

Information



Ringsted
Kommune

Rehabilitering til dig, der har eller har haft kræft



Information

Ringsted Kommune har en række tilbud til voksne, der har kræft eller har haft kræft. Forløbet indledes med en afklarende samtale med en sundhedskonsulent, hvor I sammen finder ud af hvilke tilbud der er relevante for dig.

Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Den afklarende samtale

Den afklarende samtale kan indeholde:

- Mulighed for at drøfte din hverdagssituation
- Hvordan har du det fysisk og psykisk?
- Hvordan har dine pårørende det?
- Har du brug for støtte og vejledning?
- Har du brug for fysisk træning?

Ved den afklarende samtale finder vi frem til, om nogle af tilbuddene er relevante for dig.

Hvordan kommer jeg i gang?

Du kan henvises via egen læge eller sygehus, eller du kan selv kontakte Sundhed & Træning på tlf. 5762 8032.

Forløb

Rehabilitering kan indeholde

- Støtte til livsstilsændring gennem appen Liva eller samtaler med en sundhedskonsulent
- Op til 12 ugers fysisk træning på hold 1-2 gange om ugen
- Temaoplæg
- Kostvejledning
- Motionsvejledning
- Rygestop
- Forebyggende samtaler om alkohol

Formål

Formålet er, at du oplever støtte i at forbedre eller bevare det hverdagsliv, du ønsker.

Sted

Knud Lavard Centret
Eksercerpladsen 1
4100 Ringsted

Pris og transport

Tilbuddet er gratis, men omfatter ikke kørsel.

Yderligere information

Besøg hjemmesiden www.ringsted.dk/sundhed for yderligere information, eller kontakt Sundhed & Træning på tlf. 5762 8032.

Kræftkontakten

Har du spørgsmål til, hvilke tilbud der er det rette for dig, kan Kræftkontakten guide dig videre til fagpersoner eller tilbud.

Henvendelse kan ske på tlf. 5762 8032, mandage kl. 11 – 12.

Kræftens Bekæmpelse, Ringsteds Lokalforening

Hvis du vil have mere information om fx lokale aktiviteter, kan du læse mere på www.cancer.dk eller kontakte formand Birgit Christensen på tlf. 4144 3350 eller på mail bi.jo.chr@gmail.com.



Motions-
vejledning

Fysisk
aktivitet på
hold

Kost-
vejledning

Liva –
digital
vejledning

Individuelle
samtaler

Rygestop

Forebyg-
gende
samtaler
om alkohol

Tema-
oplæg



Ringsted
Kommune

Ringsted Kommune

Social- og Sundhedscenter
Sundhed & Træning

Ringsted Sundhedshus
Indgang Øst
Ekscerpladsen 1
4100 Ringsted

Tel.: +45 5762 8032

E-mail: sundhedsteam@ringsted.dk

www.ringsted.dk

Opdateret november 2021

Hvis du ønsker at sende følsomme eller fortrolige oplysninger til Ringsted Kommune, eksempelvis dit cpr.nr., oplysninger om dine helbredsforhold eller økonomiske situation kan du gøre det via e-boks.



Like "Sund i Ringsted" på Facebook