

# REHPA-OPHOLD FOR UNGE MED FOKUS PÅ TRIVSEL I HVERDAGEN

**Et tilbud til dig, der er mellem 18 og 40 år,  
og som har eller har haft kræft**



**REHPA**

Region Syddanmark **SDU**

# REHABILITERING FOR UNGE MED FOKUS PÅ TRIVSEL

**Er du ung med eller efter en kræftdiagnose, og trænger du til et kærligt skub til at komme videre i livet? Så kan det være, at et REHPA-ophold, hvor du er sammen med andre unge i samme situation, er noget for dig!**

**REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder i 2018 to rehabiliteringsforløb til unge kræftpatienter mellem 18 og 40 år.**

Et REHPA-ophold handler om rehabilitering i forbindelse med eller efter kræft, og måske tænker du, at det er svært at vide, om det er noget, du har brug for?

Hvis du går med nogle af følgende tanker:

- Mange i min omgangskreds forstår ikke, hvordan jeg har det
- Jeg gør mig mange tanker om fremtiden
- Sex... det er svært!
- Mine børn reagerer – er det normalt?
- Hvad nu hvis jeg ikke kan få børn?
- Jeg er ikke den samme som før sygdommen, men hvem er jeg så?
- Hvordan kommer jeg videre med uddannelse eller arbejde?
- Hvordan kommer jeg i gang med fysisk aktivitet?

Og har du i øvrigt lyst til i et fællesskab at grine og have det sjovt ... så tror vi, at et REHPA-ophold er noget for dig!

Sammen med andre unge og gennem gruppebaserede og individuelle aktiviteter får du mulighed for større afklaring af din situation.

Undervisning og rådgivende samtaler tager udgangspunkt i 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.



i

## PRAKTISKE FORHOLD

- REHPA-opholdet er gratis.
- REHPA-opholdet er et internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg. Du indlogeres i enkeltværelse.
- Al undervisning foregår på REHPA.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.

## Forskning

Der foregår løbende forskellige forskningsaktiviteter i REHPA. Derfor indsamler vi oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold i form af fysiske tests, interview, spørgeskemaer mv.

Når den indsamlede viden bliver offentliggjort, vil det være i anonymiseret form, så du og dine medkursister ikke kan genkendes. Du bliver derfor bedt om at underskrive en samtykkeerklæring.

## Træning

Fysioterapeuten introducerer dig til en træningsdagbog og til brugen af pulsar. Hensigten er at motivere og guide dig igennem et 12 ugers træningsforløb, som kan gennemføres i tiden fra første ophold og til opfølgningen.

Træningen vil blive tilpasset den enkelte, så alle kan deltage. Øvelserne i træningsdagbogen fokuserer primært på at give dig styrke og forbedre din kondi.

Motion giver velvære, energi og godt humør, og du vil – ud over den skemalagte træning og leg – have mulighed for selv og sammen med de andre deltagere at benytte REHPA's træningslokaler samt den skønne natur, som omgiver stedet.

## Fagpersoner tilknyttet REHPA

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



### HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du:

- Er mellem 18 og 40 år.
- Har brug for hjælp til at finde fodfæste i livet i forbindelse med en kræftsygdom. Problemerne kan være fx fysiske, psykiske, sociale, arbejds-/uddannelsesmæssige eller eksistentielle.
- Kan og vil deltage aktivt i forløbet.
- Kan og vil bidrage til REHPA's forskning via spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan tale og forstå dansk.



# REHPA-OPHOLD FOR UNGE



## KALENDER

Forløbet er fordelt på to ophold: Fem dage og to dages opfølgning efter tre måneder

**Ophold 14.-18. maj 2018**

**Opfølgning 14.-15. august 2018**

**Ophold 1.-5. oktober 2018**

**Opfølgning 8.-9. januar 2019**



## SÅDAN BLIVER DU HENVIST

- Du kan downloade og printe henvisningsskema 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 skal udfylde og underskrive skemaet på side 2.
- Vi visiterer til REHPA-ophold ca. 1-2 måneder før opholdet, og du får 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  
OUH Sygehusenheden i Nyborg  
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)