

[BRYSTKRÆFT]

TILBAGE TIL HVERDAGEN
MED ELLER EFTER
BRYSTKRÆFT

Hverdagen med eller efter brystkræft

Folkesundhed Aarhus hjælper dig med støtte og vejledning

Folkesundhed Aarhus har et forløb til dig, der enten har, eller har haft brystkræft. I forløbet arbejder du med at øge dit velbefindende og få fokus på din hverdag. Du kan følge forløbet både under og efter din behandling.

Vi indleder forløbet med en samtale, hvor du fortæller om dig selv og din situation, og hvad der fylder i dit liv lige nu. Ud fra dette planlægger vi sammen de første skridt, du kan tage i retningen af den hverdag, du gerne vil arbejde hen imod.

Du er meget velkommen til at tage en pårørende med til samtalen.

Personlig kontaktperson

Du får tilknyttet en kontaktperson fra Folkesundhed Aarhus.

På forløbet er der mulighed for:

- Individuel vejledning ift. problematikker vedrørende skulder- og armfunktion, smerter, ændret kropsudseende, lymfødeme, arvæv mm.
- Råd og vejledning om senfølger og bivirkninger af din behandling.
- Holdtræning for brystopererede.

- Holdtræning bl.a. med fokus på styrke og kondition.
- Forløbet "Find fodfæste" hvor du har mulighed for at arbejde med din egen situation vha. oplæg, øvelser og dialog med andre kræftramte.

Det er nemt at komme i gang:

1. Du kan selv kontakte Folkesundhed Aarhus på enten:
Telefon: 87 13 40 35
Mail: folkesundhed@mso.aarhus.dk
www.folkesundhedaarhus.dk
2. Du kan blive henvist af hospitalet via en almen genoptræningsplan, hvis du har et lægefagligt begrundet behov for genoptræning, hvorefter du vil blive kontaktet af Folkesundhed Aarhus.
3. Du kan få din praktiserende læge eller behandlende afdeling til at henvise dig, hvorefter du vil blive kontaktet af Folkesundhed Aarhus.

Det er gratis at deltage.

“

”Vi kan lære fra hinanden, og vi kan lære vores krop at kende igen... ”

Mette, 53 år



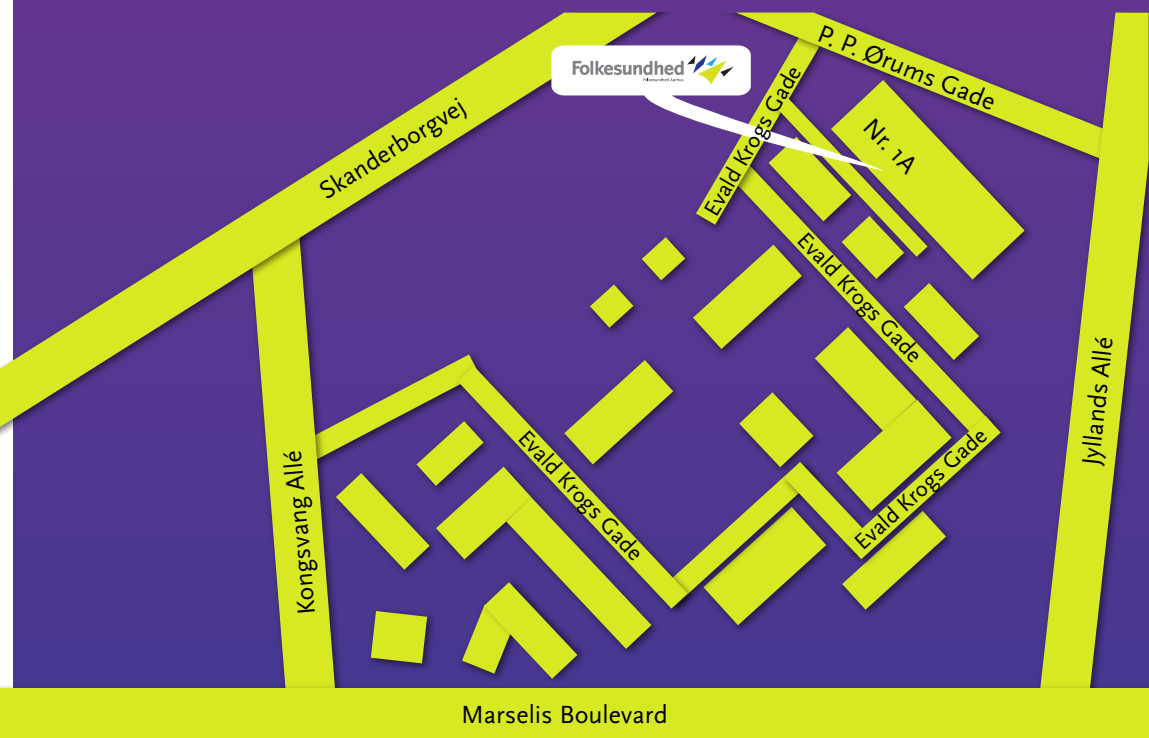


AARHUS KOMMUNE

I Folkesundhed Aarhus har vi et mål om at hjælpe aarhusianerne til mere sundhed og trivsel i hverdagen. Vi tror på dine evner til at ændre vaner, og vi vejleder og støtter dig hele vejen mod et selvstændigt hverdagsliv.

Vores forløb og vejledning er gratis og tilpasses dine individuelle ønsker og behov. Vores team af sundhedsprofessionelle har viden, der virker.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus på MarselisborgCentret · Ewald Krogs Gade 1A · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET · Høgevej 25B · 8210 Aarhus V · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus i Globus1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30