



Pakkeforløp hjem etter kreftbehandling



Ressursbank i Rauma kommune





Scan QR-kode

Ressursbank i Rauma kommune:

- **Rehabilitering**
 - Fysioterapiinstitutt: [Fysioterapeuter med driftstilskudd fra kommunen - Rauma kommune](#)
 - Kommunal fysioterapitjeneste: [Fysioterapi for voksne - Rauma kommune](#)
 - Hverdagsrehabilitering [Hverdagsrehabilitering - Rauma kommune](#)
 - Rehabiliteringstelefonen 800 300 61. Mandag-fredag 09-15.
Landsdekkende. Kan gi informasjon om rehabilitering- og habiliteringstjenester i egen helseregion.
- **Fysisk aktivitet og fysisk funksjon**
 - Friskliv og Mestring: [Friskliv og Mestring - Rauma kommune](#)
 - Kick Rauma treningssenter: [Kick \(kickrauma.no\)](#)
 - ÅIF treningsrom Romsdalshallen: [ÅIF - ÅIFs Treningsrom \(andalsnesif.no\)](#)
 - Romsdal Yoga: [Romsdalyoga.no](#)
 - Helsebanken
 - Svømmehall: [Svømmehall - Rauma kommune](#)
 - Aktivmotkraft.no (live online trening hver ukedag)
 - Pusterommet - Trening for kreftpasienter før, under og etter kreftbehandling.
Gruppetrening, egentrening og LIVE digital trening.
 - [Ålesund - Aktiv mot kreft](#)
 - [Kristiansund - Aktiv mot kreft](#)
 - [St Olav - Aktiv mot kreft](#)
- **Psykisk helse**
 - Kommune: Psykososialt team [Psykososialt team - Rauma kommune](#)
 - Kreftforeningens rådgivningstjeneste [Kreftforeningens rådgivningstjeneste](#)
 - Gratis chat og telefon: 21494921. Råd, rettigheter og muligheter ved kreft
 - Hjelpetelefonen. Mental helses gratis døgnåpne telefontjeneste. 116 123
 - Si det med ord. Gratis chat. [Forside - sidetmedord.no](#)
 - Stressproffen – App: Stressmestring for pasienter med kreft. [Google Play App Store](#)
- **Ernæring/mat/måltider**
 - Friskliv og Mestring
 - Klinisk ernæringsfysiolog Helse MR – Molde seksjon for kliniske støttefunksjoner
[Kliniske støttefunksjonar Molde - Helse Møre og Romsdal \(helse-mr.no\)](#)
- **Egne ressurser / læring og mestring**
 - Friskliv og Mestring
 - Helse MR – pasient og pårørendeopplæring
[Pasient- og pårørendeopplæring - Helse Møre og Romsdal \(helse-mr.no\)](#)
 - Lærings-om mestringssenteret Helse Møre og Romsdal
[Lærings- og meistringssenteret - Helse Møre og Romsdal \(helse-mr.no\)](#)
 - Vardesenteret - Mestringssenter for kreftpasienter
 - [Vi åpner Vardesenter i Ålesund i 2023 - Vardesenteret \(kreftforeningen.no\)](#)
 - [Vardesenteret i Trondheim - Vardesenteret \(kreftforeningen.no\)](#)



Scan QR-kode

- **Ivaretagelse av egen helse**
 - Friskliv og Mestring
 - Lokale idrettslag
 - Stikk ut! [Stikk UT!](#)
 - Legesenter [Rauma Legesenter](#)
- **Familiesituasjon og nettverk**
 - Barnehage: [Barnehage - Rauma kommune](#)
 - Barnevern: [Barnevern - Rauma kommune](#)
 - Psykososialt team, familieveileder [Psykososialt team - Rauma kommune](#)
 - Familievernkontor Romsdal: [Familievernkontoret Romsdal | Bufdir](#)
- **Jobb/skole/utdanning**
 - NAV: Arbeidsrettede tiltak Astero: [Arbeidsrettede tiltak - Astero.no](#)
 - Karriereveiledning (Gratis tilbud til alle) [Karriere Møre og Romsdal \(mrfylke.no\)](#)
 - [Ledige stillinger – Nordveggen](#)
 - Skole/SFO: [Skole - Rauma kommune](#)
- **Økonomi og boforhold**
 - Bostøtte, kommunal bolig: [Sosialtjenester - Rauma kommune](#)
 - NAV
- **Hjelp og tilrettelegging i hjemmet**
 - Ergoterapitjenesten: [Ergoterapi - Rauma kommune](#)
 - Hverdagsrehabilitering: [Hverdagsrehabilitering - Rauma kommune](#)
 - Personlig assistanse: [Personlig assistanse - Rauma kommune](#)
- **Fritid/sosiale aktiviteter**
 - Kultur
 - Idrett
 - Frivillighetssentral [Rauma Frivilligsentral](#)
- **Seksuell helse**
 - Legekontor [Rauma Legesenter](#)
- **Oral helse**
 - Tannlege-klinikker
 - [Tannklinikkane våre \(mrfylke.no\)](#)
 - [Åndalsnes Tannlegesenter](#)
 - [Kven har rett på gratis tannbehandling? \(mrfylke.no\)](#)
 - [Tilstander som kan gi rett til stønad til tannbehandling - Helfo - for helseaktører](#)
 - [Hvem betaler tannlegeregningen din? - Helsenorge](#)

Annen nyttig informasjon:

- Kreftforeningen: [Kreftforeningen - Vi er til for alle rammet av kreft](#)
- Koordinerende enhet Rauma Kommune på telefon 47 51 54 65
 - Epost: ke@rauma.kommune.no



**Er du ikke tilbudt
pakkeforløp?**

Kontakt Koordinerende Enhet
på 47 51 54 65 eller epost:
ke@rauma.kommune.no