

Rehabilitering og kreft

Mange kreftpasienter opplever endringer i dagliglivet og synes det er krevende å gå tilbake til livet slik det var før de fikk kreftdiagnosen. Noen problemer kan ha sammenheng med krefttype og behandling, mens andre kan være relatert til kreftoverlevelse og seneffekter etter helbredende behandling. Her finner du informasjon om rehabiliteringstilbud på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå, samt en oversikt på anbefalt litteratur og nettsider.

Hva kan jeg gjøre selv?

Kreftrehabilitering handler om å finne balanse mellom aktivitet og hvile og heldigvis er det mye du selv kan gjøre. Det finnes noen enkle og effektive anbefalinger:

- Være fysisk aktiv
- Sunt kosthold og hold normal vekt
- Slutt å røyke
- Moderat alkoholforbruk
- Få nok søvn
- Forsøk å engasjere deg sosialt

Rehabiliteringstilbud lokalt

Frisklivssentraler

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste. De samarbeider med frivillige, offentlige og private aktører og har god oversikt over lokale aktivitetstilbud. Basistilbudet ved frisklivssentralen er "frisklivsresepten", som gir en periode med strukturert oppfølging. En "frisklivsresept" får du av din fastlege eller annet helsepersonell. Målet med "frisklivsresept" er at deltakerne skal kjenne mer overskudd og styrke fysisk og psykisk helse. Du kan også henvende deg direkte til frisklivssentralen uten frisklivsresept, og vil få informasjon og veiledning ut fra behov. Les mer om frisklivssentraler på [helsedirektoratets hjemmeside](#).

Aktivitetstilbud hos frisklivssentralen:

- Regelmessig fysisk aktivitet gir gode helseeffekter både på kort og lang sikt. Aktivitetene foregår ofte utendørs, men noen frisklivssentraler har også tilbud innendørs. På frisklivssentralen får du veiledet hjelp til å komme i gang og aktivitet som er tilpasset deg og ditt nivå.
- "Bra Mat"-kurs er et inspirasjonskurs som skal motivere, hjelpe og støtte til å gjøre positive forandringer i kostholdet.
- Røykesluttkurs, her jobber man med å endre vaner for å slutte å røyke. Erfaring er at det ofte kan være lettere sammen med andre. I tillegg til kyndig veiledning av kursleder, gir gruppa støtte og motivasjon.

Kreftkoordinator i kommunen

Hjelper med å koordinere og tilrettelegge hverdagen for kreftrammede og pårørende. Les mer om [kreftkoordinator her](#)

Sørlandet Sykehus HF

- [Koordinerende enhet SSHF](#) er Sørlandet sykehus sin veiviserfunksjon innenfor rehabilitering og habilitering.
- På [Lærings- og mestringssenteret](#) (LMS) finnes det forskjellige kurstilbud der målet er å få utvidet innsikt om egen situasjon og bli styrket i din mestring av hverdagen. For mer informasjon om aktuelle kurstilbud, kan du selv kontakte lærings- og mestringssentrene
Arendal 37014842
Kristiansand 38038552
Flekkefjord 38327128
- To ganger i året arrangerer sykehuset oppfølgingskurs for pasienter som er behandlet for tarmkreft

Kreftforeningen - For informasjon om aktuelle tilbud der du bor, kontakt kreftforeningen på 80057338 eller les om [tilbudene her](#).

Likeperson og pasientforeninger tilbyr samvær, kurs og grupper sammen med andre som er i en lignende situasjon som deg. Kreftforeningen har en fullstendig oversikt over de forskjellige [organisasjonene her](#).

Rehabiliteringstilbud regionalt

Noen kreftpasienter vil ha behov for et rehabiliteringsopphold. Rehabiliteringstilbudene finnes både i helseforetakene i regionen og ved private rehabiliteringsinstitusjoner. De fleste tilbyr døgnoophold i to til fire uker. Under finner du informasjon om institusjonene som Helse Sør-Øst RHF har avtale med:

- **Sørlandets Rehabiliteringssenter Eiken** [sorlandets-rehab.no](#)
- **CatoSenteret** - [catosenteret.no](#)
- **Godthaab Helse og Rehabilitering** - [godthaab.no](#)
- **Landaasen Rehabiliteringssenter** - [landaasen.no](#)

Rehabiliteringstilbud nasjonalt

Montebellosenteret

Montebellosenteret er et landsdekkende kurs- og rehabiliteringssenter for de som har kreft, som tidligere har hatt kreft og som sliter med ettervirkninger av sykdom og behandling, samt deres pårørende. Mer informasjon om kursene og hvordan man søker finner du på [www.montebellosenteret.no](#)

Anbefalt litteratur og nettsider

- [Helsedirektoratet sine sider om fysisk aktivitet](#)
- "Fysisk aktivitet gir helsegevinst- også etter en kreftdiagnose" [www.kreftforeningen.no](#)