

Aktiviteter i Gentofte Kommune foregår på:

Tranehaven – Gentofte Kommunes Center for forebyggelse og rehabilitering

Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund
Telefon 39 64 45 05

Aktiviteter i Rudersdal Kommune foregår på:

Genoptræningscentret Teglporten i Rudersdal

Teglporten 11
3460 Birkerød
Telefon 46 11 51 80

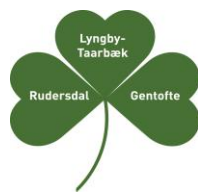
Aktiviteter i Lyngby-Taarbæk Kommune foregår på:

Træningscenter Møllebo

Lyngby Hovedgade 1B
2800 Kgs. Lyngby
Telefon 45 28 46 50

Kræftens Bekæmpelses Rådgivning i Lyngby

Mail lyngby@cancer.dk
Telefon 45 93 51 51



Kræftrehabilitering i Gentofte, Rudersdal og Lyngby-Taarbæk kommuner

Et tilbud til dig, der har eller har haft kræft



Et tre-kommunalt samarbejde med kræftrådgivningen i Lyngby

Et tilbud til dig, som har haft kræft

- Du er over 18 år
- Du er bosat i Gentofte, Rudersdal eller Lyngby-Taarbæk kommuner.

Kræftrehabiliteringen er et samarbejde mellem Gentofte, Lyngby-Taarbæk og Rudersdal kommuner samt Kræftens Bekæmpelse.

Hvordan foregår det?

Hvis du vil deltage i kræftrehabiliteringen, kontakter du din egen læge eller den behandlende læge på hospitalet. De vil sende en henvisning til kommunen.

Herefter har du et møde eller en samtale med din kontaktperson i enten Gentofte, Rudersdal eller Lyngby-Taarbæk.

Kontaktpersonen har en sundhedsfaglig baggrund. Sammen lægger I en plan for, hvad der er vigtigt i dit forløb, og hvad der skal indgå. Vi tager udgangspunkt i din hverdag og dine ønsker og behov.

Ud fra dine behov har du mulighed for at deltage i:

- Fysisk træning på hold tre gange om ugen
- Naturaktiviteter, hvor der afprøves forskellige udendørsaktiviteter
- Undervisning via Kræftens Bekæmpelses 'DITLIV', hvor fokusområder som kost, motion, søvn, tanker indgår
- Diagnosespecifikke hold, fx brystopererede
- Individuel ergo- og fysioterapi
- Socialrådgivning via jobcentret
- Dannelse af netværk med andre, som har haft kræft

- Formidling af kontakt til rygestop-kursus
- Kostvejledning
- Information om tilbud fra Kræftens Bekæmpelse.

Dit forløb slutter med en samtale hos din kontaktperson, hvor I sammen evaluerer forløbet. Dine pårørende er velkomne til at deltage i samtalerne.

Hvad får jeg ud af at deltage

- Mulighed for at fastholde eller styrke din fysiske form og dine relationer til hverdagslivet
- Mulighed for og hjælp til at få talt om det, der er svært i hverdagen
- Viden om muligheder for støtte
- Hjælp, støtte og opbakning til at få og gennemføre nye vaner i dit liv
- Mulighed for at møde andre, som har eller har haft kræft, og danne netværk med dem.

Hvor foregår det?

Samtaler med din kontaktperson foregår i Gentofte, Rudersdal og Lyngby-Taarbæk.

Nogle af aktivitetstilbuddene er lokaliseret i alle tre kommuner, mens enkelte aktiviteter, herunder naturaktivitet og undervisningsforløbet 'DITLIV', er samlet på et sted og foregår i Lyngby-Taarbæk.

Se kontaktoplysninger på bagsiden.