

Ugenr.	Dato	Dato for opfølgning
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 2018
22	Mandag til fredag 28. maj til 1. juni 2018	Tirsdag og onsdag 28.-29. august 2018
26	Mandag til fredag 25.-29. juni 2018	Tirsdag og onsdag 25.-26. september 2018
32	Mandag til fredag 6.-10. august 2018	Tirsdag og onsdag 6.-7. november 2018
36	Mandag til fredag 3.-7. september 2018	Tirsdag og onsdag 4.-5. december 2018
44	Mandag til fredag 29. okt. til 2. nov.	2019
50	Mandag til fredag 10.-14. december 2018	2019

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

# Sæt dit liv i bevægelse

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

Vores lokaler er røgfrie.

Du kan hente et henvisningsskema på [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk) under Borger og REHPA-ophold eller ringe til os.

Rehabiliteringen og overnatning foregår på  
REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation  
ved Nyborg Sygehus  
Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 3057 1059  
[rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)



## Rehabilitering med fokus på livskvalitet

REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder rehabiliteringsforløb til kræftpatienter, der har brug for ny viden og inspiration til at øge trivlsen i hverdagen.

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.

Du bliver klogere på dig selv og får værktøjer til at leve dit liv med sygdommen. Og du får mulighed for at møde andre mennesker i samme situation. Gennem gruppebaserede og individuelle aktiviteter får du mulighed for større afklaring af din 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.

### Hvem kan deltage?

Du kan deltage i et REHPA-forløb, hvis du:

- Har eller har haft en kræftsygdom.
- Har 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.
- Kan 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 mødes du og resten af holdet igen til et opfølgingsophold på 2 dage.
- Kan klare dig selv, da et REHPA-ophold ikke rummer mulighed for personlig hjælp.
- Kan og vil bidrage til REHPA's forskning via udfyldelse af spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan 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 gør os i stand til at følge din udvikling over tid. De fysiske tests udføres under vejledning af en fysioterapeut og kræver ikke, at du er i god form.

### Træning

Fysioterapeuten introducerer dig til en træningsdagbog. Målet 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 ansøgernes 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, hvor du indlogeres i REHPA's nye værelsesfløje.