

# OPHOLD FOR MYELOMATOSEPATIENTER



## KALENDER

Uge 38 Ophold 17.-21.9.2018  
Opfølgning 18.-19.12.2018

To ophold i foråret 2019  
- datoer på vej



## SÅDAN BLIVER DU HENVIST

- Du kan downloade og printe henvisningskema fra vores hjemmeside [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk) under Borger og REHPA-ophold.
- Du skal selv udfylde skemaet – husk, at din behandlende læge/rahæmatologisk afdeling skal udfylde og underskrive skemaet på side 2 og 3.
- 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](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)

Rehabiliteringen foregår på:  
REHPA – Videncenter for Rehabilitering og Palliation  
Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 30 57 10 59  
[rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

**REHPA**

Vestergade 17, 5800 Nyborg, telefon 30 57 10 59, mail: [rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk), [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

# SÆT DIT LIV I BEVÆGELSE

Et tilbud til dig, der har myelomatose  
og har brug for rehabilitering

Efterår 2018 og forår 2019



**REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

  
Region Syddanmark

**SDU** 

# REHABILITERING MED FOKUS PÅ LIVSKVALITET

REHPA – Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder i 2018 og 2019 rehabiliteringsforløb for dig med myelomatose.



På et REHPA-ophold 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
- Fysisk træning
- Samvær med ligestillede

Motion giver velvære, energi og godt humør. På REHPA giver naturen og træningslokalerne dig mulighed for at være aktiv med støtte og vejledning fra fysioterapeuter og kursusleder. Sundkost og det at tage 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.

## 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.

## HVEM KAN DELTAGE?

For at kunne deltage i et forløb skal du:

- Have diagnosen myelomatose.
- 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, fx fysisk, psykisk, socialt eller i forhold til det at være menneske med/efter alvorlig sygdom.
- Kunne deltage aktivt. REHPA-forløbet begynder med et ophold på 5 dage med fælles undervisning, gruppesamtaler, fysisk aktivitet, individuel vejledning og fællesskab med ligestillede. Efter 12 uger hjemme mødes du og resten af holdet igen til 2 dages opfølgingsophold.
- 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.

Du bliver i den forbindelse bedt om at underskrive en samtykkeerklæring under dit ophold.

Før, under og efter dit ophold beder vi dig besvare nogle spørgeskemaer og lave nogle tests af din fysiske funktion samt deltage i fokusgruppintervjuer. Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette rehabilitering kan forbedre livskvaliteten for borgere med myelomatose.

De fysiske tests gør 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

Fysioterapeuten introducerer dig til en træningsdagbog. Måletræning og guider dig igennem et 12 ugers træningsforløb, som du kan gennemføre 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.



Ud over REHPA's faste tværfaglige medarbejderstab vil du møde speciallæge Lene Kongsgaard Nielsen og fysioterapeut Rikke Faebø Larsen, der begge er ph.d.-studerende, og som har været med til at tilrettelægge opholdene. De underviser i sygdommen, behandling og senfølger samt står til rådighed for vejledning og individuelle samtaler under opholdet. Lene arbejder som speciallæge særligt med livskvalitet hos patienter med myelomatose, mens Rikke som fysioterapeut især fokuserer på den fysiske funktion.

Det er fortsat din egen hæmatologiske afdeling, der har ansvaret for din behandling og kontakt.



## PRAKTISKE FORHOLD

- Rehabiliteringsopholdet er gratis.
- REHPA visiterer på baggrund af ansøgernes behov ca. en måned før opholdet.
- Du vil være en aktiv deltager på et 5 dages internatophold med 2 dages efterfølgende opfølgning ca. tre måneder efter.
- Forløbene er et internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg, hvoral undervisning også foregår. Du indlogeres i enkeltværelse.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.