

TIMEPLAN Ullevål våren 2023

Velkommen til Pusterommet OUS – et treningstilbud for kreftpasienter

Her kan du få individuelt tilpasset oppfølging eller delta i gruppetrening, veiledet av fysioterapeut. Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via avd. du mottar oppfølging ved OUS).

Tilbudet gjelder i perioden du får kreftbehandling og inntil 4 måneder etter behandling.

Alle gruppetreningene vektlegger tilpasset trening etter dagsform.

Timeplan Pusterommet Ullevål

4. etasje i Kreftsenteret på Ullevål, bygg 11

Mandag 09.00 – 12.00	Tirsdag 09.00 – 15.00	Onsdag 09.00 – 15.00	Torsdag 09.00 – 15.00	Fredag
Individuell veiledning etter avtale 09.00 – 11.00	Egentrening 09.00 – 11.00	Individuell veiledning etter avtale 09.00 – 11.00	Egentrening 09.00 – 11.00	Fredag stengt.
11.00 – 12.00 Kondisjon og styrke med tøyning og avspenning	11.00 – 12.00 Kom-i-gang 6-ukers rehabiliterings-gruppe med tverrfaglig temaundervisning (Påmelding)	11.00 – 11.45 Styrketrening med oppvarming og tøyning. Sirkeltrening	11.00 – 12.00 Kondisjon og styrke med tøyning og avspenning. Sirkeltrening	
STENGT for trening 12.15 – 13.00				
Stengt etter 12.00.	Egentrening 13.00 – 15.00	Individuell veiledning etter avtale 13.00 – 15.00	Egentrening 13.00 – 15.00	

Planen gjelder fra 4. januar 2023 på Pusterommet Ullevål.

Kontakt oss på mobil 94 79 81 04 (send evt sms) eller kontor 23 02 66 16.

VELKOMMEN TIL OSS! 😊

Trene hjemme: På aktivmotkreft.no finner du de digitale tilbudene **Pusterommet LIVE/HJEMME**.
Følg gjerne vår **Facebook-side**: Pusterommene Oslo universitetssykehus Ullevål og Radiumhospitalet

