

Effektiv kreftrehabilitering ved Ringen



Effektiv kreftrehabilitering ved Ringen



Vi gir tilbud om både gruppebasert og individuell døgntrehabilitering med varighet over 3 uker, samt tilbud om dagrehabilitering over 4 uker. Ringen har tilbud om kreftrehabilitering til de over 18 år som har en kreftdiagnose, eller er kreftfri, men opplever senskader/bivirkninger etter behandling.

Ved Ringen tilstreber vi forskningsbasert kunnskap og holder oss oppdaterte på anbefalinger. Generell fysisk trening etter kreftbehandling kan ha positiv effekt på blant annet livskvalitet, fysisk funksjon, angst og fatigue. Treningsmetodene som brukes ved kreft er i hovedsak gruppebasert, men tilpasses alltid på individuelt nivå. I tillegg utarbeides det et individuelt treningsprogram ut ifra målsetning og anbefalinger omkring den aktuelle kreftdiagnosen. Treningene består av blant annet styrketrening, balanse- og koordinasjonstrening, samt utholdenhetstrening.

Et opphold ved Ringen skal bidra til økt egenomsorg og mestring, samt være en sosial arena hvor man treffer andre i samme situasjon og får mulighet til å dele erfaringer. Selv om man ikke har samme kreftdiagnose vil

opplevelsen av fatigue, endret identitet og sårbarhet være gjenkjennbart og utfordrende å akseptere.

Kreftpasientene får tilbud om ulike undervisninger som har til hensikt å øke kunnskap/forståelse for egen situasjon. Det å rammes av en alvorlig diagnose og gjennomgå en krevende behandling, kan for mange være mer langsiktig krevende enn hva man først så for seg. Derfor vil tilbudet om kreftrehabilitering fokusere på en helhetlig tilnærming, hvor mestring og bedret livskvalitet blir grunnlaget for veien videre.

Alle får en ukeplan som består av ulike undervisninger, aktivitetstilbud og treninger innendørs, utendørs og i basseng.

Ringen ligger i overgangen mellom vakker natur og rike kulturlandskap med fantastisk utsikt over Mjøsa. Beliggenheten gir gode forutsetninger for fysisk aktivitet utendørs. Ringen ligger nord for Moelv, omtrent midt mellom Hamar og Lillehammer. Moelv ligger to timer med tog fra Oslo.

MÅL MED OPPHOLDET:

- Få økt kunnskap og forståelse for egen situasjon
- Bevare og utvikle funksjonsevne
- Lære gjennom likepersonsarbeid
- Få innsikt i aktuelle sosiale rettigheter
- Styrke muligheten for å forbli i arbeid, der det er aktuelt

FORBEDRING PÅ FUNKSJONSTESTER

Test	Antall	Ved ankomst	Ved avreise	Forskjell
6 min gangtest	84 personer	444 meter	512 meter	+ 67 meter
STS*	73 personer	13 repetisjoner	16 repetisjoner	+ 3 repetisjoner

Resultat fra tester gjort på pasienter som var på Ringen for kreftrehabilitering i 2022/2023.

* Sit to Stand test (STS): Reise seg fra stol, stå helt opp, sette seg ned; antall ganger 30 sekunder.

Ringen kan dokumentere solid effekt av kreftrehabilitering



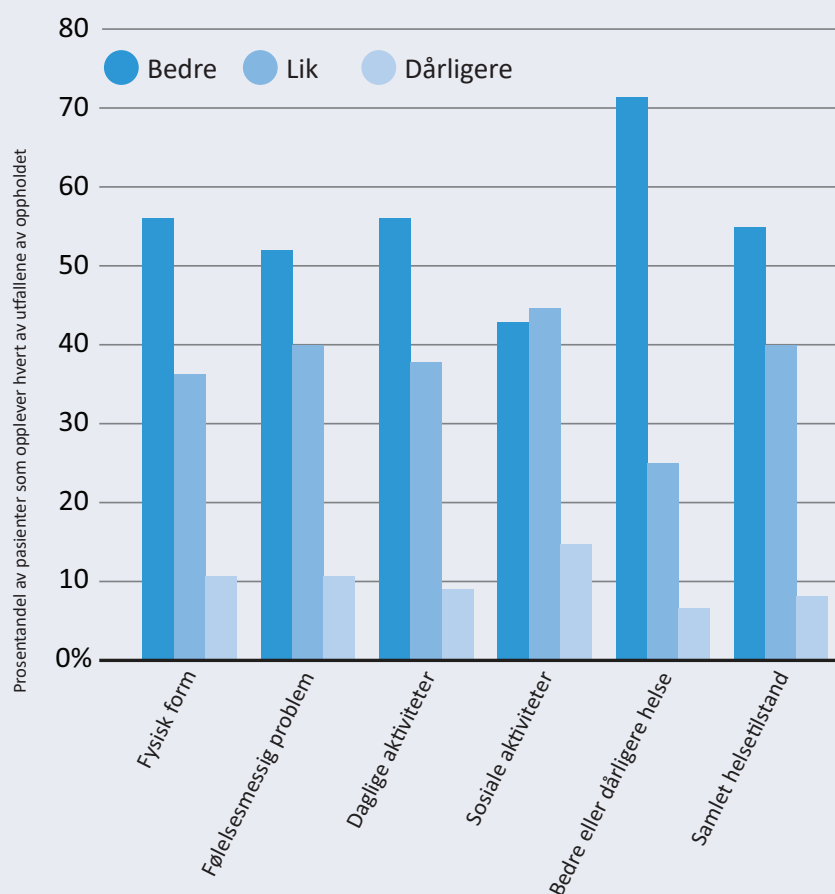
Pasienter ved Ringen har dokumentert effekt av rehabiliteringsopphold. Funksjonsmålingen COOP/WONCA fanger opp fysisk, psykisk og sosial tilstand.

