

## Rehabiliteringstilbud til Personer med Kreft

**Ringgen Rehabiliteringssenter** har et godt tverrfaglig rehabiliteringstilbud til personer som venter på kreftbehandling, er under behandling, er ferdigbehandlet og/eller lever med en kreftsykdom. Tilbudet er utarbeidet i samarbeid med Kreftforeningen.



Ringgen Rehabiliteringssenter ligger i naturskjønne omgivelser 5 km nord for Moelv sentrum, med flott utsikt over Mjøsa og omkringliggende områder. Våre pasientrom har egne bad med dusj og toalett, alarmsnor, radio, TV, telefon og trådløst nettverk. Vi har treningssal, styrkerom, terapibasseng, treningskjøkken og møttereom innendørs, samt et flott uteområde som benyttes aktivt i rehabiliteringen.

Vi har avtale med Helse Sør-Øst RHF om spesialisert rehabilitering av personer med Parkinsons sykdom, kreftsykdommer og lungesykdommer.





# Rehabiliteringstilbud til personer med Krefth

## Kreftrehabilitering

Oppholdets varighet er normalt 3 uker, hvor hensikten er å bli bedre rustet til å håndtere hverdagen.

Pasienten blir ønsket velkommen av vårt tverrfaglige team. Teamet består blant annet av; lege, kreftsykepleier, sykepleier, idrettspedagog, ergoterapeut og fysioterapeut med lymfødemkompetanse. På bakgrunn av kartlegging vil teamet sammen med pasienten sette opp en Individuell rehabiliteringsplan (IR-plan) basert på pasientens mål. IR-planen vil følge pasienten gjennom hele oppholdet på Ringen og danner grunnlaget for pasientens rehabilitering. I tillegg vil andre aktuelle fagpersoner bli koblet på ved behov, for eksempel sosionom, klinisk ernæringsfysiolog og psykisk helseteam.

Ukeplanen består av ulike aktiviteter/grupper, der hver enkelt deltar ut fra egen IR-plan. Det legges vekt på mestring og å lære gjennom egne og andres erfaringer.



Innholdet under oppholdene vil være rettet mot aktiviteter og trening (inne, ute og i varmebasseng), energiøkonomisering, avspenning og ernæring. I tillegg vil gruppesamtaler og undervisning ha fokus på teknikker for å håndtere livet til tross for eventuelle konsekvenser og senfølger av kreft.

Vi har AKTIV-instruktør. Aktiv mot kreft har som målsetning å få fysisk aktivitet inn som en del av kreftbehandlingen, både under og etter behandling.

**AKTIV**  
mot kreft 



# Hva er viktig for deg?

Du er ekspert på ditt liv  
- og er med på å sette målene

I rehabiliteringen er det dine vurderinger av livskvalitet, mestringsevne og ønsker om funksjon og deltakelse (sosialt og i samfunnet) som skal bestemme retningen.

Derfor er det viktig at du setter deg noen mål som du ønsker å arbeide med for å oppnå. Fagpersonene gir deg nødvendig veiledning og bistand og samarbeider med deg for å øke din funksjons- og mestringsevne.

## Å sette seg mål i rehabiliteringen

Samhandlingen om målene skal bygges på gjensidig respekt og likeverdighet mellom deg som pasient og de ansatte fordi:

- Du er ekspert på ditt liv!
- Fagpersoner er eksperter på sine fag.

**Mål** avklarer hvor du vil og øker motivasjonen din.

**Mål** gjør det enklere for fagpersoner å veilede deg og finne gode tiltak.

**Mål** kan være:

**Langsiktige:** Hva du ønsker å oppnå på lengre sikt.

**Kortsiktige:** Hva du ønsker å oppnå/ jobbe med i løpet av rehab.oppholdet hos oss.

[www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)





# Rehabiliteringstilbud til personer med Kreft

## Søknad og henvisning

### SYKEHUS eller SPESIALIST

Henvisning fra sykehus sendes direkte til Ringen Rehabiliteringssenter.

### FASTLEGE

Fastleger og privatpraktiserende avtalespesialister søker igjennom Regional koordinerende enhet. Søknadsskjema og veiledning finnes på internett:

<https://www.sunnaas.no/seksjon/Regional-koordinerende-enhet>

## Opphold

Vi har rullerende gruppeinntak gjennom hele året og kontinuerlig inntak av individuelle døgn- og dagpasienter.

## For mer informasjon

Se: [www.ringen-rehab.no](http://www.ringen-rehab.no)

Ring: 62 33 45 12 / 62 33 45 00

Adr.: Nordre Ringsveg 82  
2390 Moelv

Mail: [post@ringen-rehab.no](mailto:post@ringen-rehab.no)

Fax: 62 33 45 99



Pasienter henvist via Helse Sør-Øst betaler en egenandel pr. dag/døgn, begrenset opp til **Frikort tak 2** (vi følger helsenorge.no sine takster; se gjeldende takster for egenandel og Frikort tak 2 under "praktisk informasjon" på våre hjemmesider eller på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)). Frikort tak 2 kommer automatisk i posten etter at du har betalt beløpet som gir deg rett. Les mer på [www.helsenorge.no/frikort](http://www.helsenorge.no/frikort) eller ring: 800HELSE (800 43 573).

