



## Patientinformation

# Fysisk träning på Uddevalla Sjukhus -rehabilitering under och efter cancerbehandling

Du som genomgår eller nyligen har avslutat cancerbehandling är välkommen till fysioterapi på Uddevalla sjukhus. Vi erbjuder dig träning, råd och stöd för att du skall komma i gång med din träning, få tillit till din kropp och få vardagen att fungera. Idag är det väl känt att du med regelbunden fysisk träning på rätt nivå kan må bättre, orka mer och leva längre.

Du kan också genom fysisk träning klara din cancerbehandling bättre och minska biverkningar. Vi vill stimulera till goda aktivitets- och motionsvanor.

### Öppen föreläsning

Vi bjuder in dig och eventuell anhörig till en cirka 60 minuter lång föreläsning där vi informerar och samtalar kring vilka effekter fysisk aktivitet och träning kan ha, vilka aktivitets- och träningsformer rekommenderas, vilka aktiviteter vi kan erbjuda.

**När:** 1: a och 3:e tisdagen varje månad  
Kl. 15.00-16.00 (ej under juli månad eller helgdagar)

**Var:** Fysioterapi Uddevalla sjukhus, Målpunkt T (från entrén via Målpunkt N, ca 200 m)

**Hur:** Du bara kommer, ingen föranmälan krävs  
(Patientavgift enligt taxa debiteras via faktura i efterhand, ingen administrativ avgift tillkommer)

### Vi kan erbjuda dig

- Individuell bedömning
- Information och stöd för anpassad träning på egen hand
- Gruppträning: Konditions- och styrketräning 1-2 gånger/vecka i upp till 12 veckor
- Förskrivning av FaR© (Fysisk aktivitet på Recept)

### **Kostnad**

- Vid deltagande i aktiviteter (förutom "öppna föreläsningen" som betalas via faktura) betalar och anmäler du dig i Centralreceptionen i sjukhusets huvudentré.
- För aktuella kostnader se "sjukvårdande behandling": [www.vgregion.se/patientavgifter](http://www.vgregion.se/patientavgifter)
- Högkostnadsskydd gäller

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På [www.1177.se](http://www.1177.se) finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mer om detta.

### **Kontaktuppgifter**

Receptionen Fysioterapi Uddevalla  
sjukhus  
Telefon: 010-435 45 80  
Telefontid: Måndag-fredag, kl 9-10,  
14-15  
Besöksadress:  
Fysioterapi Uddevalla sjukus  
Fjällvägen 9  
451 53 Uddevalla, Målpunkt T (från  
entrén via Målpunkt N, ca 200 m)