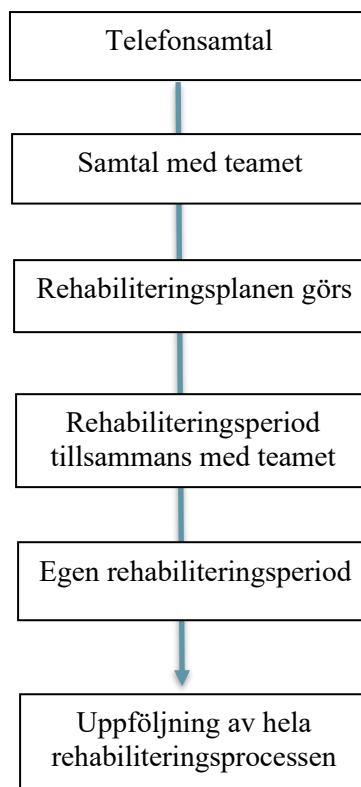




Scanna QR-koden med din
mobilkamera för att komma till 1177

Region Skåne
291 89 Kristianstad
044-309 30 00
Skane.se

Cancer- rehabilitering

Skåne Online



Vad gör Cancerrehabilitering Skåne Online?

Vi erbjuder stöd och hjälp för att du ska kunna leva ett så bra liv som möjligt före-, under- och efter sjukdomen och dess behandling. Målet med rehabiliteringen är att du ska kunna göra mer av det som är viktigt för dig, med så få hinder som möjligt. Det kan handla om vardagslivet, fysisk aktivitet och kost, oro och ångest, relationer och sexuell hälsa. Det finns även möjlighet för dina anhöriga att få stöd. Vi erbjuder stöd både individuellt och i grupp. Påbörjar du en rehabilitering hos oss får du möjlighet att träffa andra i liknande situation.

Hur funkar det?

Vi är en helt digital mottagning, samtal och möten med teamet sker via video och andra digitala verktyg. Vi använder 1177 och där får du länk till videomötet. Du behöver inte vara speciellt datorvan för att ha kontakt med oss, vi hjälper till! Det som behövs är e-legitimation och en smartphone, surfplatta eller dator. Det finns också möjlighet att göra en testuppkoppling i lugn och ro före mötet. Vi har alltid en samverkanspart, tex din vårdcentral eller kontaktsjuksköterska, så behöver du en fysisk undersökning görs det i samverkan.

Varför digital rehabilitering?

Under pandemin märkte vi att rehabiliteringen gick lika bra att göra digitalt som fysiskt. De som bor långt från sjukhuset, är trötta efter behandling eller infektiösa känsliga får samma möjlighet till god rehabilitering som de som bor nära eller inte har den typen av biverkningar. Du har kontakt med teamet från ditt hem och kan lägga energin på det som är roligt och viktigt i livet i stället.

Hur går rehabiliteringen till?

Rehabiliteringen genomförs i olika steg. Första steget är ett telefonsamtal där du kort får beskriva hur du har det nu och hur du skulle vilja ha det. I nästa steg träffar du teamet där vi frågar lite mer detaljerat om flera olika områden. Sen skrivs din rehabiliteringsplan med tydliga mål för vad du vill uppnå. Efter det genomför du planen tillsammans med teamet, den här fasen tar ca 3–6 mån. Sedan avslutar vi våra insatser och du påbörjar din egen rehabiliteringsperiod. Under den här fasen har du ingen, eller väldigt lite, kontakt med teamet utan ansvarar själv för din rehabilitering utifrån de mål vi satt upp tillsammans. Även den här fasen tar ca 3–6 månader. När du genomfört din egen rehabiliteringsperiod följer vi upp hur det gått i ett videosamtal.

Planen kan innefatta saker som du ska göra tillsammans med teamet och saker du ska göra på egen hand eller tillsammans med annan vårdgivare. Före och efter rehabiliteringen får du fylla i skattningsformulär kopplat till livskvalitet och välmående. Se baksidan för en översikt av rehabiliteringsprocessen.

Hur får jag kontakt?

- Be din läkare eller annan vårdpersonal att skicka remiss.
- Hör av dig via 1177, scanna QR-koden på baksidan med mobilkameran för länk.
- Ring direkt till mottagningen.

Remiss skickas till:

Cancerrehabiliteringsmottagning, Södra Stenbocksgatan 79,
251 87 Helsingborg
Telefon: **042-406 34 00**, telefontid: **mån-tors kl. 9-11**.