
Unicare Røros: Kreftrehabilitering



Intro

Tilbud til deg som nylig har vært igjennom kreftsykdom og behandling og trenger hjelp til å bedre ditt fysiske og psykiske funksjonsnivå, eller med å håndtere langvarige seneffekter.

Rehabiliteringsprogrammet tilbys som individuelt opphold eller gruppeopphold. Vi tilpasser programmet til deg og dine behov. Ditt sykdomsbilde, funksjon og målsetting ligger til grunn for rehabiliteringens innhold og varighet (3-4 uker).

Tjenestene er basert på forskning, klinisk erfaring og brukerkunnskap

Innhold

Rehabiliteringsprogrammet består av følgende hovedområder: medisinsk vurdering, trening og restitusjon, kosthold og ernæring, psykososial støtte, hverdagsmestring og arbeidsliv.

Programmet tar utgangspunkt i dine mål og hva som er viktig for deg og våre fagpersoner bidrar med utforming av mål og samarbeider med deg for å nå disse.

Vårt krefteam består av leger, sykepleiere, fysioterapeut og idrettsfysiolog. Etter behov inkluderes sosionom/arbeidskonsulent, psykiatrisk sykepleier, ernæringsveileder og bioingeniør.

Du vil få en tilpasset timeplan for oppholdet som inneholder trening, undervisning, veiledning og oppfølging hos fagpersoner. Sammen jobber vi med motivasjon for livsstilsendring, kunnskap og mestring av sykdommen.

- **Medisinsk vurdering:** Samtale med lege ved innkomst. Kartlegging og oppfølging av eventuelle seneffekter.
- **Fysisk aktivitet og trening:** Alle aktiviteter tilpasses ditt funksjonsnivå, og vil bestå av varierte treningsformer med mål om å redusere bivirkninger fra sykdom og behandling samt bedret kondisjon, søvn og overskudd. Treningene veiledes individuelt og i gruppe.
- **Psykisk helse:** Undervisning og samtaler individuelt og i gruppe med tema som omhandler stressmestring, følelser, tanker og reaksjoner knyttet til sykdom, samliv og seksualitet og andre relevante tema. Vi har fokus på at det kan være fint å snakke med noen som har opplevd det samme som deg, lytte, dele erfaringer og kanskje vise vei videre.
- **Kosthold og ernæring:** Veiledning individuelt og i gruppe sammen med klinisk ernæringsfysiolog med fokus på et allsidig og variert kosthold og jevn måltidsrytme. Både kreftsykdom og behandling kan påvirke hva du klarer og orker å spise. Vi kartlegger og hjelper deg med å håndtere spesifikke utfordringer knyttet til spising, svelging og fordøyelse, vekttap, redusert matlyst, smaksforandringer, tørr eller sår munn, kvalme, diaré og forstoppelse.

- Hverdagsmestring: Veiledning og undervisning om energibesparende arbeidsmetoder, prioritering, planlegging, tempo, tilrettelegging av fysiske omgivelser og tekniske hjelpemidler.
- Arbeid som mål: Individuell og gruppebasert veiledning i tiltak som kan hjelpe deg med å komme tilbake i arbeid.
- Familie- og vennedag: Vi har tilbud om en egen familie- og vennedag under oppholdet. Vi vet at nærpersoner rundt den som har blitt syk påvirkes og de sitter med mange tanker og spørsmål. Det kan være verdifullt for familie og venner å møte andre i samme situasjon, utveksle erfaringer og få kunnskap for å finne ny trygghet i hverdagen.
- Tida etter oppholdet: Sammen med deg planlegger vi tiden etter rehabiliteringsoppholdet. Vi kartlegger ditt behov for videre oppfølging i hjemmet, i kommunen og evt. på arbeidsplassen. Ved avreise får du med deg en rehabiliteringsplan som viser dine målsettinger for oppholdet og tida etterpå, tiltak iverksatt under oppholdet og videre anbefalinger etter hjemkomst. Lege sender epikrise til henvisende instans og fastlege.

Målsetting

- Å mestre livet med og/eller etter kreftsykdom med best mulig livskvalitet.
- Takle en ny situasjon praktisk eller økonomisk
- Økt fysisk og mental energi
- Øke kunnskapen om seneffekter etter kreftbehandling
- Etablere din nye livsstil som et livsvarig levesett.

Oppstart

- Inntak individuelt opphold: fortløpende, ta kontakt med oss på telefon 72 40 95 00 for ledige datoer
- Inntak gruppeopphold 2020
 - 26 mai, 16 juni, 10 august, 1 september, 22 september, 13 oktober, 3 november, 24 november

Egenandel

- Egenandel for oppholdet regnes inn under egenandelstak 2. Pr. 01.01.20 er egenandel 150,- kr/døgn (årlig prisjustering).

Søknadsprosedyre

- Du kan henvises til oss direkte fra sykehus. Henvisninger fra fastlege, poliklinikk og privatpraktiserende avtalespesialister sendes til Regional vurderingsenhet (RVE).
- Du kan i tillegg søke om egenbetalt rehabilitering eller gjennom forsikringsordninger
- [Les mer om henvisning og inntak på hjemmesidene våre her.](#)