

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 21 2025

FORMIDDAG

Mandag 19/5	Tirsdag 20/5		Onsdag 21/5		Torsdag 22/5		Fredag 23/5
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.30 Gå fra 3.sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Dorthe Søsted</i> Træningssal 11.15-12.00 Walk and talk	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 Medicinsk smerte- behandling <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i>	9.00-10.15 Medicinsk smerte- behandling <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings- Lokale	9.00-9.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i>	9.00-10.15 Mødet med sundhedsvæsenet <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokale	9.15-9.45 Mål og handleplaner <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssal
	10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisnings- Lokale		10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssal		9.45-10.30 Yoga med afprøvning af QR-kode <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssal	10.30-11.00 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i>	10-10.45 Min handleplan frem til opfølgningen
					10.45-12.00 Mødet med sundhedsvæsenet <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisnings- lokale	11.15-12.00 Yoga med afprøvning af QR kode <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssal	
12.00 Frokost					12.00 Frokost		12.00 Frokost

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 21 2025

EFTERMIDDAG

Mandag 19/5	Tirsdag 20/5		Onsdag 21/5	Torsdag 22/5	Fredag 23/5
13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssal 14.30-15.30 Forstå dine smerter <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal 17.30-17.45 Aftenværtinde sosu.ass. Diana El Hussein byder velkommen Dagligstuen 3.sal	13.30-14.15 Refleksion i grupper walk and talk/sit and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- lokale 14.30-15.45 <i>Naturen til leg og bevægelse (ude)</i> <i>v. fysioterapeut</i> <i>Iben Stærk</i> Mødested træningssal	13.00-14.15 <i>Naturen til leg og bevægelse (ude)</i> <i>v. fysioterapeut</i> <i>Iben Stærk</i> Mødested træningssal 15.00-15.45 Refleksion i grupper walk and talk/sit and talk <i>v.</i> <i>forløbsleder</i> Undervisnings- lokale	13.00-14.15 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal 14.45-16.00 <i>Yoga/mindfulness</i> <i>v. yogalærer Camilla Claville</i> Træningssal	13.00-17.00 Afspændende massage <i>v. massører</i> Individuelle samtaler	13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen 13.15-13.45 Afslutning <i>v. forløbsleder</i> <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal 13.50 Afrejse REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. hospitalspræst Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3.sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssal		

Det med blå skrift: Husk træningstøj