Vi benytter også et kartleggingsskjema fra EORTC (European Organisation for Research and Treatment of Cancer). Skjemaet vi benytter er QLQ-C30, et sykdomsspesifikt skjema som måler helserelatert livskvalitet hos kreftpasienter. I løpet av oppholdet har pasientene i snitt en solid forbedring på alle parametere av COOP/WONCA og QLQ-C30.

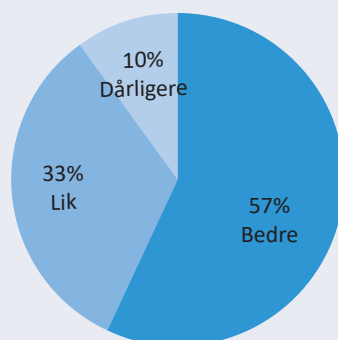
INDIVIDUALISERT TILNÆRMING

Tilbudet er rettet mot pasienter hvor lærings- og mestringsstrategier er viktig for å leve best mulig med sykdom/senscade/bivirkning i hverdagen. Vårt tverrfaglige team består av blant annet lege, kreftsykepleier, sykepleier, fysioterapeut, idrettspedagog og ergoterapeut. På bakgrunn av kartlegging vil teamet sette opp en tverrfaglig individuell rehabiliteringsplan basert på pasientens mål. Denne planen følger pasienten gjennom hele oppholdet på Ringen. Det tverrfaglige teamet sikrer samordning av tiltakene under oppholdet.

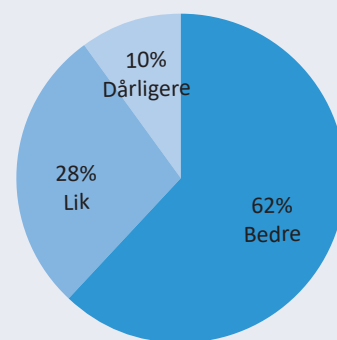
FORBEDRING MÅLT VED COOP/WONCA



FORBEDRING MÅLT VED QLQ-C30*



Hvordan vil du vurdere helsen den siste uken alt i alt?



Hvordan har livskvaliteten din vært i løpet av siste uken?

*QLQ-C30 (Quality of Life Questionnaire), egenvurdering ved ankomst vs. avreise (gjennomsnitt 2022-2023).

Søknad og henvisning

Pasienter kan ikke søke selv, de må henvises av lege/ sykehus.

HENVISNING

Henvisning fra sykehus sendes direkte til Ringen. Fastleger og privatpraktiserende avtalespesialister søker gjennom Regional koordinerende enhet. Søknadsskjema og veiledning finnes her: <https://www.sunnaas.no/seksjon/Regionalkoordinerende-enhet>

GRUPPEOPPHOLD

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

Pasienter henvist til Ringen Rehabiliteringssenter betaler en egenandel opp til Frikort. Har du spørsmål knyttet til dette, se vår hjemmeside eller ta kontakt med oss via telefon.

Ringen Rehabiliteringssenter AS

Nordre Ringsveg 82

2390 Moelv

Tlf. 62 33 45 00

post@ringen-rehab.no

www.ringen-rehab.no



RINGEN REHABILITERINGSSENTER

Ringen leverer spesialisert rehabilitering etter avtale med Helse Sør-Øst RHF for pasienter med lungesykdommer, kreftsykdommer og Parkinsons sykdom.

Ringen er et privat rehabiliteringssenter sentralt plassert i Innlandet fylke, midt mellom mjøsbyene Hamar, Lillehammer og Gjøvik.



Ringen har fokus på pasientens mål ut fra «Hva er viktig for meg», og bruker både arealene innendørs og utendørs for optimal utnyttelse av hvert individ sitt potensiale og motivasjon.