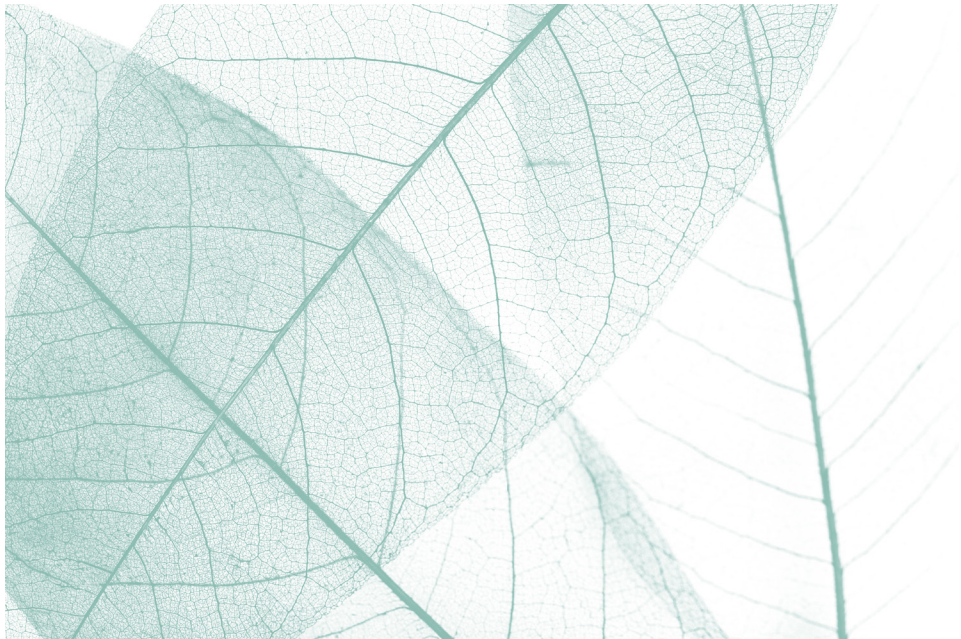


REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation



FOKUS PÅ HVERDAGEN

STØTTE TIL MENNESKER MED
HJERNETUMOR GRAD III + IV
OG DERES PÅRØRENDE

4 DAGES OPHOLD MED FOKUS PÅ TRIVSEL I HVERDAGEN

19.-22. marts + 19.-20. juni 2018 og
11.-14. juni + 11.-12. september 2018

Lever du med en hjernetumor grad III eller IV, og er du og din pårørende interesserede i at få støtte, ny viden og inspiration til at øge trivselen i hverdagen, så kan et REHPA-ophold give jer viden og mere energi.

REHPA tilbyder i forår og sommer 2018 et fire dages ophold for dig, som har en hjernetumor og din pårørende. Omdrejningspunktet for opholdet er hverdagslivet i familien, udfordringerne og samspillet imellem dig, som har en hjernetumor og dig, som er pårørende.

Oplever du fx hurtigere at blive træt og har svært ved at få energien til at række til det, som du gerne vil? Mærker du en ændret tilstand i dit følelsesliv og sind? Har du epilepsi? Svært ved at finde ro? Oplever du koncentrationsbesvær eller kommunikative vanskeligheder? Føler du dig som pårørende nogle gange hjælpeløs, stresset, vred/ked af det?

Som deltager får du mulighed for at møde andre mennesker i samme situation og gennem gruppebaserede og individuelle aktiviteter få mulighed for større afklaring af din/jeres situation. Undervisning og samtaler tager udgangspunkt i netop din situation og de emner, som er aktuelle for dig og de andre deltagere. På den måde bliver det lettere at anvende den viden og de værktøjer, du får på opholdet, når du kommer hjem, så du i højere grad kan håndtere hverdagen og leve dit liv med sygdommen.



HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du:

- Har en hjernetumor grad III eller IV.
- Har brug for hjælp til at finde fodfæste i livet med sygdom og behandling. Problemerne kan være fx fysiske, psykiske, sociale, arbejdsmæssige eller eksistentielle.
- Kan og vil deltage aktivt i forløbet.
- Kan og vil bidrage til REHPAs forskning via spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan tale og forstå dansk.
- **Er selvhjulpne. Dette er vigtigt, da REHPA ikke har mulighed for at yde pleje og behandling.**



INDHOLD PÅ REHPA-OPHOLDET:

- Oplæg: "Forandringer og følger med/ efter en hjernetumor" og "Energiforvaltning, strategier og vaner i hverdagen".
- Du får redskaber til at forvalte din energi og til, hvordan du/I kan skabe struktur og overblik i hverdagen.
- Gruppesession med psykolog/neuropsykolog med fokus på psykiske reaktioner, eksistens og et måske ændret sind.
- Valgfri workshop: "Samliv og intimitet", "Hvad med arbejdslivet?" eller "En hverdag med epilepsi".
- Rådgivende samtaler, hvor lige netop jeres hverdag er i højsædet.
- Yoga og mindfulness: Du får enkle redskaber til at skabe mere nærvær og ro i hverdagen.
- Fysisk aktivitet: Få inspiration til hvordan du kan være fysisk aktiv i hverdagen og gennem bevægelse fremme energi og velvære.
- Samvær med ligestillede.

Efter tre måneder inviteres du/I på et opfølgingsophold af to dages varighed.

PRAKTISKE FORHOLD

REHPA-opholdet er gratis.

REHPA-opholdet er et internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg, hvor alt undervisning også foregår. Du indlogeres i enkeltværelse.

Vores lokaler er røgfrie.

Der er plads til 16 deltagere inkl. pårørende på hvert hold.

Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.

TIL DIG SOM ER PÅRØRENDE

Du kan være partner, familiemedlem eller ven til den, som har en hjernetumor. Som pårørende er du en vigtig del af hverdagen og spiller en helt central rolle i at få hverdagen til at hænge sammen i familien. Nogle gange er udfordringerne store, og det kan sætte dig og dit helbred under pres.

Det er ofte en styrke at være sammen i familien, når nye ting skal læres. På flere af sessionerne vil I derfor være sammen, mens du på andre sessioner udelukkende vil være sammen med andre pårørende. Her får du mulighed for at udveksle ideer, give plads til det som er svært og få redskaber til, hvordan du passer på dig selv i hverdagen.

FORSKNING

REHPA har til opgave at indsamle, producere og formidle forskningsbaseret viden. Derfor indsamler vi oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold i form af forskellige forskningsaktiviteter herunder interview, spørgeskemaer m.v.

Du vil via dit informerede samtykke give din tilladelse til at bidrage til REHPAs forskning. Du kan altid bede om ikke at indgå i forskningsaktiviteter.



HVORNÅR?

Kurset er fordelt på to ophold: Fire dage og to dages opfølgning efter tre måneder

Ophold: 19.-22. marts 2018
Opfølgning: 19.-20. juni 2018

Ophold: 11.-14. juni 2018
Opfølgning: 11.-12. september 2018

FAGPERSONER TILKNYTTET REHPA

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



SÅDAN BLIVER DU HENVIST

- Du kan downloade og printe henvisningsskema fra vores hjemmeside www.rehpa.dk under Borger og REHPA-ophold.
- Du og din pårørende skal selv udfylde skemaet – husk, at din behandlende læge skal udfylde og underskrive skemaet på side 2.
- Vi visiterer til REHPA-ophold ca. en måned før opholdet, og så får du svar umiddelbart derefter.
- Har du spørgsmål til ophold eller ansøgning, så kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail rehpa.ophold@rsyd.dk.

OPHOLD OG OVERNATNING 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

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17, 5800 Nyborg, telefon 30 57 10 59, mail: rehpa.ophold@rsyd.dk, www.rehpa.dk