Forskningsklinikkens aktiviteter
I REHPA foregår der forskellige forskningsaktiviteter, og det gælder også i REHPAs forskningsklinik. Det betyder, at deltagere i REHPAs rehabiliteringsforløb bidrager til REHPAs vidensopsamling og forskning. Resultaterne hjælper forskerne med viden om, hvordan rehabilitering bedst kan tilrettelægges på sigt.

Dine oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold, indsamles sammen med de øvrige deltageres. Den indsamlede viden vil blive beskrevet og analyseret i forskellige sammenhænge, men altid på en måde, så den enkelte deltager ikke kan genkendes i de forskningsresultater fra REHPA, som offentliggøres.

Det betyder, at når du deltager i REHPAs rehabiliteringsforløb, vil du blive bedt om at underskrive en eller flere erklæringer, hvor du giver samtykke til at dine data må indsamles og opbevares, så de kan bidrage til forskningen.

Før, under og efter dit ophold kan du fx blive bedt om at:

- Udfylde spørgeskemaer
- Udføre fysiske tests
- Deltage i fokusgruppeinterview

For eksempel vil de fysiske tests gøre os i stand til at følge din udvikling over tid, og de bliver udført under vejleding af en fysioterapeut og kræver ikke, at du er i god form. Ud over at indsatsen er målrettet dig og din formåen, så er det meningen, at indsamlingen af alle deltagernes resultater af de fysiske test og analyser på sigt skal medvirke til at forbedre vores og andres tilbud om fysisk rehabilitering.

Du kan altid trække dit tilsagn om at ville deltage i forskning tilbage. Dog kan du ikke trække dit tilsagn tilbage, hvis resultaterne allerede er bearbejdet og offentliggjort.

MRSA
Er du bærer af MRSA, så er du fortsat velkommen på REHPA. Vi vil dog gerne i kontakt med dig forud for opholdet for at aftale, hvordan du bedst deltager. Kontakt derfor REHPA og bed om at tale med sygeplejersken på REHPA, som vejleder dig i at få så sikkert et ophold for dig og de andre forløbsdeltagere på opholdet som muligt.

Forskningsklinik og journalindsigt
Du er under opholdet på REHPA registreret som indlagt på REHPA, OUH, hvilket betyder, at der oprettes et kort journalnotat, som angiver tidspunktet for dit ophold, dine testsvar samt om der er rehabiliteringsbehov, som træder særligt frem og hvor der er behov for anden hjælp fra det øvrige sundhedsvæsen. Det betyder også, at din egen læge modtager et udskrivningsbrev efter endt ophold. Du er til enhver tid velkommen til at bede om en journaludskrift for dit ophold på REHPA, og du kan tilgå journalnotatet via din journal på Sundhed.dk med digital signatur

Tavshedspligt
Alle medarbejdere på REHPA har tavshedspligt, hvilket betyder, at de kun må videregive oplysninger til andre relevante sundhedspersoner med din tilladelse.

Klagemulighed
Ønsker du at indgive en klage over en situation opstået under dit ophold, så tøv ikke med at henvende dig til den ansvarlige for dit ophold eller videncentrets ledelse.

Du skal også oplyses om, at der kan indgives klage direkte til Styrelsen for patientklager via www.stpk.dk.

Kontaktdata til REHPA

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
OUH Sygehusenheden i Nyborg
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 30 57 10 59 (man-torsdag: 9.00-16.00. Fredag 9.00-13.00)
E-mail rehpa.ophold@rsyd.dk
www.rehpa.dk

REHPA
Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

VELKOMMEN TIL REHPA

REHPAs rehabiliteringstilbud til dig er arrangeret og udviklet af vores forskningsklinik. I fællesskab skaber vi et trygt, åbent og rummeligt miljø, hvor faglige oplæg, gruppesamtaler, fysisk aktivitet og samvær med andre i lignende situation er en del af opholdet

VIGTIGE FORBEREDELSER FØR DIT OPHOLD

Vi glæder os til at se dig på REHPA-ophold, og vi håber, at du er klar til at deltage aktivt.

