

Uge nr.	Dato	Dato for opfølgning
35	Mandag til torsdag den 28.-31. august 2017	Onsdag, torsdag og fredag den 22.-24. november 2017
45	Mandag til fredag den 6.-10. november 2017	Onsdag og torsdag den 5.-6. februar 2018
48	Mandag til fredag den 27.-31. november 2017	Onsdag og torsdag den 27.-28. februar 2018
2	Mandag til fredag 8.-12. januar 2018	Tirsdag og onsdag den 10.-11. april 2018
4	Mandag til fredag 22.-26. januar 2018	Tirsdag og onsdag den 24.-25. april

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Sæt dit liv i bevægelse

Rehabiliteringen foregår på
REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation:
OUH Sygehusenheden i Nyborg
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 3057 1059
rehpa.ophold@rsyd.dk
www.rehpa.dk

Overnatning

Du bliver indlogeret på Hotel Nyborg Strand
Østerøvej 2, 5800 Nyborg
Telefon 6531 3131

Fra november 2017 indlogeres du i REHPA's
nye værelsesfløj på Vestergade 17 i Nyborg

Et tilbud målrettet til dig, som har kræft og har brug
for hjælp til at håndtere hverdagen med eller efter
en kræftdiagnose.



Rehabilitering med fokus på livskvalitet

REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder rehabiliteringsforløb til kræftpatienter, der har brug for hjælp til at håndtere hverdagen.

Som deltager får du mulighed for at få afklaret din situation, få større livskvalitet samt håb og tro på fremtiden og livet.

Det får du blandt andet gennem:

- Ny viden og undervisning
- Rådgivende samtaler
- Fysiske aktiviteter, du prøver af i praksis
- Samvær med ligestillede

Motion giver velvære, energi og godt humør. På REHPA giver naturen og træningslokalerne dig mulighed for at være aktiv.

Sund kost og det at takle den psykiske belastning er også vigtige temaer, som du får mulighed for at arbejde med i løbet af ugen.

Undervisning og samtaler tager udgangspunkt i netop din situation og de emner, som er aktuelle for dig og de andre deltagere – det gør, at du kan bruge den nye viden, når du kommer hjem efter opholdet.

Du bliver klogere på dig selv og får værktøjer til at leve dit liv trods sygdommen.

Hvem kan deltage?

For at kunne deltage på et af forløbene skal du:

- Have en nuværende eller tidligere kræftsygdom
- Have behov for hjælp til at håndtere de problemer, som din sygdom har medført. Problemerne kan være en direkte konsekvens af sygdommen og/eller af behandlingen. Problemerne kan være af forskellig art, f.eks. fysisk, psykisk, socialt eller i forhold til det at være menneske med/efter alvorlig sygdom.
- Kunne deltage aktivt i REHPA-forløbet, som begynder med et ophold på 5 dage med fællesundervisning, gruppesamtaler, fysisk aktivitet, individuel vejledning og fællesskab med ligestillede. Efter 12 uger hjemme afsluttes forløbet med et opfølgingsophold på 2 dage.
- Kunne klare dig selv, da et REHPA-ophold ikke rummer mulighed for personlig hjælp.
- Være indstillet på at bidrage til REHPA's vidensopsamling via udfyldelse af spørgeskemaer, interviews mv.
- Kunne tale og forstå dansk.

Deltagelse i REHPA-forløb forudsætter, at du (evt. i samråd med din læge) mener, at du kan deltage i de aktiviteter, som forløbet indeholder. En igangværende kræftbehandling vil således ikke være en ubetinget forhindring for deltagelse.

Forskning

Der foregår løbende forskellige forskningsaktiviteter i REHPA. Derfor indsamler vi oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold. Når den indsamlede viden bliver offentliggjort, vil det være i anonymiseret form, så du og dine medkursister ikke kan genkendes. I forbindelse med dit ophold vil du blive bedt om at underskrive en samtykkeerklæring.

Før, under og efter dit ophold vil du blive bedt om at:

- Udfylde nogle spørgeskemaer
- Udføre nogle fysiske test
- Deltage i fokusgruppeinterview

De fysiske tests vil gøre os i stand til at følge din udvikling over tid. De fysiske tests bliver udført under vejledning af en fysioterapeut og kræver ikke, at du er i god form.

Træning

Du bliver introduceret til en træningsdagbog af en fysioterapeut. Hensigten er at motivere og guide dig igennem et 12 ugers træningsforløb, der kan gennemføres i tiden fra første ophold og til opfølgningen. Træningen bliver tilpasset den enkelte, så alle kan deltage. Øvelserne i træningsdagbogen fokuserer primært på at give dig styrke og forbedre din kondi.

Fagpersoner tilknyttet REHPA

Du vil under dit ophold møde socialrådgiver, psykolog, læge, fysioterapeuter, præst, sexolog og sygeplejerske. De står for oplæg, samtaler og fysiske aktiviteter som en del af ugeprogrammet.

Det vil fortsat være din egen praktiserende læge eller onkologiske afdeling, der har ansvaret for din behandling og kontakt.

Praktiske forhold

Rehabiliteringsopholdet er gratis. Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.

REHPA visiterer på baggrund af ansøgenes behov ca. en måned før opholdet.

Du vil være en aktiv deltager på et 5 dages internatophold og 2 dages opfølgingsophold.

Forløbene afvikles som internatophold på REHPA i Nyborg. Til og med oktober indlogeres du på Hotel Nyborg Strand. Fra november indlogeres du i REHPA's nye værelsesfløj.

Vores lokaler er røgfrie.

Du kan hente et henvisningsskema på www.rehpa.dk under Borger og REHPA-ophold eller ringe til os.