

Velkommen til oss!



Oddbjørg Løken
Spesialfysioterapeut



Lill Drange
Kreftsykepleier



May Aa Hauken
Forsker

Hva er en frisklivssentral?

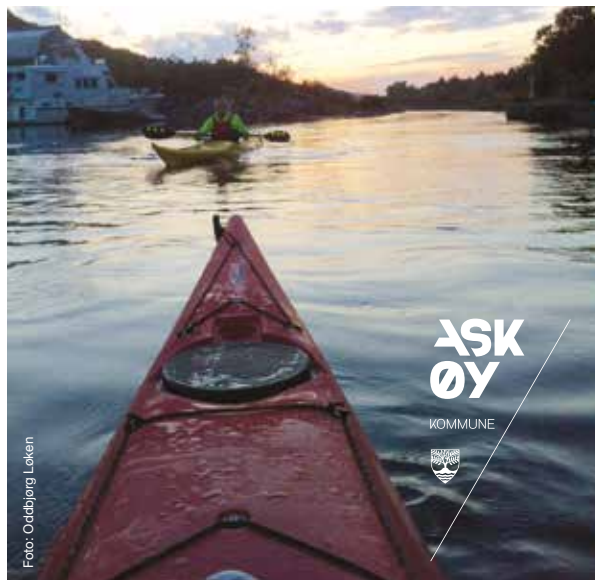
Frisklivssentralen er en forebyggende og helsefremmende kommunal helsetjeneste. Vi har tilbud om veiledning og hjelp til livsstilsendring for innbyggere i Askøy kommune. Frisklivssentralen kan også gi hjelp og støtte i en overgangsfase som for eksempel etter behandling av sykdom.

Frisklivssentralen

Kontaktinfo:

Frisklivssentralen, Askøy kommune
Telefon: 56 15 82 57

Mobil, Oddbjørg Løken: 905 38 774
Mobil, Lill Drange: 408 06 160
E-post: kreftrehab@askoy.kommune.no
For mer info: askoy.kommune.no/kreftrehab



Senter for
krisepsykologi



Frisklivssentralen

Frisk, men...

Rehabiliteringsprogram for deg
som har hatt kreft



FRISKLIVSSENTRALEN

Askøy kommune

Ferdig med kreftbehandlingen og frisk – men...

Det å få en kreftdiagnose og gjennomgå behandling er en stor påkjenning. Mange blir slitne både fysisk og mentalt og opplever at overgangen til en normal hverdag er utfordrende. Er dette noe du kjenner deg igjen i?

Våren 2017 starter Askøy kommune opp et rehabiliteringsprogram for deg som er mellom 18 - 67 år og er ferdigbehandlet for kreft for mellom tre måneder og fem år siden. Base for de fleste aktivitetene i programmet blir på Helsetunet, Kleppestø.

Hvorfor kan dette være noe for deg?

Vår målsetning er at du i løpet av programmet skal oppnå bedre livskvalitet gjennom:

- Mer energi, økt mestringsevne og bedre fysisk form
- Økt deltagelse sosialt, i utdanning og yrkesliv

Hva går tilbudet ut på?

Vi tar utgangspunkt i din livssituasjon, og dyktige fagpersoner hjelper deg til å sette opp egne mål for veien tilbake til en god hverdag.

Gjennom programmet vil du få:

- Møte andre i samme livssituasjon
- Individuelle målsetninger
- Tilpasset fysisk aktivitet i gruppe to ganger ukentlig
- Støttesamtaler/kognitiv terapi ved behov.
- Undervisning om aktuelle tema
- Oppstarts- og avslutningskveld for deltagere og pårørende

Hvor lenge og når?

Rehabiliteringsprogrammet går over 12 uker, med 8-10 deltagere i hver gruppe. Vi planlegger 3 grupper årlig i 3 år framover.

Oppstart:

Mars, september og desember hvert år. Første gruppe starter i mars 2017.

Hva koster tilbudet?

Tilbudet er gratis. Dette er en pilotstudie som tar sikte på å evaluere deltagernes nytte og erfaringer fra tilbudet. Programmet er et samarbeid mellom Askøy kommune, Kreftforeningen og Senter for krisepsykologi UiB.

Hvordan melder jeg meg på?

Du selv, din fastlege, sykehuslege, NAV eller kreftkoordinator kan kontakte oss på telefon eller e-post. Før oppstart ønsker vi imidlertid henvisning fra din fastlege.



”Det gjør så godt å være sammen med andre - jeg glemmer det som er slitsomt”

Deltager på frisklivssentralen