Allerede når du udfylder dit ansøgningsskema og senere, når du besvarer vores 'Hvordan Har Du Det-spørgeskema', begynder du din rehabiliteringsproces. Dine oplysninger og svar på spørgsmålene er med til at hjælpe dig med at få klarhed over, hvordan det står til hos dig.

Inden opholdet kan du evt. også overveje følgende:

- På hvilke områder af mit liv vil jeg gerne opnå forbedringer?
- Hvordan kan jeg selv medvirke til forbedringerne?
- Hvordan kan rehabiliteringsopholdet hjælpe mig?
- Hvordan kan andre hjælpe mig?

Rehabiliteringsforløbet er delt op, så du opholder dig i REHPA i den første uge, herefter følger en periode, hvor du er hjemme, og forløbet afsluttes med 2 dages ophold igen i REHPA. Undervejs i den første uge får du lejlighed til at udpege områder, som har betydning i dit liv og for din livskvalitet. I samarbejde med REHPAs tværfaglige professionelle team kan du udvælge de områder, som du ønsker at arbejde videre med i perioden mellem de to REHPA-ophold. I det afsluttende ophold følges der op på dit rehabiliteringsforløb.

Fællesskabet er del af rehabilitering
I REHPAs rehabiliteringsforløb indgår du i en gruppe på ca. 20 deltagere. Dine erfaringer er 'guld værd' for andre og du vil sikkert også blive inspireret af, hvordan andre håndterer dagliglivets udfordringer med livstruende sygdom. Mødet med andre i samme situation bringer ofte en i kontakt med alle de følelser, der knytter sig til alvorlige situationer. Det kan måske betyde, at du kan opleve at blive tankefuld, taknemmelig, håbefuld, ked af det, vred eller frustreret.
Vores erfaring er dog, at det hyggelige samvær, gode snakke og latter er dét, der fylder mest for de fleste deltagere, når de opholder sig på REHPA.

Når du pakker din kuffert
Du skal medbringe:
- Fodtøj, der sidder godt på foden, og tøj til fysisk aktivitet både udendørs og indendørs
- Overtøj og sko/støvler tilpasset årstiden til gåtur eller cykeltur
- Alle nødvendige hjælpemidler, som du bruger i din hverdag inklusive materialer til fx stomi.

Omklædning efter træning
Omklædning og bad kan enten foregå på dit værelse, eller du kan gøre det tæt på vores undervisnings- og træningslokaler. Hvis du ønsker sidstnævnte, så medbring en taske til tøj og håndklæde.
Ud over den motion, som ligger i programmet, er der mulighed for at benytte kondicykel, elastikker, bolde, bordtennis og dart m.v.
Du kan låne cykel og cykelhjelm under dit ophold. (REHPA har ikke muskeltræningsmaskiner.)

Din medicin
Du skal selv medbringe din medicin. Desuden er du selv ansvarlig for, at din medicin opbevares på dit værelse. REHPA udleverer ikke medicin, det gælder også paracetamol (fx Panodil og Pinex), ibuprofen, allergimedicin eller anden lejlighedsvis medicin. Nyborg har flere apoteker, hvis du har behov for håndkøbsmedicin eller medicin på recept. Eksempelvis findes der et apotek i tilslutning til den Føtex, som ligger 5 min gang fra REHPA, som har åbent i tidsrummet kl. 09.00-19.00.

NÅR DU ANKOMMER TIL REHPA

Ankomst i bil
Du kører til REHPA på Nyborg Sygehus, hvor der er fri parkering ved sygehuset.

Ankomst med offentlige transportmidler
Tager du toget til Nyborg, har vi arrangeret fælles transport fra Nyborg Station til REHPA. Der er også fælles transport retur til Nyborg Station, når opholdet slutter.

Udgifter til transport
Transport til og fra REHPA sker for egen regning - det er ikke inkluderet i din deltagelse på et REHPA-ophold.

Indgang og ankomst
Når du ankommer til REHPA, går du ind ad hovedindgangen til forhallen på Nyborg Sygehus. Dit værelse ligger på 3. sal, og fra forhallen kan du enten tage trappen til højre eller elevatoren til venstre. REHPAs personale er klar til at tage imod dig kl. 9.45-10.15, hvor ankomst og indkvartering foregår.

