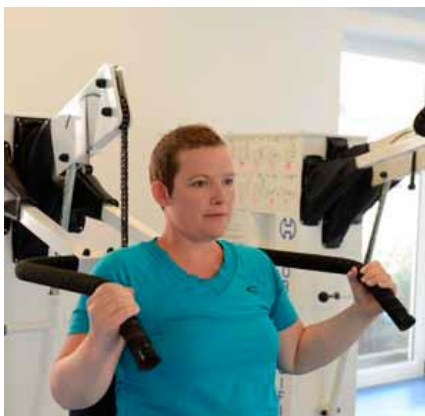


Træning – mens du er i kemoterapi



**Sydvestjysk Sygehus
Esbjerg**

Onkologisk afdeling og Terapiafdelingen

Krop & Kræft

Hvorfor træne?

Undersøgelser har vist at fysisk

Træning ifm. Kemoterapi kan:

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

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 |

Fakta om krop og 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 10-12 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 Terapiafdelingens lokaler Østergade 76, 6700 Esbjerg. Der er mulighed for at tage bad efter træningen.
- + Træningen foregår under vejledning af en fysioterapeut og en sygeplejerske.
- + Det er nødvendigt for sygeplejersken/fysioterapeuten at indhente oplysninger om dit behandlingsforløb og blodprøvesvar. Al sundhedspersonale har tavshedspligt.

Krop & kræft

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

Fysioterapeuter

Bjarke Dehn Dahl
Lene Jensen

Sygeplejersker

Mette Oliver
Pia Bødker Kenborg

Telefon

51 19 49 87
Telefontid fra kl. 08.00-14.00
(mandag-onsdag og fredag)

E-mail

svs-kropogkraeft@rsyd.dk