Pakkeforløp hjem etter kreftbehandling



Ressursbank i Rauma kommune

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)
  - Flyt Yoga og Terapi: Flyt Yoga og Terapi
  - Helsebanken Helsebanken Åndalsnes
  - Svømmehall: Svømmehall - Rauma kommune
  - Aktivmotkreft.no (live online trening hver ukedag)
  - Pusterommet - Trening for kreftpasienter før, under og etter kreftbehandling. Gruppetrening, egentrening og LIVE digital trening.
    - Ålesund
    - Kristiansund
    - SNR Hjelset
- **Psykisk helse**
  - Kommune: Psykososialt team Psykososialt team - Rauma kommune
  - Kreftforeningens rådgivingstjeneste 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 SNR Kliniske støttefunksjonar SNR - Helse Møre og Romsdal

- **Egne ressurser / læring og mestring**
  - Friskliv og Mestring
  - Helse MR – pasient og pårørendeopplæring Pasient- og pårørandeopplæring - 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
    - Vardesenteret i Ålesund – Vardesenteret

- **Ivaretakelse 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
  - Helsestasjon Helsestasjon - Rauma kommune
  - Psykososialt team Psykososialt team barn og unge - 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/SFO - 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
    - Åndalsnes, distriktstannklinikk - Møre og Romsdal fylkeskommune
    - 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