

Digital rehabvecka för cancerdrabbade

Den digitala rehabveckan finansieras av CancerRehabFonden och utförs av våra rehabaktörer. Rehabveckan riktar sig till dig som har haft cancer och är färdigbehandlad.

Program

Programmet leds av legitimerad personal, t.ex. psykolog eller dietist. Antal deltagare: ca 14 st.

Programmet utgår från det upplägg som CancerRehabFonden har på sina rehabveckor med fysiska träffar, dvs samtal i grupp med psykolog, kostråd och tränings- eller yogapass. Programmet pågår måndag till fredag på förmiddagarna, ca 9.00-12.00. Detaljerat program skickas ut till anmälda deltagare.

Praktisk information

För att kunna delta i en digital rehabvecka behöver du en dator med stabil uppkoppling (gärna med en nätverkskabel). Vi rekommenderar att du deltar via datorskärm för bästa upplevelse. Din dator behöver ha en webbkamera. De flesta laptops har redan en inbyggd kamera. Sitter du vid en stationär dator med separat skärm behöver du köpa till en webbkamera (det finns billiga).

Du kommer även behöva ett headset med mikrofon – annars blir det lätt rundgång och missljud som stör mötet. Det behöver inte vara dyr utrustning, det viktiga är att det finns en mikrofon så att de andra deltagarna kan höra dig.

Den digitala rehabveckan genomförs i mötesverktyget Zoom. Mer information om hur man använder Zoom kommer skickas ut till anmälda deltagare. Vill du redan nu lära dig mer om Zoom finns mycket information på nätet, där du kan hitta många användarguider.

För mer information kontakta CancerRehabFonden:

info@cancerrehabfonden.se

08-522 001 00