

## Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 6, 2024

Mandag 5/2	Tirsdag 6/2		Onsdag 7/2		Torsdag 8/2		Fredag 9/2	
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.30 Går fra 3.sal</p> <p>10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. <i>forløbsleder Dorthe Søsted</i></p> <p>11.15-12.00 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 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. <i>ergoterapeut Hannah Bentz</i>	9.00-10.15 Medicinsk smertebehandling v. <i>læge Lene Jarlbæk</i>	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. <i>psykolog Caroline Vad</i>	9.00-10.15 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i>	9.00-10.15 Aktiv hvile vha. yoga med fokus på åndedræt v. <i>yogainstruktør Camilla Claville</i>	9.00-9.45 Mødet med sundhedsvæsenet v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i>	10.00-10.30 Mindful walking v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	9.15-10.15 Motivation og forandringsprocesser v. <i>sygeplejerske Anne Egelund</i>
	10.45-12.00 Medicinsk smertebehandling v. <i>læge Lene Jarlbæk</i>	10.45-12.00 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen v. <i>ergoterapeut Hannah Bentz</i>		10.45-12.00 Aktiv hvile vha. yoga med fokus på afspænding v. <i>yogainstruktør Cathrine Mikkelsen</i>	10.30-11.15 Mødet med sundhedsvæsenet v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i>	11.30-12.00 Mindful walking v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	10.45-12.00 Aktiv hvile vha. yoga med fokus på åndedræt v. <i>yogainstruktør Camilla Claville</i>	10.40-11.10 Min handleplan frem til opfølgningen 31/10-1/11
	12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation	13.00-14.00 Intro til 'aktiv hvile og afspænding, som fysisk aktivitet' v. <i>fysioterapeut Rikke Martens</i>	13.00-14.00 Aktiv hvile vha. mindful walking v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	13.00-14.15 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i>	13.00-15.30 Smerter, kræft og psyke v. <i>psykolog Caroline Vad</i>	13.00-17.00 Afspændende massage v. <i>massører</i>		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrummet i stueetagen	
14.30-15.30 Forstå dine smerter v. <i>læge Lene Jarlbæk</i>	14.15-15.15 Aktiv hvile vha. mindful walking v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	14.15-15.15 Intro til 'aktiv hvile og afspænding, som fysisk aktivitet' v. <i>fysioterapeut Rikke Martens</i>	14.45-16.00 Aktiv hvile vha. yoga med fokus på afspænding v. <i>yogainstruktør Cathrine Mikkelsen</i>		Individuelle samtaler		13.15-13.55 Afslutning og på gensyn 19.-20. marts 2024	
17.30-17.45 Aftenværtinde sosu.ass Diana El Hussein byder velkommen	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		13.55 Afrejse	
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		<p style="text-align: center;"><b>REHPA</b></p> <p style="text-align: center;">Videncenter for Rehabilitering og Palliation</p>	
	19.30-21.00 At være menneske v. <i>præst Elisabeth Hammer</i>		19.30-20.30 Musik og sang v. <i>Britt og Lise</i>					