

REHPA-OPHOLD 2018-2019



KALENDER

- Uge 36** Ophold 03.-07.09.2018
Opfølgning 04.-05.12.2018
- Uge 38** Ophold 17.-21.09.2018
Opfølgning 18.-19.12.2018
- Uge 44** Ophold 29.10.-02.11.2018
Opfølgning: 05.-06.02.2019
- Uge 50** Ophold 10.-14.12.2018
Opfølgning: 19.-20.03.2019
- Uge 3** Ophold 14.-18.01.2019
Opfølgning: 30.04.-01.05.2019
- Uge 11** Ophold 11.-15.03.2019
Opfølgning: 11.-12.06.2019
- Uge 19** Ophold 06.-10.05.2019
Opfølgning: 20.-21.08.2019
- Uge 27** Ophold 01.-05.07.2019
Opfølgning 01.-02.10.2019



SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du kan downloade og printe henvisnings-skema fra vores hjemmeside www.rehpa.dk under Borger og REHPA-ophold.
- Du skal selv udfylde skemaet – husk, at din behandlende læge fra sygehus eller privat praksis skal udfylde og underskrive skemaet på side 2.
- Vi vurderer ansøgninger til REHPA-ophold 1-2 måneder 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

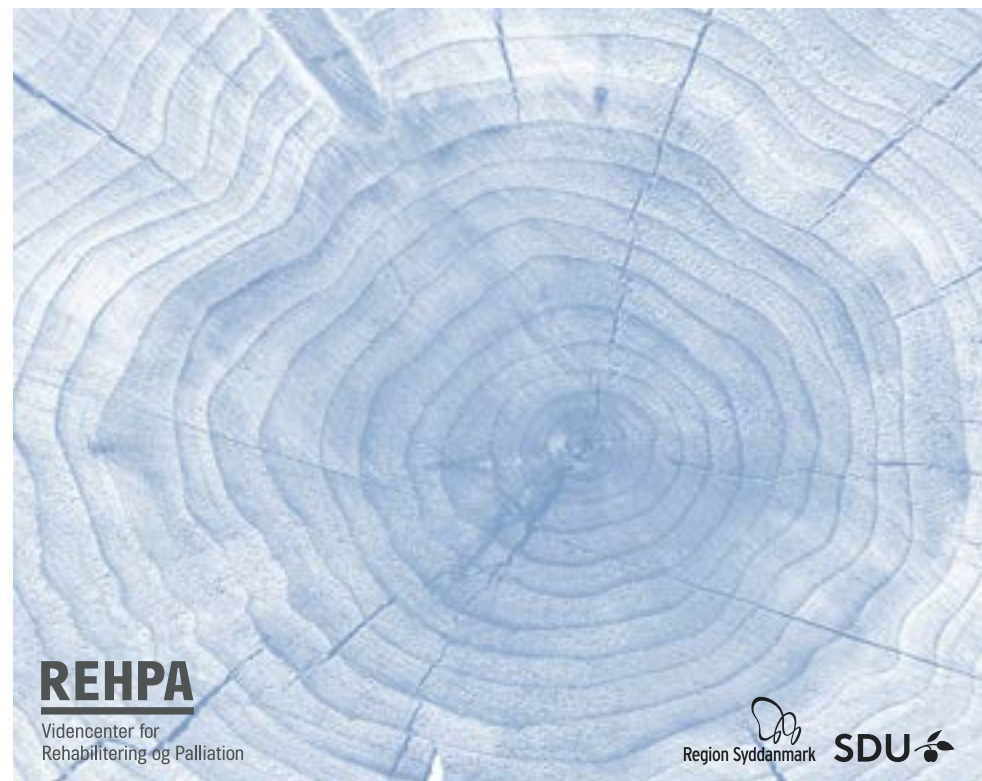
REHABILITERINGSOPHOLDET FOREGÅR PÅ:

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
Vestergade 17
5800 Nyborg

SÆT DIT LIV I BEVÆGELSE

Et tilbud til dig, der har eller har haft kræft
og har brug for rehabilitering

Efterår 2018 og forår 2019



REHPA

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

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Region Syddanmark **SDU**

REHABILITERING MED FOKUS PÅ LIVSKVALITET

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder et gruppebaseret rehabiliteringsophold for mennesker, der har eller har haft kræft, og som har brug for ny viden og inspiration til at leve livet med eller efter sygdom.

På et REHPA-ophold får du mulighed for at få afklaret din situation, bedret din funktionsevne og få handlemuligheder til din dagligdag.

Det får du blandt andet gennem:

- Ny viden og undervisning
- Rådgivende samtaler
- Fysisk træning
- Gruppeprocesser
- Samvær medigestillede

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. Undervejs i forløbet er der fokus på at tackle psykisk belastning og eksistentielle temaer, hvor du både får lejlighed til at tale om emner, der optager dig, i grupper og for dig selv. Arbejdsmæssige udfordringer optager også en naturlig plads i den undervisning, som ugen indeholder.

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

Der indgår også andre undersøgelser, som kan omfatte spørgeskemaer og deltagelse i fokusgruppeinterviews. Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette rehabilitering kan forbedre dagliglivet med eller efter en kræftdiagnose.



HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du:

- Har brug for hjælp til at finde fodfæste i livet i forbindelse med en kræftsygdom. Behovene 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.
- Kan klare dig selv, da et REHPA-ophold ikke rummer mulighed for personlig pleje, behandling eller lægefaglig assistance.

Træning

Fysioterapeuten introducerer dig til en træningsdagbog. Målet er at motivere og guide dig igennem et 12 ugers træningsforløb, som du kan gennemføre i tiden fra første ophold og til opfølgningen. Træningen bliver tilpasset dig, så alle kan deltage. Øvelserne i træningsdagbogen fokuserer primært på at give dig styrke og forbedre din kondi og kræver ikke, at du er i god form.

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 er fortsat din egen praktiserende læge eller hospitalslæge, der har ansvaret for din behandling og kontakt.

PRAKTISKE FORHOLD



- REHPA-ophold er gratis.
- Du vil være en aktiv deltager på et 5 dages internatophold med 2 dages opfølgning ca. tre måneder efter.
- Forløbene afvikles som internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg. Du indlogeres i et enkeltværelse.
- 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.



Når vejret tillader det, bruger vi gerne de skønne omgivelser på Nyborg Vold til fysisk aktivitet.