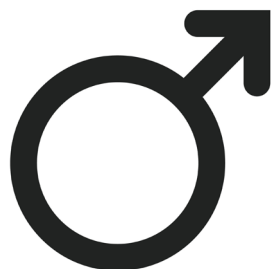


TILBAGE TIL FREMTIDEN!

Vi hjælper dig og du hjælper os!
Vil du bidrage til forskning om
unge/unge voksne mænd og
kræftrehabilitering?



MÆND HAR OGSÅ BRUG FOR REHABILITERING

Det fortæller mange af de mænd, der allerede har været på et REHPA-ophold.

Man møder generelt få mænd i rehabiliteringsforløb, og på REHPAs Unge-forløb kommer primært kvinder! Hvorfor og hvad har mænd brug for? Det vil vi gerne vide mere om!

På unge-forløbet i foråret 2019 stiler vi mod at få ti mænd og ti kvinder på holdet. Begge grupper bidrager til forskningen, og for dig som mand vil der være forskningsaktiviteter særligt rettet mod emnet mænd og rehabilitering.

Ud over forskningsaktiviteter foregår der meget andet på forløbet med oplæg og aktiviteter fra forskellige fagpersoner. Føler du dig fysisk svækket ovenpå behandlingsforløbet? På REHPA bliver du tilbudt fysisk træning svarende til dit niveau.

Der vil også være oplæg/aktiviteter om:

- Rådgivning om studie eller arbejdsforhold
- Samtaler om at have børn eller at få børn
- Mandesnak om seksualitet og intimitet i forbindelse med en kræftsygdom
- "Herreværelset" v/psykolog
- Mad og måltider

Alt sammen krydret med fællesskab med andre unge.

Det meste af undervisningen er gruppe-baseret, og når det er relevant, vil mænd og kvinder være delt op. Undervisningen og individuelle samtaler tager udgangspunkt i din og de andre deltageres situation og hverdag.



HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du:

- Er mellem 18 og 40 år.
- Kan og vil bidrage til REHPA's forskning via spørgeskemaer, interviews mv.
- Har brug for viden og støtte til komme videre 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 tale og forstå dansk.

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 OG VIDEN

Forskningsaktiviteterne består af

- Fysiske test
- Spørgeskemaer
- Interviews

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.

UGENS PROGRAM PÅ REHPA (der kan ske mindre ændringer undervejs)

Mandag	9.45-10.15: Ankomst Velkomst og intro til ugen Walk and talk Præsentation Intro til fysisk aktivitet Aftenarrangement
Tirsdag	Valgfri workshop: <i>"Hvad med arbejde?"</i> eller <i>"Hvad med uddannelse?"</i> v/socialrådgiver Valgfri workshop: <i>"At have børn og bekymringer om familie"</i> eller <i>"At få børn og bekymringer om familie"</i> v/sygeplejerske Fysisk test: <i>"Hvordan er min form? Og hvordan gør jeg noget ved den?"</i> v/fysioterapeut Aftenarrangement: Oplæg v/præst om identitet og eksistens
Onsdag	Krop og bevægelse v/fysioterapeut Mindfulness v/fysioterapeut <i>"Herreværelset"</i> v/psykolog
Torsdag	Motion efter træningsdagbog v/fysioterapeut Kræft og seksualitet/intimitet v/mandlig facilitator Massage v/massør Individuelle samtaler med fagperson
Fredag	Mad og måltider v/diætist Forandringsprocesser, planer for fremtiden og individuelt arbejde Farvel og på gensyn

REHPA-OPHOLD FOR UNGE



FAGPERSONER HOS REHPA

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

TRÆNING

Fysioterapeuterne samarbejder med dig om dine træningsmuligheder i hverdagen, og introducerer dig til forskellige træningsformer og træningsdagbog. Hensigten er at motivere og guide dig igennem et 12 ugers træningsforløb, som kan gennemføres i tiden fra første ophold og til opfølgningen.

REHPA ligger i skøn natur op til Nyborg Vold, hvilket giver dig mulighed for udendørs selvtræning.

REHPA-OPHOLD FOREGÅR HOS:

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
Vestergade 17, 5800 Nyborg

Telefon 30 57 10 59
rehpa.ophold@rsyd.dk
www.rehpa.dk



KALENDER

Forløbet er fordelt fem dage og to dages opfølgning efter tre måneder:

Uge 15:

Ophold 08.-12. april 2019
Opfølgning 25.-26. juni 2019

Uge 35:

Ophold 26.-30. august 2019
Opfølgning 12.-13. november 2019

SÅDAN BLIVER DU HENVIST

- Du kan downloade og printe henvisningsskema fra vores hjemmeside www.rehpa.dk > "Borger".
- 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

REHPA

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