

PUSTEROMMET

TIMEPLAN VÅREN 2018

Velkommen til Pusterommet Ullevål –
et trenings- og aktivitetsrom for kreftpasienter

Ønsker du:

Å få inspirasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet? Å møte andre i samme situasjon?
Her kan du få individuell treningsveiledning eller delta i gruppeaktiviteter. Det gjennomføres en
kartleggingsamtale med alle ved oppstart.

Tilbudet gjelder i den perioden du får kreftbehandling og inntil 6 mnd etter avsluttet
behandling.

Mandag 08.30 – 13.00	Tirsdag 08.30 – 15.00	Onsdag 08.30 – 15.00	Torsdag 08.30 – 15.00	Fredag 08.30 – 14.00
08.30 – 10.00 Egentrening	08.30 – 12.00 Egentrening	08.30 – 10.00 Egentrening	08.30 – 10.00 Egentrening	08.30 – 10.00 Egentrening
10.00 – 11.15 Utholdenhet og styrke med avspenning		10.00 – 11.15 Prostatagruppe	10.00 – 11.15 Utholdenhet og styrke med avspenning	10.00 – 11.15 Sykkel og styrke med avspenning
12.00 – 12.30 Lunsj				
12.00 – 13.00 Prostatagruppe	12.30 – 13.45 Utholdenhet og styrke/sirkel- trening med avspenning	12.30 – 15.00 Egentrening	12.30 – 13.45 Yoga med avspenning	12.30 – 14.00 Egentrening
Pusterommet stengt fra 13.00	13.45 – 15.00 Egentrening		13.45 – 15.00 Egentrening	Pusterommet stengt fra 14.00

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege.

Internhenvisning i DIPS, til avd KSS, LMS (seksjon læring og mestring) evt henvisning fra fastlegen.

For mer informasjon: Spesialfysioterapeut Ingvild Venum Amundsen, telefon 23 02 66 16

Timeplanen gjelder fra og med 2. januar 2018, med forbehold om endringer.

Velkommen! Du finner oss i 4. etasje på Kreftsenteret ☺