


## Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 35, 2024

| Mandag 26/8  | Tirsdag 27/8   |  | Onsdag 28/8  |   | Torsdag 29/8  |   | Fredag 30/8   |
|--|--|--|--|---|---|---|---|
| <p>9.45-10.15<br/>Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.45-11.15<br/>Velkomst og introduktion v. forløbsleder Dorthe Søsted</p> <p>11.15-12.00<br/>Walk and talk</p> | 7.30-8.15 Morgenmad  |  | 7.30-8.15 Morgenmad  |   | 7.30-8.15 Morgenmad   |   | 7.30-8.15 Morgenmad   |
|  | 8.45-9.00 Morgensamling  |  | 8.45-9.00 Morgensamling  |   | 8.45-9.00 Morgensamling   |   | 8.45-9.15 Morgensamling m. afspændingsøvelse og udfyldelse af kort spørgeskema  |
|  | 9.00-10.15<br>Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. ergoterapeut Jane Larsen                         | 9.00-10.15<br>Medicinsk smertebehandling v. læge Lene Jarlbæk  | 9.00-11.30<br>Smerter, kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk                                       | 9.00-10.15<br>Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted | 9.00-10.15<br>Yoga med fokus på åndedræt v. yogainstruktør Camilla Claville | 9.00-9.45<br>Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted                 | 9.15-10.15<br>Motivation og forandringsprocesser v. sygeplejerske Marianne Hansen   |
|  | 10.45-12.00<br>Medicinsk smertebehandling v. læge Lene Jarlbæk   | 10.45-12.00<br>Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. ergoterapeut Jane Larsen                        |  | 10.45-12.00<br>Yoga med fokus på afspænding v. yogainstruktør Cathrine Mikkelsen                    | 10.30-11.15<br>Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted     | 10.00-10.30<br>På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut Jane Larsen |   |
| 12.00 Frokost  | 12.00 Frokost  |  | 12.00 Frokost  |   | 12.00 Frokost   |   | 12.00 Frokost   |
| 13.00-14.00<br>Fælles præsentation   | 13.00-14.00<br>Intro til 'Naturen til leg og bevægelse' og 'Yoga'. v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen | 13.00-14.15<br>Naturen til leg og bevægelse v. fysioterapeut Iben Stærk                                | 13.00-14.15<br>Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted | 13.00-15.30<br>Smerter, kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk                                     | 13.00-17.00<br>Afspændende massage v. massører                              |   | 13.00-13.15<br>Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen  |
| 14.30-15.30<br>Forstå dine smerter v. læge Lene Jarlbæk  | 14.30-15.30<br>Intro til 'Naturen til leg og bevægelse' og 'Yoga'. v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen | 14.30-15.30<br>Intro til 'Naturen til leg og bevægelse' og 'Yoga'. v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen | 14.45-16.00<br>Yoga med fokus på afspænding v. yogainstruktør Cathrine Mikkelsen                     |   | Individuelle samtaler   |   | 13.15-13.55<br>Afslutning og på gensyn 18.-19. juni 2024 v. forløbsleder Dorthe Søsted  |
| 17.30-17.45<br>Aftenværtinde sosu.ass. Diana El Hussein byder velkommen  | 14.30-15.45<br>Naturen til leg og bevægelse v. fysioterapeut Iben Stærk                                |  |  |   |   |   | 13.55 Afrejse   |
| 18.00 Aftensmad  | 18.00 Aftensmad  |  | 18.00 Aftensmad  |   | 18.00 Aftensmad   |   | <div style="text-align: center;">  <p><b>REHPA</b><br/>Videncenter for<br/>Rehabilitering og Palliation</p> </div> |
|  | 19.30-20.30<br>Musik og sang v. Lise og Britt  |  | 19.30-21.00<br>At være menneske v. præst Elisabeth Hammer  |   |   |   |   |