

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 11 2025

FORMIDDAG

Mandag 10/3	Tirsdag 11/3		Onsdag 12/3		Torsdag 13/3		Fredag 14/3
	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	9.00-10.15 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisningslokale	9.00-10.15 Medicinsk smertebehandling v. læge Lene Jarlbæk Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. psykolog Christina Maar Andersen Undervisningslokale	9.00-10.15 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. ergoterapeut Jane Larsen Træningssal	9.00-9.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut Jane Larsen	9.00-10.15 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisningslokale	9.15-9.45 Motivation og forandringsprocesser v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssal
10.30 Går fra 3.sal					9.45-10.30 Yoga med afprøvning af QR kode v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssal	10.30-11.00 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut Jane Larsen	
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Dorthe Søsted Træningssal	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 Undervisningslokale		10.45-12.00 Yoga v. yogalærer Camilla Claville Træningssal	10.45-12.00 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisningslokale	11.15-12.00 Yoga med afprøvning af QR kode v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssal	10-10.45 Min handleplan frem til opfølgningen
11.15-12.00 Walk and talk							11.00-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 11 2025

EFTERMIDDAG

Mandag 10/3	Tirsdag 11/3		Onsdag 12/3		Torsdag 13/3	Fredag 14/3
<p>13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssal</p> <p>14.30-15.30 Forstå dine smerter v. læge Lene Jarlbæk Træningssal</p> <p>17.30-17.45 Aftenværtinde sosu.ass. Diana El Hussein byder velkommen Dagligstuen 3.sal</p>	<p>13.30-14.15 Refleksion i grupper walk and talk/sit and talk v. forløbsleder Undervisnings- lokale</p> <p>14.30-15.45 Naturen til leg og bevægelse (ude) v. fysioterapeut Iben Stærk</p>	<p>13.30-14.45 Naturen til leg og bevægelse (ude) v. fysioterapeut Iben Stærk</p> <p>15.15-16.00 Refleksion i grupper walk and talk/sit and talk v. forløbsleder Undervisnings- lokale</p>	<p>13.00-14.15 Yoga v. yogalærer Camilla Claville Træningssal</p> <p>14.45-16.00 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. ergoterapeut Jane Larsen Træningssal</p>	<p>13.00-15.30 Smerter, kræft og psyke v. psykolog Christina Maar Andersen Undervisnings- lokale</p>	<p>13.00-17.00 Afspændende massage v. massører</p> <p>Individuelle samtaler</p>	<p>13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen</p> <p>13.15-13.45 Afslutning v. forløbsleder Dorthe Søsted Træningssal</p> <p>13.50 Afrejse</p>
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	
<p>19.30-20.30 Musik og sang v. Britt og Jesper Træningssal</p>	<p>19.00-20.30 At være menneske v. hospitalspræst Elisabeth Hammer Dagligstuen 3.sal</p>					<p>REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation</p>

Det med blå: Husk træningstøj