


Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 48, 2024

FORMIDDAG

Mandag 25/11	Tirsdag 26/11		Onsdag 27/11		Torsdag 28/11		Fredag 29/11
	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
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.30 Går fra 3.sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Dorthe Søsted Træningssal 11.15-12.00 Walk and talk	9.00-10.15 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-lokale	9.00-10.15 Medicinsk smertebehandling v. læge Lene Jarlbæk Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk Undervisnings-lokale	9.00-10.15 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. ergoterapeut Jane Larsen Træningssal	9.00-10.15 Yoga med fokus på åndedræt v. yogainstruktør Camilla Claville Træningssal	9.00-9.45 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-Lokale	9.15-9.45 Motivation og forandringsprocesser v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssal 10-10.45 Min handleplan frem til opfølgningen 11.00-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
	10.45-12.00 Medicinsk smertebehandling v. læge Lene Jarlbæk Træningssal	10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-lokale		10.45-12.00 Yoga med fokus på afspænding v. yogainstruktør Cathrine Mikkelsen Træningssal	10.30-11.15 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-lokale	10.00-10.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut Jane Larsen	
					11.30-12.00 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut Jane Larsen	10.45-12.00 Yoga med fokus på åndedræt v. yogainstruktør Camilla Claville Træningssal	
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 48, 2024

EFTERMIDDAG

Mandag 25/11	Tirsdag 26/11		Onsdag 27/11		Torsdag 28/11	Fredag 29/11
<p>13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssal</p> <p>14.30-15.30 Forstå dine smerter v. læge <i>Lene Jarlbæk</i> Træningssal</p> <p>17.30-17.45 Aftenværtinde sosu.ass. Diana El Hussein byder velkommen Dagligstuen 3.sal</p>	<p>13.00-14.00 Intro til 'Naturen til leg og bevægelse' og 'Yoga'. v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal</p> <p>14.30-15.45 Naturen til leg og bevægelse (ude) v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i></p>	<p>13.00-14.15 Naturen til leg og bevægelse (ude) v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i></p> <p>14.30-15.30 Intro til 'Naturen til leg og bevægelse' og 'Yoga'. v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal</p>	<p>Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. <i>ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal</p>	<p>13.00-15.30 Smerter, kræft og psyke v. <i>psykolog Annie Marbæk</i> Undervisnings-lokale</p>	<p>13.00-17.00 Afspændende massage v. <i>massører</i></p> <p>Individuelle samtaler</p>	<p>13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen</p> <p>13.15-13.55 Afslutning v. <i>forløbsleder Dorthe Søsted</i> Træningssal</p> <p>13.55 Afrejse</p>
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	 <p>REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation</p>
<p>19.30-20.30 Musik og sang v. <i>Lise og Jesper</i> Træningssal</p>	<p>19.30-21.00 At være menneske v. <i>præst Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3.sal</p>					

Det med blå: Husk træningstøj