

# Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 45 2025

## FORMIDDAG

| Mandag 3/11                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tirsdag 4/11                                                                                                                                  |                                                                                                                            | Onsdag 5/11                                                                                                                             |                                                                                                                   | Torsdag 6/11                                                                                            |                                                                                                                    | Fredag 7/11                                                                                                  |                                                     |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>9.45-10.15<br/>Ankomst til REHPA<br/>og indkvartering<br/>3. sal</div> <div>10.30<br/>Gå fra 3.sal</div> <div>10.45-11.15<br/>Velkomst og<br/>introduktion<br/>v. <i>forløbsleder<br/>Dorthe Søsted</i><br/>Træningssal</div> <div>11.15-12.00<br/>Walk and talk</div> | 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<br>og udfyldelse af kort<br>spørgeskema                                              |                                                     |                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9.00-10.15<br>Medicinsk<br>smerte-<br>behandling<br>v. <i>læge<br/>Lene Jarlbæk</i><br>Træningssal                                            | 9.00-11.30<br>Smerter, kræft<br>og psyke<br>v. <i>psykolog<br/>Christina Maar<br/>Andersen</i><br>Undervisnings-<br>lokale | 9.00-10.15<br>Medicinsk smerte-<br>behandling<br>v. <i>læge<br/>Lene Jarlbæk</i><br>Træningssal                                         | 9.00-11.30<br>Smerter, kræft og<br>psyke<br>v. <i>psykolog Christina<br/>Maar Andersen</i><br>Undervisningslokale | 9.00-9.30<br>På egen hånd:<br>Naturen til leg og<br>bevægelse<br>v. <i>ergoterapeut<br/>Jane Larsen</i> | 9.00-10.15<br>Mødet med<br>sundhedsvæsenet<br>v. <i>sygeplejerske<br/>Anne Egelund</i><br>Undervisnings-<br>lokale | 9.15-9.45<br>Mål og handleplaner<br>v. <i>ergoterapeut Jane<br/>Larsen</i><br>Træningssal                    |                                                     |                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10.45-12.00<br>Smerter og<br>træthed<br>– hvordan<br>forvalter jeg<br>min energi?<br>v. <i>sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Træningssal |                                                                                                                            | 10.45-12.00<br>Smerter og træthed<br>– hvordan forvalter<br>jeg min energi?<br>v. <i>sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Træningssal |                                                                                                                   | 9.45-10.30<br>Yoga med afprøvning<br>af QR-kode<br>v. <i>ergoterapeut Jane<br/>Larsen</i> Træningssal   | 10.30-11.00<br>På egen hånd:<br>Naturen til leg og<br>bevægelse<br>v. <i>ergoterapeut<br/>Jane Larsen</i>          | 11.15-12.00<br>Yoga med<br>afprøvning af<br>QR-kode<br>v. <i>ergoterapeut<br/>Jane Larsen</i><br>Træningssal | 10-10.45<br>Min handleplan frem til<br>opfølgningen |                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                              |                                                     | 10.45-12.00<br>Mødet med<br>sundhedsvæsenet<br>v. <i>sygeplejerske<br/>Anne Egelund</i><br>Undervisnings-<br>lokale |
|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                   |                                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                                              |                                                     |                                                                                                                     |
| 12.00 Frokost                                                                                                                                                                                                                                                               | 12.00 Frokost                                                                                                                                 |                                                                                                                            | 12.00 Frokost                                                                                                                           |                                                                                                                   | 12.00 Frokost                                                                                           |                                                                                                                    | 12.00 Frokost                                                                                                |                                                     |                                                                                                                     |

## Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 45 2025

### EFTERMIDDAG

| Mandag 3/11                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Tirsdag 4/11                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Onsdag 5/11                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Torsdag 6/11                                                                                                                                                | Fredag 7/11                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13.00-14.00<br/>Fælles præsentation<br/><b>Træningssal</b></p> <p>14.30-15.30<br/>Forstå dine smerter<br/><i>v. læge Lene Jarlbæk</i><br/><b>Træningssal</b></p> <p>17.30-17.45<br/>Aftenværtinde<br/>sosu.ass. Susanne Elm<br/>Thomsen byder<br/>velkommen<br/><b>Dagligstuen 3.sal</b></p> | <p>13.30-14.15<br/>Refleksion i<br/>grupper walk<br/>and talk/sit and<br/>talk<br/><i>v. forløbsleder</i><br/><b>Undervisnings-<br/>lokale</b></p> <p>14.30-15.45<br/><b>Naturen til leg og<br/>bevægelse (ude)</b><br/><i>v. fysioterapeut<br/>Tommy</i><br/><b>Mødested<br/>træningssal</b></p> | <p>13.00-14.15<br/><b>Naturen til leg<br/>og bevægelse<br/>(ude)</b><br/><i>v. fysioterapeut<br/>Tommy</i><br/><b>Mødested<br/>træningssal</b></p> <p>15.00-15.45<br/>Refleksion i<br/>grupper walk<br/>and talk/sit and<br/>talk v.<br/><i>forløbsleder</i><br/><b>Undervisnings-<br/>lokale</b></p> | <p>13.00-14.15<br/>Meningsfulde<br/>aktiviteter i hverdagen<br/><i>v. ergoterapeut<br/>Jane Larsen</i><br/><b>Undervisnings-<br/>lokale</b></p> <p>14.45-16.00<br/><b>Yoga/mindfulness</b><br/><i>v. yogalærer<br/>Cathrine Mikkelsen</i><br/><b>Træningssal</b></p> | <p>13.00-14.15<br/><b>Yoga/mindfulness</b><br/><i>v. yogalærer<br/>Cathrine Mikkelsen</i><br/><b>Træningssal</b></p> <p>14.45-16.00<br/>Meningsfulde<br/>aktiviteter i<br/>hverdagen<br/><i>v. ergoterapeut<br/>Jane Larsen</i><br/><b>Undervisnings-<br/>lokale</b></p> | <p>13.00-17.00<br/>Afspændende massage<br/><i>v. massører</i><br/>og<br/>Individuelle samtaler<br/>og<br/>Gruppeinterviews<br/><i>v. Patrick Hansen</i></p> | <p>13.00-13.15<br/>Check ud fra værelser<br/>Bagagen stilles i<br/>Aktivitetsrummet i<br/>stueetagen</p> <p>13.15-13.45<br/>Afrunding og på gensyn<br/><i>v. forløbsleder<br/>Dorthe Søsted</i><br/><b>Træningssal</b></p> <p>13.50 Afrejse</p> |
| 18.00 Aftensmad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18.00 Aftensmad                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18.00 Aftensmad                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 18.00 Aftensmad                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>19.00-20.30<br/>At være menneske<br/><i>v. hospitalspræst Karina Aallmann</i><br/><b>Dagligstuen 3.sal</b></p>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>19.30-20.30<br/>Musik og sang<br/><i>v. Britt og Jesper</i><br/><b>Træningssal</b></p>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |

**REHPA**  
Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

Det med blå skrift: Husk træningstøj