud om undervisning,
træning og erfaringsudveksling til dig, der har
kræft

Tilbud til kræftramte

Hvis du har fået konstateret kræft, har Hillerød Kommune en række tilbud tilrettelagt efter dine behov.

Afklarende samtale

Først bliver du inviteret til en afklarende samtale og relevante undersøgelser. Behovene for støtte og træning er forskellige, og derfor hjælper vi dig med at sammensætte et forløb.

”Kom godt videre”

Er er et kursus tilbud til kræftramte. Kurset varetages i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og forgår i deres lokaler i Hillerød. Kurset er fordelt på tre dage og har udgangspunkt i fire forskellige temaer, som motion, kost, søvn og mental styrke.

Træning

Har sygdommen eller behandlingen svækket dig eller ønsker du at forebygge dette i at opstå? Så kan du få fysisk træning.

Holdtræning tilbydes med ligestilte efter behov. Der er flere typer hold med fokus på kropsbevidsthed, kondition og styrke og hold der træner i naturen. Desuden er der behandling målrettet brystopererede.

Vejledning og samtale

Tanker om alt fra det eksistentielle til praktiske spørgsmål kan fylde meget. Vejledning hos en sygeplejerske består af en individu-

”Formålet med tilbuddene er, at du får støtte til at håndtere din kræftsygdom, så du kan få den bedst mulige livskvalitet”

el samtale med fokus på det fysiske, psykiske, sociale eller de åndelige aspekter.

Kostvejledning

Der er mulighed for vejledning i sund kost til kræftpatienter. Du kan ved behov få kostvejledning af en klinisk diætist. Undervisning og vejledning kan foregå enten på hold eller individuelt.

Rygestop

Kommunen har gratis rygestopkurser, som du kan komme på. Kurserne afholdes over seks mødegange af uddannede rygestoprådgivere. På kurset aftales en fælles stopdato og man støtter hinanden og udveksler erfaringer om rygestoppet.

Der er også mulighed for at få relevante rygestoppræparater til en måneds forbrug.

Alkohol

Alkohol kan for nogen opleves, som et middel, til at dulme smerter og ubehag. Derfor kan du tale med en alkoholrådgiver om, hvordan du kan håndtere et evt. overforbrug eller få et tilbud om behandling. Tilbuddet er anonymt og kræver ikke henvisning. Kontakt Tlf: 72323371 eller socialteam@hillerod.dk

Job og sygdom

En sygdom kan påvirke din jobsituation. I Jobcentret kan du få vejledning om din jobsituation, sygedagpenge, flexjob og lignende. Tlf. 7232 0000.

Praktisk hjælp, pleje og hjælpemidler

Visitation & Hjælpemidler kan vejlede dig om dine muligheder for at få hjælp og pleje i hverdagen. Tlf. 7232 00 00.

Forløbet er noget for dig hvis du...

- Er over 18 år
- Bor i Hillerød.
- Har brug for et træningstilbud, der kan være med til at forebygge eller reducere fysiske, psykiske og sociale og eksistentielle følgevirkninger før, under eller efter en kræftbehandling

Sådan kommer du i gang

- Det er din egen læge eller hospitalet, der kan henvise dig til forløbet.
- Kontakt din læge eller Sundhedscentret for flere informationer.
- Holdtræningen og vejledning foregår i Træningssektionen, Sundhedscentret, Milnersvej 37D, 3400 Hillerød
- "Kom godt videre" foregår hos Kræftrådgivningen, Østergade 14, 1. sal, 3400 Hillerød
- Læs mere på www.hillerod.dk

Kontaktoplysninger

Træningssektionen, Sundhedscentret

Mail: traening@hillerod.dk

Telefon: 72323650 (kl. 8.30 til 10.30)