



Vi samler kræfterne

Træning til borgere med hoved-hals kræft

For alle der har eller har haft kræft i de øvre luft- og spiseveje eller vævene deromkring, og som har fysiske, psykiske eller sociale følger deraf.

Indhold

Holdtræning 2 x 1-1½ time ugentligt med fokus på at forbedre spise-synkefunktion, vejlede i kost og væske konsistenser samt håndtering af almindelige bivirkninger og senfølger efter kræftbehandlingen. Derudover træning af bevægelighed med fokus på skulder/nakke, muskelstyrke, udholdenhed og balance samt inspirere til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.

Derudover er der fokus på socialt netværk og erfaringsudveksling mellem deltagene på holdet.

Deltagerne er typisk forskellige i både alder og kræftdiagnose samt hvor de er i deres kræftforløb.

Sted

Sundhedsfremme og Genoptræning
Lærkegaard Center
Persillehaven 28
2730 Herlev
Tlf: 44 52 62 65



Tid

Træningen forgår mandag fra 10.30-12 og onsdag fra 13.30-15. Der kan ved fagligt vurderet behov laves individuelle aftaler om at møde før eller blive længere.

Påklædning

Tøj du kan bevæge dig i og indendørssko.

Omklædning og bad

Der er adgang til omklædningsrum og bedefaciliteter.

Kontakt

Hvis du bliver nødt til at melde afbud kan du ringe på tlf. 44 52 62 65.

Ved behov for kontakt til en terapeut kan der ringes i telefontiden mandag – fredag (dog ikke tirsdag) kl. 12.30-13.30 på tlf. 44 52 59 10

Transport

Hvis du kører i egen bil, er der mulighed for parkering lige uden for eller på parkeringspladsen ved siden af. Bus 167 og 168 stopper lige udenfor.