

Dagrehabiliteringsprogram etter kreftbehandling - oppstart ?

Tid	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
Oppmøte 9.20 – 9.30	Aker sykehus,	Aker sykehus,	Aker sykehus,	Aker sykehus,	Aker sykehus,	Aker sykehus,	Aker sykehus,
9.30 – 11.15	Kort presentasjon av deltagerne 9.30 – 09.45 Rehabilitering etter kreftsykdom v/onkolog	Undervisning Sosionom Arbeid Rettigheter	Undervisning Fysioterapeut Treningslære	Undervisning Ernæringsfysiolog Ernæring	Undervisning Psykolog Følelsesmessige reaksjoner og mestring	Undervisning Kreftsykepleier Identitet, samliv og kommunikasjon	Trening Fysioterapeut – Stavgang (ute) & Info om videre treningsmuligheter (inne) Kl.09.30 – 11.30
11.15 – 12.00	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv)	Lunsj (ta med selv) (kl.11.30-12.15)
12.00 – 14.00	Trening med fysioterapeut – «Bli kjent time» (Både ute og inne)	Trening med fysioterapeut – Styrketrening (inne)	Trening med fysioterapeut – Stavgang (ute) & Tøyning og avspenning (inne)	Trening med fysioterapeut – Medisinsk Yoga (inne)	Trening med fysioterapeut – Utholdenhet og styrketrening (inne)	Trening med fysioterapeut – Stabilitet – og styrketrening (inne)	Veien videre - Refleksjon v/Kursansvarlig Evalueringsskjema

Vi har ingen felles servering, dvs at alt du skal drikke/spise må du ta med selv.