

## **Afslutning og opfølgning**

---

Forløbet afsluttes med en individuel samtale og efter tre til seks måneder bliver du kontaktet som opfølgningen på forløbet.

## **Sådan tilmelder du dig**

---

Du kan tilmelde dig til en afklarende samtale ved at kontakte Sundhedscentret på tlf. 96 84 84 60.  
Den afklarende samtale kræver ingen lægehenviisning.

## **Yderlige oplysninger**

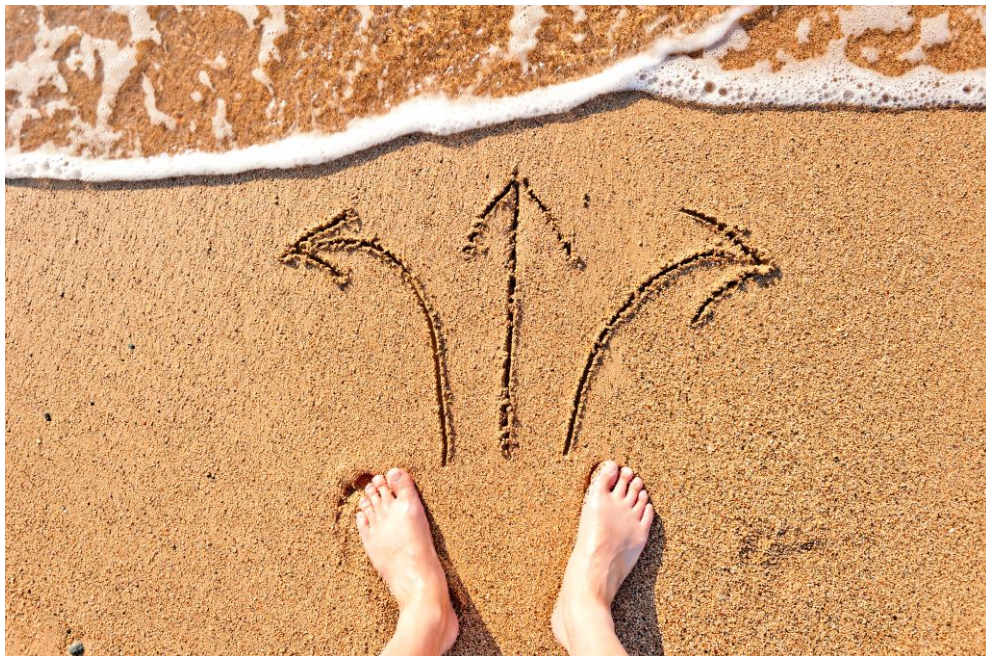
---

Hvis du vil vide mere, er du også velkommen til at kontakte:

SundhedscenterStruer  
Morten Andersens Passage 7, 1. sal  
7600 Struer  
Tlf. 96 84 84 60  
E-Mail: [sundhed-omsorg@struer.dk](mailto:sundhed-omsorg@struer.dk)



**STRUER**  
KOMMUNE



# Kræftrehabilitering

Sundhed og Omsorg

# Kræftrehabilitering er et tilbud til alle der har eller har haft kræft

---

Alvorlig sygdom har ofte store konsekvenser - både for den sygedomsramte og for den nærmeste familie. Struer Kommune tilbyder derfor gratis kræftrehabilitering til alle, der har eller har haft en kræftsygdom.

## Afklarende samtale

---

Inden opstart på et kræftrehabiliteringsforløb, vil du blive inviteret til en individuel samtale med forløbskoordinatoren på SundhedscenterStruer. Samtalen tager udgangspunkt i din fortælling og har til formål at afklare dine behov og finde ud af, hvordan vi bedst muligt kan hjælpe og støtte dig. Samtalen varer ca. en time.

## Kræftrehabiliteringsforløbet:

---

Kræftrehabiliteringsforløbet består af gruppemøder og træning. Det strækker sig over 10-12 uger og du forventes at deltage i både træning og gruppemøder. I forløbet tages der individuelle hensyn. Ved gruppemøderne hver anden mandag får du hjælp og viden til at takle livet med en kræftsygdom. Samtidig får du mulighed for at udveksle erfaringer med andre i samme situation.

## Gruppemøder hver anden mandag

1. gang	Intro til forløbet
2. gang	Når kræften pludselig rammer
3. gang	Træthed og senfølger, samt energiforvaltning
4. gang	Angst og livsglæde, samt energikilder
5. gang	Familien og det sociale liv
6. gang	Den gode balance i hverdagen, samt afslutning

### Træning:

---

Træningen foregår mandage og onsdage. Indhold og øvelser tilrettelægges, så der tages hensyn til dit funktionsniveau.

