

# Kreftrehabiliteringssenteret

## = Arbeidsrettet poliklinisk rehabilitering

- et tverrfaglig poliklinisk tilbud med onkolog, kreftsykepleier, klinisk ernæringsfysiolog, psykolog, fysioterapeut og sosionom
- for deg som nylig har gjennomgått primær kreftbehandling og/eller som har utfordringer med senefekter etter kreftbehandling
- for deg som skal tilbake til lønnet arbeid, og som trenger bistand med fysisk aktivitet, arbeid, kostvaner, og/eller emosjonelle reaksjoner

## Det tverrfaglige programmet bygger på oppsummert kunnskap og erfaring innen kreftbehandling



### Gruppetilbud:

Vi starter nye grupper fortløpende (ca. 1-2 kurs pr mnd.)

- Over 7 uker med oppmøte 1 dag pr uke
- Fra kl. 09.30-14.00
- Består av 2 timer undervisning og 2 timer trening

Temaer: fysisk aktivitet, arbeid, bivirkninger/senefekter, ernæring, følelsesmessige reaksjoner, identitet og samliv, veien videre

### Individuelt tilbud:

- gjelder alle kreftdiagnoser
- gjelder deg som nylig har gjennomgått kreftbehandling, eller som opplever utfordringer med senefekter

### Temadag:

Det arrangeres også temadag med undervisning av sosionom, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog og psykolog for de som mottar et individuelt tilbud.

### Andre tilbud:

Alle som har deltatt på grupper eller mottatt et individuelt tilbud, kan være med på div treningsgrupper, kurs i medisinsk yoga og matlagingskurs.



### Samtaletilbud:

**For kreftrammede pasienter** i yrkesaktiv alder som strever med psykiske reaksjoner og symptomer relatert til kreftsykdom og behandling.

- etter at pasienten er ferdig med primærbehandling
- **henvises fra behandlende lege, eller fastlege**
- **psykologer, sosionomer og kreftsykepleier gir tilbud om samtaler**

**For pårørende** i yrkesaktiv alder som preges av psykisk belastning i tilknytning til kreftsykdom i nær familie

- **henvises fra egen fastlege**

**Pasienter/pårørende som henvises får tilbud om en kartleggingssamtale der den enkeltes behov blir kartlagt.**

- Mulige tilbud vil være korttidsterapi, støttesamtaler, mestringsveiledning eller parsamtaler, eller veiledning i forhold til arbeidssituasjon.



**Henvisning (elektronisk eller papirhenvisning) sendes til:**  
Oslo universitetssykehus  
Onkologi  
Postboks 4956 Nydalen  
0424 Oslo

Merk henvisningen «Kreftrehabiliteringssenteret – Helse og arbeid»

For mer informasjon , gå inn på nettside:

<https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/kreftklinikken/avdeling-for-klinisk-service-kreftklinikken/kreftrehabiliteringssenteret#les-mer-om-kreftrehabiliteringssenteret>



**Kontakttelefon til ekspedisjon i  
Kreftrehabiliteringssenteret, Aker  
sykehus  
Tlf. 22 89 41 53/908 29 492**

## Etter kreftbehandling- hva nå?

Arbeidsrettet poliklinisk rehabilitering



Kreftrehabiliteringssenteret- Aker sykehus  
Kreftklinikken



**LIK OSS PÅ FACEBOOK**

Søk opp kreftrehabiliteringssenteret  
Oslo universitetssykehus