



Patientinformation

Information om gruppträning före, under och efter cancerbehandling

Syftet med gruppträningen är att du som väntar på behandling, är under behandling eller nyligen avslutat cancerbehandling skall få tillit till kroppens resurser, må så bra som möjligt och skapa träningsvana. Fysisk träning kan minska flera symtom av sjukdomen samt minska negativa biverkningar av behandlingen.

Innehåll och upplägg

Träningsperioden (ca 3 månader) inleds alltid med ett individuellt samtal för att utreda dina behov, förutsättningar och mål med träningen. Varje deltagare tränar enligt eget individuellt anpassat träningsprogram som är utformat med olika övningar för konditions- och styrketräning och stretching av ansvarig fysioterapeut. Varje träningstillfälle avslutas med en gemensam avspänning. Du kommer att kunna anpassa träningen efter din ork och dagsform. En fysioterapeut leder gruppen och kan ge dig individuella råd. I möjligaste mån tränar du i grupp två gånger/vecka.

Under träningsperioden är det bra om du funderar över hur du kan fortsätta din träning på egen hand efter träningsperiodens slut. Du erbjuds ett avslutande samtal i samband med träningsperiodens slut där vi samtalar om upplevelsen av träningen och dina planer för fortsatt träning.

Träningstider (ej helgdagar och under semesterperiod v.26-33)

Måndagar: 10.45 – 12.00

Torsdagar 14.45 - 16.00

Plats: Fysioterapi Uddevalla sjukhus, Plan 02 (Målpunkt T)

Kostnad: Individuellt besök 100 kr, gruppbesök 50 kr. Frikort gäller!

Anmälan och återbud

Före varje besök anmäler du dig i huvudentrén på Uddevalla sjukhus, Plan 0

Vid förhinder/återbud är det viktigt att du meddelar oss på telefon nr 010-435 45 80. Det går bra att lämna röstmeddelande på vår telefon om den telefonen ej är bemannad.

Då din dagsform kan variera under behandlingen går det bra att lämna återbud samma dag, innan träningen.

Uteblivet besök utan frånvaroanmälan debiteras med 100 kr (även om frikort finns).

Övrigt

- Omklädningsrum finns för damer och herrar. I omklädningsrummen finns dusch, toalett och förvaringsskåp (behövs inga mynt) för värdesaker. Kommer du tidigt är du välkommen att sitta ner i fysioterapins väntrum om det inte finns personal på plats som kan släppa in dig i omklädningsrummet.

- Ha gärna med en vattenflaska då det är bra att fylla på med vätska under träningen.

- Träna inte om du har förkylningssymtom eller feber.

- Undvik parfymer eller andra doftprodukter i våra lokaler (vänta tills du kommer hem), då vi har många patienter med överkänslighet

Hygien: Då vi har infektiösa patienter i våra lokaler är vi noga med hygien. Det finns handsprit vid handfaten i träningslokalen. Tag för vana att sprita händerna direkt när du kommer in i lokalen.