

Fysisk aktivitet och träning för dig som har eller nyligen haft cancer

Att vara fysiskt aktiv innan, under och efter cancerbehandling är betydelsefullt av många skäl. Regelbunden träning kan minska biverkningar av både sjukdom och behandling samt bidra till ett starkare immunförsvar, bättre funktionsförmåga, ökad hälsorelaterad livskvalitet och ork.

Träning med stöd av fysioterapeut

I samband med cancer är det vanligt att behöva stöd för att anpassa träningen. Därför erbjuds du som har eller nyligen haft cancer möjligheten att delta i en träningsgrupp på plats i Sunderbyn på Fysioterapienheten eller digitalt för att du inte ska behöva lämna hemmet. För att kunna delta behöver du självständigt kunna förflytta dig. Vid den digitala träningen behövs god internetuppkoppling samt tillgång till kamera.

Träningsupplägg

- Träningen sker i grupp men med individuella anpassningar efter dina förutsättningar
- Innehåller både pulshöjande moment och muskelstärkande övningar
- Två träningsstillfällen per vecka under 12 veckor eller 24 tillfällen

Trygg träningsmiljö

Alla deltagare desinfekterar redskap efter användning, vilket bidrar till en säkrare träningsmiljö, särskilt för dig som är infektiöskänslig under eller efter behandling.

Kontaktväg

Om du är intresserad av att delta kan du prata med din läkare, behandlings-sjuksköterska eller kontaktsjuksköterska, som kan skicka en remiss till fysioterapin. Kostnaden är 300 kronor per tillfälle och frikort gäller

