

대전암생존자통합지지센터 프로그램 일정표

3월 암생존자 통합지지 프로그램 안내

• 프로그램은 개인 방역 수칙을 준수하여 1:1예약제로 진행합니다.

프로그램 참여방법

위치 충남대학교병원 대전지역암센터 5층, 암생존자통합지지센터

문의 ☎ 042-280-7420

※ 센터 등록 시 건강다이어리와 천연비누를 드립니다.

운동 프로그램

프로그램 내용 올바른 스트레칭, 근력운동 자세 교육

※ 프로그램 수료자에게는 라텍스 밴드와 운동 포스터를 드립니다.

영양·식사 프로그램

프로그램 내용 식생활을 점검, 적정체중 및 건강한 식생활을 위한 방법 교육

수면위생교육

프로그램 내용 정상수면과 수면장애에 대해 이해하며 수면위생 관리법을 학습함

이완 프로그램

프로그램 내용 몸의 긴장을 푸는 이완훈련 방법을 학습함

심리지지 프로그램

프로그램 내용 우울, 불안증상을 이해하고 관리하는 방법을 학습함

직업복귀 프로그램

프로그램 내용 암 치료 후 나의 상태 파악 및 적합한 업무 선택을 위한 교육