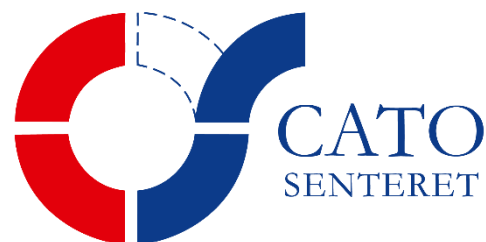


Rehabilitering under eller etter kreftsykdom



Mulighetenes senter

Vi har tilbud om rehabilitering til deg som er eller har vært gjennom kreftbehandling, og som kan ha nytte av og ønske om rehabilitering. Sammen med deg vil vi ha fokus på muligheter. Målet er økt livskvalitet, bedre helse og samfunnsdeltagelse.

Våre verdier er:

Faglighet – Felleskap – Forståelse – Forutsigbarhet – Fleksibilitet

Hvordan vi arbeider:

Du vil ved ankomst få tildelt en primærkontakt/sykepleier og fysioterapeut, som vil følge deg gjennom hele oppholdet. Ved behov kan andre faggrupper trekkes inn slik som: kreftsykepleier, idrettspedagog, ergoterapeut, sosionom, ernæringsfysiolog, logoped, sexolog, psykolog, lege, lymfødemterapeut og DAT-dyreassistert terapi.

Veien til målet

Hos oss kan du velge om du vil komme i gruppe eller på individuelt opphold. Oppholdet skal sette deg i stand til å mestre hverdagen, både fysisk, psykisk og sosialt. En del av prosessen er å få til gode overganger for deg i behandlingsforløpet. Derfor er samarbeid med pårørende, hjelpeapparat og arbeidssted/skole en viktig del av tilbudet. Vi inviterer til månedlige pårørendekvelder.

For at vi skal klare å hjelpe deg å nå dine mål, er det viktig at du før oppholdet tenker gjennom hva du ønsker å jobbe med mens du er hos oss.

Tilbudets omfang:

Døgnoppholdet varer i fire uker. Du vil få et eget rom med enkel hotellstandard. For deg som velger å være med i gruppe, vil det i tillegg til fellesaktiviteter og individuell oppfølging være faste samtalegrupper hvor det tas opp aktuelle temaer; mestringsstrategier, energiøkonomisering, søvn/ restitusjon, ernæring og fysisk aktivitet, endring av roller, samliv, pårørende, økonomisk veiledning og mental helse.



Fysisk aktivitet som vi tilbyr er bl.a:

Trening i varmtvannsbasseng med eller uten instruktør, yoga/ mindfulness/ avspenning, bekkenbunnstrening, timer for kondisjon og styrke med varierende intensitet og belastning, balanse- og koordinasjonstrening, tematurer ut i naturen, klatring samt individuell oppfølging.

Nøkkeltall:

- Fra 2015 har vi til enhver tid plass til 14 brukere med en kreftdiagnose.
- Opplevd livskvalitet (Coop-Wonca) for brukere med kreft hadde en gjennomsnittlig forbedring på ca 20 %.

Fra brukerevalueringen (Kunnskapssenteret) ytelse kreft – max skår = 5

Spørsmål	Svar
Alt i alt, hvor fornøyd er du med tilbudet?	4,5
Ble du tatt imot på en god måte?	4,4
Er du fornøyd med lengden på oppholdet?	4,1
Ble du møtt med høflighet og respekt av behandlerne?	4,6
Var du og behandlerne enige om målet for oppholdet?	4,3
Ga behandlerne deg tilstrekkelig informasjon om tilstanden din?	3,9
Hadde behandlerne tid til deg når du trengte det?	4,2
Opplavde du at det var en fast gruppe behandlere som tok hånd om deg?	4,5
Opplavde du at behandlerne forberedte deg på tiden etter utskriving?	4,1

Innsøkende instans:

Søknad fra behandlende sykehus sendes til CatoSenteret. Fastlege søker gjennom Regional Koordinerende Enhet, se www.rehabinfo.no

Velkommen, vi gleder oss til å møte deg!



Hvordan kommer du deg til oss?

Med bil fra Oslo:

Kjør E6 mot Gøteborg, 50 km sørover fra Oslo. Ta av til Son. Det er skiltet hele veien til CatoSenteret.

Med bil fra Østfold:

Kjør E6 mot Oslo og ta av til Son ca. 10 km nord for Moss. Det er skiltet hele veien til CatoSenteret.

Med tog fra Oslo:

Ta lokaltogget fra Oslo S til Moss og gå av på Sonsveien stasjon.

Med tog fra Østfold:

Ta lokaltogget fra Moss til Oslo S og gå av på Sonsveien stasjon (andre holdeplass etter Moss).

Fra stasjonen går det buss som korresponderer med de fleste tog ankomstene på hverdager. Sjekk rutetider på www.nsb.no



Stiftelsen CatoSenteret
Kvartsvn. 2, postboks 164, 1556 Son
tlf. 64 98 44 00, faks 64 98 44 01

senteret@catosenteret.no

www.catosenteret.no



E-post inntakskontoret: inntak@catosenteret.no



CatoSenteret - mulighetenes senter

