

TIMEPLAN PUSTEROMMET VÅR 2025

Mandag Stengt	Tirsdag Stengt	Onsdag 08.30 – 15.00	Torsdag Stengt	Fredag 08.30 – 15.00
		08.30 – 13.30 Egentrening (med oppfølging)		08.30 – 10.30 Egentrening (med oppfølging)
				10.30 – 11.15 Gruppe: Kom i gang Bevegelighet balanse og styrke (lav intensitet)
				12.00 – 12.30 Egentrening (med oppfølging)
		13.30 – 14.30 Gruppe: Kondisjon og styrke (moderat til høy intensitet)		12.30 – 13.30 Undervisning (se egen plan)
		14.30 – 15.00 Egentrening (med oppfølging)		13.30 – 15.00 Egentrening (med oppfølging)

Timeplanen gjelder vår 2025 – med forbehold om endringer. Oppmøte kun etter avtale.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra fastlege eller onkolog. For mer informasjon kontakt oss på tlf. 32 08 69 39 eller se aktivmotkreft.no

Velkommen! Du finner oss i første bygg på høyre side av veien.

Undervisning Pusterommet HSS vår 2025

Dato	Kl.	Tema	Underviser
21.02	12.30	Bivirkninger/utfordringer ved kreftbehandling (via video)	Lege
28.02	12.30	Ingen undervisning (Vinterferie)	
07.03	12.30	Fatigue og trening	Fysioterapeut
14.03	12.30	Trening og kreft	Fysioterapeut
21.03	12.30	Seneffekter etter kreftbehandling (via video)	Lege
02.04	16.00-17.00	Pårørende til kreftpasienten – omvisning og informasjon	Sykepleier
04.04	12.30	Fatigue (via video)	Lege
11.04	12.30	Info om ulike rehabiliteringstilbud (via video)	Sykepleier
18.04	12.30	Påske 	
25.04	12.30	Kosthold og kreft	Klinisk ernæringsfysiolog
02.05	12.30	Økonomi, arbeid og rettigheter (via video)	Sosionom
09.05	12.30	Brystkreft og behandling (via video)	Lege
16.05	12.30	Tanker og mestring (via video)	Sosionom
23.05	12.30	Prostatakreft og behandling (via video)	Lege
30.05	12.30	Mage/tarmkreft og behandling (via video)	Lege

All undervisning foregår i lokalene til Pusterommet på Hallingdal Sjukestugu. En del av undervisningen gjennomføres via video fra Ringerike sykehus. Ta gjerne kontakt på tlf 32 08 69 39 for mer informasjon.