

Livet med kræft



VERDENS VIGTIGSTE VEDLIGEHOJD



Et tilbud til dig, der har eller har haft kræft



**Sundhed &
Omsorg**
Esbjerg Kommune

Livet med kræft er et tilbud til dig, der er i behandling for kræft eller har gennemført behandling for kræft. Tilbud-
det gives i et samarbejde mellem Esbjerg Kommune og
Kræftens Bekæmpelse.



Hvordan foregår det?

Hvis du vil deltage i Livet med kræft, kontakter du os. Du kan enten skrive eller ringe til Patientuddannelsessteamet (se bagsiden) eller kontakte Kræftens Bekæmpelses rådgivningscenter i Esbjerg.

Herefter har du et møde eller en samtale med din kontaktperson i enten Ribe, Bramming eller Esbjerg. Kontaktpersonen har en sundhedsfaglig baggrund. Sammen lægger I en plan for, hvad der er vigtigt i dit forløb, og hvad der skal indgå. Vi tager udgangspunkt i din hverdag og dine ønsker og behov.



Du har for eksempel mulighed for at deltage i:

- Fysisk træning på hold to gange om ugen.
- Før du starter på træningen, får du lagt et træningsprogram sammen med en fysioterapeut
- Cafemøder den sidste tirsdag i måneden. Her taler vi om forskellige emner, som knytter sig til det at have kræft
- Samtaler med en sundhedscoach
- Dannelse af netværk med andre, som har kræft
- Vejledning om kost
- Rygestop
- Information om tilbud fra Kræftens Bekæmpelse

Dit forløb slutter med en samtale hos din kontaktperson, hvor I sammen evaluererforløbet.

Dine pårørende er velkomne til at deltage i samtalerne.



Hvad får jeg ud af at deltage?

Ved at deltage i Livet med kræft får du blandt andet:

- Hjælp til at holde dig i form
- Viden om muligheder for støtte
- Mulighed for at fastholde eller styrke din evne til at fungere fysisk, psykisk og socialt
- Mulighed for og hjælp til at få talt om det, der er svært i hverdagen
- Hjælp, støtte og opbakning til at få og gennemføre nye vaner i dit liv
- Mulighed for at møde andre, der har eller har haft kræft, og danne netværk med dem



Hvem kan deltage?

Livet med kræft er et tilbud til dig, der har eller har haft kræft, og dine pårørende.

For at kunne deltage skal du:

- bo i Esbjerg Kommune
- være over 18 år
- kunne forstå dansk eller selv betale for en tolk



Hvor foregår det?

Træning foregår i Bramming Kultur- og Fritidscenter, Idræts Alle 10, Bramming.

Samtaler med din kontaktperson foregår i Ribe, Bramming eller Esbjerg.

Hvad koster det?

Alle tilbud er gratis. Transportudgifter dækkes ikke.





VERDENS VIGTIGSTE VEDLIGEHOOLD

Flere oplysninger

Du kan få flere oplysninger om Livet med kræft ved at kontakte:

Patientuddannelsesteamet

Esbjerg Kommune
Torvegade 74
6700 Esbjerg

Tlf. 76 16 69 69
dinsundhed@esbjergkommune.dk
www.dinsundhed.esbjergkommune.dk



**Sundhed &
Omsorg**
Esbjerg Kommune