Du får ved ankomst udleveret et nøglekort til dit værelse. Nøglekortet giver dig også adgang til REHPA's hoveddør på 3. sal og indgangsdøren i træningsbygningen, som kaldes Rehabiliteringsafdelingen. Det er vigtigt, at du hele tiden har nøglekortet med dig, og at du ikke overdrager det til andre eller bruger det til at give andre adgang til REHPA's faciliteter.

UNDER DIT OPHOLD

Værelser
REHPA har to værelsesfløje på 3. sal. Du indlogeres i dit eget værelse. REHPA's værelser er alle forskellige. De fleste er indrettet, så to værelser deles om et badeværelse.
Din seng er redt op, når du ankommer, og der ligger håndklæder klar til dig. REHPA råder over to handicapværelser med regulerbare senge. Har du behov for et sådan, så tøv ikke med at give besked om dette.

Måltider på REHPA
Alle hovedmåltider serveres i REHPA's spisestue på følgende tidspunkter:

Morgenmad kl. 7.30-8.15
Frokost kl. 12
Aftensmad kl. 18

Efter hvert måltid beder vi dig om at sætte dit brugte service på det anviste bord.

I Caféen i rehabiliteringsområdet er der kaffe, te og vand tilgængeligt hele tiden. Derudover serveres også et lille mellemmåltid formiddag og eftermiddag.

REHPA serverer måltider, der tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens 10 kostråd. Det betyder, at vi reducerer brug af kød fra firbenede dyr, vælger fuldkorn, har fokus på fisk og kylling og grøntsager. Vi anvender årstidens grønt og frugt samt danske og økologiske produkter, hvor det er muligt. Har du brug for ekstra kalorier, så tøv ikke med at spørge efter mayonnaisen eller spørge om andre muligheder for at berige dine måltider.

Diæter og kostønsker
Er du på lægeordineret diæt i forbindelse med fx fødevareallergi, sørger vi for måltider, der lever op til dine behov. Da måltiderne prioriterer at have udvalg af grøntsager, er det muligt at få vegetarkost suppleret med æg, fisk og kylling. Hvis du derudover har særlige ønsker til din kost, så er du velkommen til at medbringe/indkøbe dine egne madvarer. Du kan benytte køleskabet, som findes i spisestuen på 3. sal. Husk at sætte navn og dato på varerne i køleskabet.

Allergi
REHPA ønsker at være et tilbud til de fleste, også de som har forskellige typer at luftvejsallergi, astma m.v.
Derfor bedes du begrænse din anvendelse af parfume under opholdet.

Kontakt til personale
Der er personale tilstede hele døgnet. Det er muligt at tilkalde hjælp fra værelset ved at trykke på kaldeapparatet på dit værelse. Aften og nat møder du en social- og sundhedsassistent/værtinde, som også kan træffes på telefon: 24 62 09 87.

Lægehjælp
Hvis du under opholdet oplever en akut situation og får brug for en læge, vil personalet altid bistå dig.

I dagtiden tages kontakt til din egen praktiserende læge eller evt. en læge på den sygehusafdeling, hvor du aktuelt er i behandling. Uden for dagstid kontaktes lægevagt eller 112, afhængigt af behov.

Mobiltelefon og netværk
Din mobiltelefon skal stilles på lydløs i forbindelse med undervisningen. Hvis du venter en helt særlig samtale, så giv gerne underviseren besked.
Du kan frit benytte Nyborg Sygehus' trådløse netværk; Gaestenet.

Alkohol og tobak
REHPA er placeret på Nyborg Sygehus, som er et røgfrit og alkoholfrit område. Det er muligt at få en rygestopsamtale, og det er muligt at få anvist en plads udenfor, hvor der kan ryges.

Afrejse
På den sidste dag skal du tage dit sengetøj af og lægge det i en af de snavsetøjsposer, som står på gangen. Du skal forlade værelset med din bagage efter frokost. Bagagen tager du med ned til receptionen ved træningslokalet, hvor den står indtil afrejsen. Det er også i receptionen, at du skal huske at aflevere dit nøglekort.