



# Välkommen till oss



## Onkologisk rehabilitering

---

Furuhöjden erbjuder onkologisk rehabilitering efter avslutad behandling.



## Rehabilitering med gästen i centrum

*Att drabbas av cancer kan påverka dig på många sätt, både fysiskt och psykiskt. Efter avslutad behandling kan du behöva professionell hjälp att hitta vägen tillbaka till en bra livskvalitet.*

*Vi arbetar med gästen i centrum vilket innebär att vi med sakkunskap och lyhördhet ger rehabilitering som gästen är med och påverkar.*

---

## Målgrupp

Vi vänder oss till dig över 18 år som avslutat behandlingen för din cancersjukdom och nu behöver en period med specialiserad träning och återhämtning.

## Vi arbetar i multiprofessionella team

Vi arbetar i multiprofessionella team och sätter tillsammans med dig upp realistiska mål utifrån dina önskemål, behov och resurser. Vårt mål är att du ska börja återhämta dig efter din cancer både mentalt och kroppsligt.





## Individuell rehabiliteringsplan

Kartläggningen av dina önskemål, behov och resurser ligger till grund för den rehabiliteringsplan som upprättas. I rehabplanen schemaläggs dina aktiviteter och träningspass. Vi erbjuder bland annat:

- Individuellt anpassad gruppträning
- Stavgång
- Vattengymnastik (33°)
- Skapande verksamhet
- Lätt/mjuk massage (be din läkare om godkännande)
- Professionell medicinsk omvårdnad
- Träffa andra i samma situation
- Samtal i grupp och om så önskas individuellt med kurator (Steg 1 utbildad i psykoterapi)
- Övningar i mental och kroppslig närvaro
- Närhet till Rönningesjön och vackra promenadvägar
- Tid för reflektion och vila

Du har schemalagd träning och aktivitet måndag-fredag och möjlighet till egen träning och aktivitet under helgen. Det är viktigt att få egen tid för återhämtning och reflektion.





## Boendet

Du bor i enkelrum med dusch och toalett. Alla rum är utrustade med radio, TV, telefon och patientlarm. Kostnadsfritt Wifi finns i lokalerna.

Ta med egna kläder och hygienartiklar.

Sjukvårdspersonal finns tillgänglig dygnet runt.

Furuhöjden har eget kök där all mat lagas på plats. Färska råvaror används till att laga husmanskost med internationella inslag. Självklart kan vi justera menyn om någon gäst har behov av specialkost.

Det finns flera sällskapsrum samt en stor altan i härligt söderläge. Vi har fria besökstider och fri besöksparkering.





## Bokning

### Hur gör du för att komma till oss?

#### Boende i Stockholms Län:

Din läkare skriver en remiss gällande 12 dagars onkologisk rehabilitering och skickar till:

Enheten för individuella vårdärenden, IVÄ, HSN-förvaltningen  
Box 6909, 102 39 Stockholm  
Fax: 08- 123 13 109 / 111

Remissblankett finns på vår hemsida: [www.furuhojden.com](http://www.furuhojden.com)

#### Boende i andra län samt personer utan landstingsremiss:

Vi har även möjlighet att ta emot patienter från andra län och/eller via försäkringsbolag. Då måste ni få rehabiliteringen godkänd från ert landsting/försäkringsbolag innan bokning. Det går också att bekosta vistelsen helt privat med egna medel. För aktuellt pris kontakta oss på 08-630 89 03.

Vill du göra en bokning eller få mer information, kontakta oss gärna på 08-630 89 03 eller via [info@furuhojden.com](mailto:info@furuhojden.com) så hjälper vi dig.

## Välkomna!

