

# REHPA-OPHOLD 2019



## KALENDER

**Uge 19** Ophold 06.-10.05.2019  
Opfølgning: 20.-21.08.2019

**Uge 23** Ophold 03.-07.06.2019  
Opfølgning: 17.-18.09.2019

**Uge 27** Ophold 01.-05.07.2019  
Opfølgning 01.-02.10.2019

**Uge 39** Ophold 23.-27.09.2019  
Opfølgning 10.-11.12.2019

**Uge 41** Ophold 07.-11.10.2019  
Opfølgning januar 2020

**Uge 49** Ophold 02.-06.12.2019  
Opfølgning marts 2020



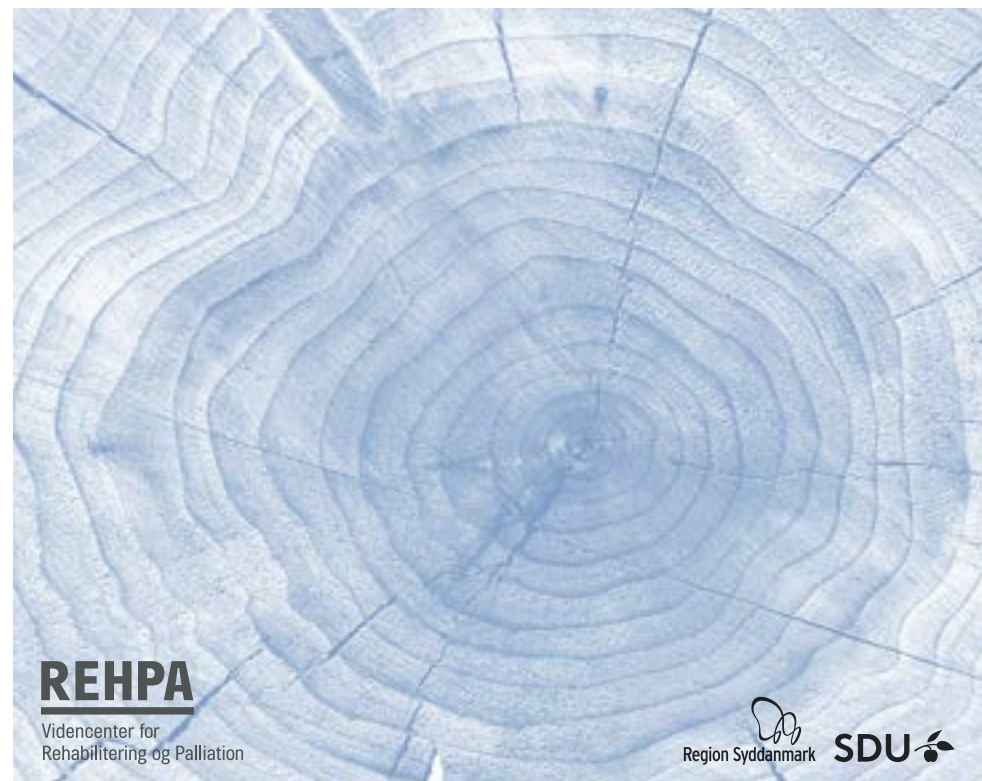
## SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du kan downloade og printe henvisnings-skema 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 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.
- Vær opmærksom på, at hvis holdet er overtegnet, får du afslag på din ansøgning.
- 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)

# SÆT DIT LIV I BEVÆGELSE

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

Sommer og efterår 2019



**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)

**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 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. 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 underskriver i den forbindelse en samtykkeerklæring i din ansøgning til REHPA-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 REHPA ikke rummer mulighed for personlig pleje, behandling eller lægefaglig behandling.



Kræftrehabilitering i Danmark er placeret hos din kommune. REHPA-ophold har til formål at bidrage med viden og forskning på dette område. Hvis du modtager afslag fra REHPA, anbefaler vi dig at kontakte din kommune.

## 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.



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

## 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.
- Du medbringer selv alt din ordinerede medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under dit ophold. REHPA udleverer ikke medicin.