



Nystart – grupp för dig som genomgått onkologisk behandling som innefattat cytostatika

Cancerbehandlingsperioden brukar av de flesta upplevas som intensiv och jobbig. Mycket energi har gått åt till att hålla reda på biverkningar, mediciner, provtagning, telefonsamtal, läkartider, röntgenundersökningar och behandlingar. Många avslutar sedan behandlingsperioden med daglig strålbehandling.

Sedan upphör plötsligt den intensiva kontakten med vården. För en del kan den här perioden kännas tuff och ensam. Omgivningen och kanske man själv förväntar sig att man ska vara som vanligt och ibland blir kontrasten till hur man faktiskt mår ganska stor.

Bröstcentrum erbjuder därför möjlighet att delta i en grupp som vi hoppas kan bli en möjlighet för dig att få hjälp att hinna ifatt dig själv, träffa andra som genomgått liknande behandlingar och få strategier att hantera tankar och känslor som kan dyka upp under den här tiden. Du kommer också att få tillfälle att diskutera och få råd om kostvanor och också komma igång med kroppen med bland annat cirkelträning, balans- och coreträning och medicinsk yoga. Nivån är sådan att alla kommer att kunna delta.

Gruppen kommer att ledas av onkolog, kurator och sjukgymnast och du kommer även träffa dietist.

Det är lämpligt att börja i gruppen kanske 6-12 veckor efter avslutad cytostatika- eller strålbehandling.

Vi kommer att träffas vid 4 tillfällen, en gång i veckan och träffarna blir 2,5 timmar.

Tid: onsdagseftermiddagar 14.15-16.45

Är du intresserad av att vara med?

Anmäl dig till lämplig grupp i receptionen på bröstcentrum.

Innan gruppen startar kommer du att få ett kallelsebrev med mer information.

Varje gruppstillfälle kommer att kosta som ett läkarbesök, högkostnadskort gäller.

Varmt välkommen!

Enhet: Bröstcentrum	Sida: 1 (1)
Dokumentägare: Henrik Grönberg Sektionschef Onkologsektionen Kirurgkliniken	Giltigt från: 2018-01-04
Dokument-ID: 8910355	Version: 1.0