

Lev livet med eller efter kræft

Mental sundhed og viden om senfølger i hverdagen med eller efter kræft

Hvordan vender du tilbage til en hverdag der er god for dig?

Dette forløb giver dig information om senfølger, præsenterer dig for teknikker til at bibeholde/opøve en positiv tilgang til livet med eller efter kræft samt giver viden om nem og sund mad. Forløbet består af 4 mødegange.

Opstart: 21. januar 2025 kl. 9.00 + 4. marts 2025 kl. 9.00. Tilmelding nødvendig.

Diætist samtale

Individuel vejledning til dig der har spiseproblemer som fx mundtørhed, synkebesvær eller nedsat appetit, eller hvis du har tabt dig og har svært ved at holde vægten.

Træningshold med løbende optag

For mennesker som har eller har haft kræft. Holdene er inddelt efter fysisk funktion og har til formål at hjælpe dig i gang med ugentlig motionsvaner samt at afprøve kroppen i trygge rammer.

Forløb med fremmøde 2 gange om ugen, samt teleforløb med fremmøde 1 gang om ugen + selvtræning. Alle forløb varer i 10 uger. Din fysiske funktion afgør hvilket hold der passer til dig.

Prostata træningshold 1 gang om ugen + selvtræning i 10 uger. Dette hold har fokus på bækkenbunden.

Lev livet med eller efter kræft

Mental sundhed og viden om senfølger i hverdagen med eller efter kræft

Hvordan vender du tilbage til en hverdag der er god for dig?

Dette forløb giver dig information om senfølger, præsenterer dig for teknikker til at bibeholde/opøve en positiv tilgang til livet med eller efter kræft samt giver viden om nem og sund mad. Forløbet består af 4 mødegange.

Opstart: 21. januar 2025 kl. 9.00 + 4. marts 2025 kl. 9.00. Tilmelding nødvendig.

Diætist samtale

Individuel vejledning til dig der har spiseproblemer som fx mundtørhed, synkebesvær eller nedsat appetit, eller hvis du har tabt dig og har svært ved at holde vægten.

Træningshold med løbende optag

For mennesker som har eller har haft kræft. Holdene er inddelt efter fysisk funktion og har til formål at hjælpe dig i gang med ugentlig motionsvaner samt at afprøve kroppen i trygge rammer.

Forløb med fremmøde 2 gange om ugen, samt teleforløb med fremmøde 1 gang om ugen + selvtræning. Alle forløb varer i 10 uger. Din fysiske funktion afgør hvilket hold der passer til dig.

Prostata træningshold 1 gang om ugen + selvtræning i 10 uger. Dette hold har fokus på bækkenbunden.

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- have eller have haft en kræftsygdom
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefon-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- have eller have haft en kræftsygdom
- bo i Næstved Kommune
- selv sørge for transport til og fra Næstved Sundhedscenter

Ønsker du at deltage i tilbuddet, kan du enten selv henvende dig i telefoni-tiden eller bede din egen læge eller sygehus om en henvisning til en 'afklarende samtale' på Næstved Sundhedscenter. Når henvisningen er modtaget, bliver du kontaktet pr. telefon eller via e-Boks.

Kontakt os på telefon: 5588 1450. Hvis du ringer mandag-fredag mellem kl. 8-9 kan du tale med en sundhedskonsulent direkte.

Du kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Vi udbyder flere af vores kurser online.

Læs mere på www.naestved.dk søg på 'Sundhedscenter' og klik på 'kronisk sygdom'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk