

2023년 12월

울산암생존자통합지지센터 프로그램 안내



- * 신청기간 : 23. 11. 13.(월) ~ 선착순 마감
- * 신청대상 : 암 치료를 마친 암생존자
- * 신청방법 : 1) 전화접수 1577-9740
2) 카카오톡 1:1 채팅
ID : 울산암생존자통합지지센터
- * 수 강 료 : 무료

프로그램명	교육일시	교육내용	교육장소
림프부종 교육	12월 4일 10:00~11:00	림프부종의 원인, 예방법에 대해 알려드리는 시간	온라인(ZOOM)
수면위생	12월 5일 10:00~11:00	수면 습관을 점검하고 건강한 수면을 위한 생활습관을 배우는 시간	온라인(ZOOM)
새로운 여정 시작하기 (심리지지 프로그램)	12월 6일 14:00~15:00	내 인생의 가치를 탐색하는 시간	온라인(ZOOM)
상지기능개선운동 (유방암생존자 대상)	12월 7일 10:00~11:00	유방암 생존자를 위한 어깨 및 상지근력강화 운동	온라인(ZOOM)
복부근력강화운동	12월 13일 10:00~11:00	복부 수술 암환자를 위한 코어기능 개선 운동 (배뇨 및 배변 기능 개선에 도움)	온라인(ZOOM)
두려움과 함께 나아가기	12월 13일 14:00~15:00	암재발에 대한 두려움을 인식하고 두려움에 대해 이해하는 시간	온라인(ZOOM)
복식호흡&점진적 근육 이완	12월 12일 11:00~12:00	복식호흡과 근육이완을 통해 몸과 마음을 편안하게 하는 시간	온라인(ZOOM)
피로관리교육	12월 19일 10:00~11:00	암관련 피로의 증상과 원인을 이해하고, 스스로 관리하는 방법을 알아가는 시간	온라인(ZOOM)
영양 및 식생활 교육	12월 7일 10:00~11:00	암을 이기는 건강한 식생활에 대해 알아보고 식단을 점검하는 시간	온라인(ZOOM)
(대면) 바른 걷기	12월 11일 11:30~12:30	걷기 보강 운동을 통한 바른 걷기 방법을 실천해 보는 시간	울산대학교병원
직업복귀	12월 18일 10:00~11:00	암생존자의 직업 복귀를 위한 정보와 심리적 지지를 제공	울산대학교병원

※ 본 교육일정은 울산지역암센터 홈페이지 또는 울산암생존자통합지지센터 카카오톡에서 확인할 수 있습니다.

※ 사전연락 없이 불참시, 프로그램 참여에 제한이 있습니다.