

HØST 2024

Her kan du få individuelt tilpasset oppfølging eller delta i gruppetrening, veiledet av fysioterapeut. Det gjennomføres en kartleggingsamtale ved oppstart. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via avdelingen du mottar oppfølging ved OUS eller fastlege).

Tilbudet gjelder i perioden du får behandling og inntil 4 mnd etter behandling.

Pusterommet Radiumhospitalet

Mandag 09.00-12.00	Tirsdag 09.00-15.00	Onsdag 09.00-12.00	Torsdag 09.00-15.00	Fredag 09.00-12.00
Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00
	11.00-12.00 Kondisjon og styrke	11.00-11.45 Kom-i-gang sirkeltrening	11.00-11.30 Balanse og beveglighet	11.00-11.45 Kom-i-gang sirkeltrening
			11.30-12.00 Pust og avspenning	
LUNNSJ 12.15-13.00 stengt for trening				
STENGT	Egentrening 13.00-15.00	STENGT	13.00-13.20 Spinning intervall	STENGT
			Egentrening 13.00-15.00	

Planen gjelder fra 12. august. Kontakt oss på 22 93 47 08 (kontor) eller 90 83 57 24 (mobil). Send gjerne sms. Se oppdatert timeplan på <https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/>. På aktivmotkreft.no finner du de digitale tilbudene Pusterommet LIVE/HJEMME.