



Patientinformation

Fysisk träning och föreläsning vid cancerbehandling

Fysioterapi Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården

Du som ska genomgå, genomgår eller nyligen har avslutat cancerbehandling är välkommen till fysioterapin på Uddevalla sjukhus. Vi erbjuder dig träning, råd och stöd för att du skall komma i gång med din träning, få tillit till din kropps resurser och få vardagen att fungera. Idag är det väl känt att du med regelbunden fysisk träning på rätt nivå kan må bättre och orka mer. Du kan också genom fysisk träning klara din cancerbehandling bättre och minska biverkningar. Vi vill stimulera till goda aktivitets- och motionsvanor.

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 som rekommenderas
- Vilka aktiviteter vi kan erbjuda på Uddevalla sjukhus

När:

Sista tisdagen varje månad. Kl. 15.00-16.00 (ej under juli eller december månad eller helgdagar)

Var:

Fysioterapi Uddevalla sjukhus, plan 02 (källarplan). Målpunkt T (från entrén når du oss via målpunkt N, ca 200 m).

Hur:

Delta fysisk eller digitalt, du väljer det som passar dig bäst. Anmälan sker senast dagen före föreläsningen via 1177 genom att skanna QR-koden och följa instruktionerna. Alternativt ring vår telefonsvarare på telefonnummer 010-435 45 80 och meddela att du önskar delta i föreläsningen samt uppge namn, personnummer och aktuellt datum.



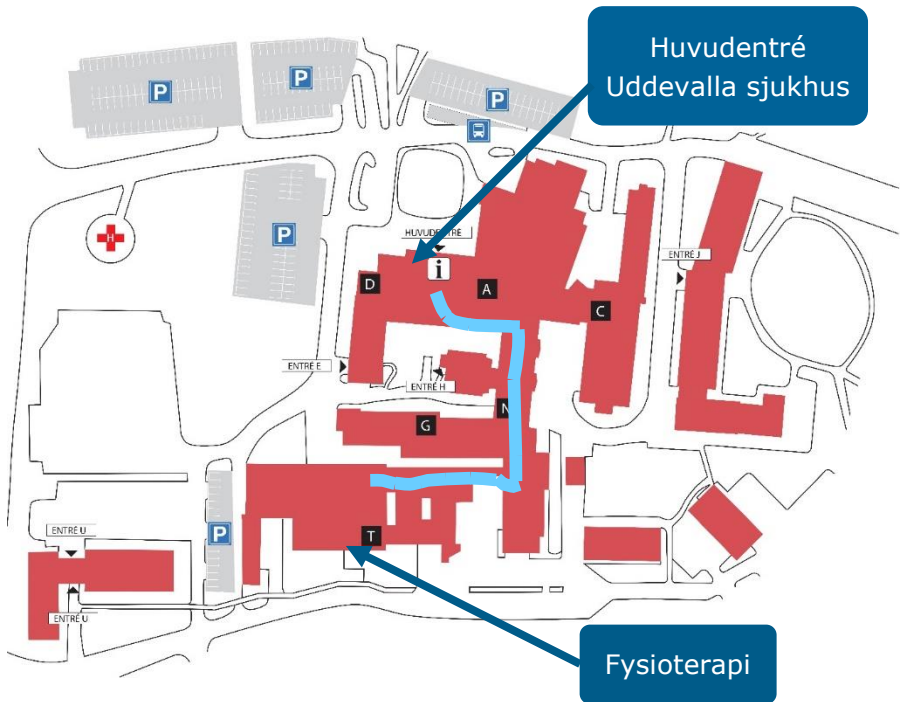
Vi kan erbjuda dig

- 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 fysiskt deltagande sker betalning av patientavgift i centralreceptionen alternativt via självincheckning.
- Vid digitalt deltagande skickas faktura för besöket i efterhand, inga administrativa kostnader tillkommer.
- För aktuella kostnader se "sjukvårdande behandling" 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 finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mer om detta.



Kontakt

Telefon

010-435 45 80 (receptionen fysioterapi Uddevalla sjukhus)

Telefontid

Måndag–fredag kl. 09.00–10.00, 14.00–15.00
(telefonsvarare övrig tid)

Besöksadress

Fysioterapi Uddevalla sjukhus, Fjällvägen 9 Plan 02 (källarplan)
451 53 Uddevalla, Målpunkt T (från entrén når du oss via målpunkt N, cirka 200 meter)

www.nusjukvarden.se