



Kreftrehabilitering med fokus på livet

Livskvalitet og mestring



“Jeg har lært å leve
her og nå

Nasjonalforeningen
for folkehelsen





GRUPPEOPPHOLD OG INDIVIDUELT OPPHOLD – HVA ER FORSKJELLEN, OG FOR HVEM?

De to kreftrehabiliteringstilbudene hos oss passer for alle, uansett kreftdiagnoser, men er litt forskjellige ut fra hvor du er i behandlingsforløpet.

Gruppebasert opphold er for deg som er ferdigbehandlet og som ønsker hjelp til å finne en god vei videre i livet. Det gruppebaserte oppholdet består av en kombinasjon av samtaler/veiledning, temasamlinger med relevante temaer, tilpasset fysisk aktivitet inne, ute og i basseng m.m. Å være sammen med andre i samme situasjon, opplever mange som svært verdifullt.

Individuelle opphold er for deg som er midt i behandling, nylig er ferdig med behandling eller som lever med sykdom. Mange kommer rett fra sykehus. Her får du individuell oppfølging av fysioterapeut, temasamlinger i liten gruppe og tilbud om individuelle samtaler. Vi tilpasser rehabiliteringstilbudet etter dine behov.

ØNSKER DU HJELP TIL Å FINNE EN GOD VEI «VIDERE I LIVET»?

Å få kreft kan bety å gå gjennom tøffe behandlinger som påvirker den fysiske og den psykiske helsen. For mange byr dette på utfordringer i hverdagen, og da kan det være godt med hjelp på veien videre.

- Strever du med tanker og bekymringer?
- Trenger du å komme i bedre form?
- Ønsker du å få mer kunnskap om energibalanse, kosthold, mestring m.m?
- Bekymrer du deg for hvordan sykdommen påvirker barn/nær familie?
- Strever du med utmattelse og lite energi?
- Savner du å treffe andre i en lignende situasjon?
- Ønsker du samtaler og veiledning med dyktige fagpersoner?
- Trenger du motivasjon for å få det bedre i hverdagen?





KREFTREHABILITERING HOS OSS

Vi har to forskjellige kreftrehabiliteringstilbud; gruppebasert opphold og individuelt opphold. Begge tilbudene passer for alle, uansett kreftdiagnose, og har noe felles tematikk og innhold. Hvilket tilbud som er aktuelt for deg, avhenger av hvor du er i sykdomsforløpet. Når vi mottar en henvisning, vurderer vi hvilket tilbud som kan passe best for deg.

FOR HVEM?

- Over 18 år
- Skal i gang med eller er i behandling
- Skal styrke deg for videre behandling
- Nylig ferdig med behandling
- Er friskmeldt eller lever kronisk med sykdommen

MÅL

- Hjelp deg å håndtere endringer som følge av kreftsykdom og behandling
- Gi deg gode verktøy og mestringsstrategier slik at du finner din rolle i sosialt liv, familie og arbeidsliv

VARIGHET

- Gruppebasert opphold er 3 uker og en oppfølgingsuke
- Individuelt tilbud er vanligvis 2-3 uker
- Det er program i ukedagene. I helgene har man mulighet til å benytte husets og nærområdets fasiliteter eller reise hjem på permisjon.

“ Her får vi så mange verktøy. Jeg vil ta disse med meg og bruke hjemme. ”

INNHold

- God individuell oppfølging
- Tilpasset fysisk aktivitet
- Uterehabilitering med flotte naturopplevelser
- Kostveiledning og tilpasset mat
- Hjelp til å håndtere utmattelse, tanker, følelser og bekymringer
- Hjelp til å forstå endringer og utfordringer som følge av kreftsykdom
- Fokus på avspenning og god hvile
- Fokus på arbeidsliv, rettigheter og tilretteleggingsmuligheter
- Veiledning, undervisning og samtaler med fagpersoner som veiledere, kreftsykepleier, lege, fysioterapeut, sosionom, arbeidskonsulent, kostveileder, barneansvarlig/familierapeut m.fl.
- Lege- og sykepleietjenester
- Kompetanse i lymfødembehandling
- God overgang ved hjemreise

VI TILBYR

- Gode turmuligheter i vakre omgivelser
- Gode muligheter for aktiviteter både ute og inne
- Varmtvannsbasseng (34°C) og badstue
- God og sunn mat
- Tverrfaglig kompetanse
- Tolketjeneste
- Flere fellesstuer
- Enerom med eget bad
- Gratis internett

“ Det gjør så godt.
Alle hadde hatt nytte
av et slikt opphold.



HJELPEBEHOV

Sørlandets rehabiliteringssenter har gode rutiner for å ivareta hjelpebehov. Eksempler på hjelpebehov kan være personlig stell, påkledning, dusj, toalettbesøk, forflytning til og fra spisesal og avtaler, hjelp i spisesal eller få servert maten på rommet, hårvask, fotbad, assistanse i bassenggarderobe m.m.

OM OSS

Sørlandets rehabiliteringssenter er en høykompetansebedrift med fokus på fag og kvalitet.

Vi har avtale med Helse Sør-Øst og vi tilbyr *tverrfaglig spesialisert rehabilitering (TSR)* innenfor diagnosegruppene kreftrehabilitering, CFS/ME, kroniske smertetilstander og fatigue, brudd- og slitasjeskader + Raskere tilbake.



BELIGGENHET

Sørlandets rehabiliteringssenter ligger idyllisk til i naturskjønne omgivelser i Eiken ved Lygnevannet under Hekkfjell i Hægebostad kommune.

KONTAKTADRESSE

Adresse: Sørlandets rehabiliteringssenter
Ola Garsonsvei 1, 4596 Eiken
Tlf: 38 34 94 00
Fax: 38 34 81 53
E-post: post@sorrehab.no

For mer informasjon se www.sorrehab.no

  [sorrehab](https://www.sorrehab.no)

SØKNAD

Sørlandets rehabiliteringssenter er en del av spesialisthelsetjenesten. Det betales egenandel inntil grensen for frikort 2. Alle fra hele landet kan komme hit.

De som kan henvise til rehabiliteringsopphold hos oss:

- Sykehuslege søker direkte.
Kontakttelefon: 38 34 94 00
- Fastlege, legespesialist, kiropraktor, manuellterapeut henviser via vurderingsenhet

Ta gjerne kontakt med vårt inntakskontor for flere opplysninger!

REISE TIL OSS

Det er god adkomst med offentlige kommunikasjonsmidler til Sørlandets Rehabiliteringssenter. Se nettside hvordan du reiser til oss med fly, tog, buss og bil.

