

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

VELKOMMEN TIL REHPA

På REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation skaber vi i fællesskab et trykt, åbent og rummeligt miljø, hvor faglige oplæg, gruppesamtaler, fysisk aktivitet og samvær med andre i lignende situation er en del af tilbuddet til dig.



FORBERED DIG TIL REHPA-OPHOLDET

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

Du bør forberede dig inden opholdet, og det kan du bl.a. gøre ved at 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?

Vi bliver alle berørt af mødet med andre, der har eller har haft en alvorlig sygdom, så det er naturligt, hvis du bliver følelsesmæssigt berørt, ked af det, vred eller frustreret.

Men vores erfaring er, at latter og hyggeligt samvær er det, der fylder langt det meste på rehabiliteringsopholdet. Der vil i alt være 20 deltagere på holdet.

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
- Personlig medicin og alle nødvendige hjælpemidler, som du bruger i din hverdag

Har du stomi, skal du være opmærksom på, at vi ikke har noget materiale, så tag rigeligt med.



Omklædning efter træning

Du kan både gå på dit værelse for at bade og skifte tøj, og du kan gøre det i tilknytning til undervisnings- og træningslokalerne. Hvis du ønsker sidstnævnte, så medbring en taske til tøj og håndklæde.

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.

Indgang

Når du ankommer til REHPA, går du ind ad hovedindgangen til Nyborg Sygehus til forhallen. REHPA's værelser ligger på 3. sal, og du kan fra forhallen tage trappen til højre eller elevatoren til venstre.

Personalet er klar til at tage imod dig kl. 9.45-10.15, hvor ankomst og indkvartering foregår.

Værelser

REHPA's værelser er alle forskellige. De fleste er indrettet, så to værelser deles om et badeværelse. Medbring gerne morgenkåbe eller tøj til, når du skal gå fra værelset til badeværelset.

Under opholdet

Når du har anbragt din bagage på værelset, mødes alle deltagere umiddelbart efter til kaffe/te og brød i dagligstuen. Personalet viser derefter vej til vores trænings- og undervisningslokaler, hvor du og dine medkursister får en fælles præsentation af ugens program.

Du får ved ankomst udleveret en nøglebrik til dit værelse. Nøglebrikken giver dig også adgang til REHPA's hoveddør på 3. sal og indgangsdøren i træningsbygningen, som kaldes Bygning 10. Det er vigtigt, at du hele tiden har nøglebrikken med dig, ikke overlader den til andre eller bruger den til at

give andre adgang til REHPA's faciliteter. 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 rullebord til snavset service.

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 trådløst netværk.

REHPA og Nyborg Sygehus er røgfrit område. Vi kan tilbyde en kort samtale om ryggestop. Hvis du ønsker at ryge, skal du ryge udenfor på anvist plads.

REHPA er alkoholfrit område, så egen alkohol må ikke medbringes. Er det et problem for dig, så kontakt forløbslederen for dit ophold.

Du kan låne cykel og cykelhjelm under dit ophold.

Du får udleveret en husorden ved ankomsten, hvor du kan læse mere om hverdagen på REHPA.

Afrejse

Du skal forlade værelset med din bagage efter frokost den sidste dag. Bagagen tager du med ned til receptionen ved træningslokalet, hvor den står indtil afrejsen.

Afrejse med offentlige transportmidler

Ved kursets afslutning har vi arrangeret fælles transport til Nyborg Station for dem, der ønsker det. Du kan være på banegården ca. 5 minutter efter afrejse 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. Når den indsamlede viden bliver offentliggjort, vil det være i anonymiseret form, så du og dine medkursister ikke kan genkendes.

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

- Udfylde spørgeskemaer
- Underskrive en samtykkeerklæring
- Udføre fysiske tests
- Deltage i fokusgruppeinterview

Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette rehabilitering kan tilrettelægges. De fysiske tests gør os i stand til at følge din udvikling over tid, og de bliver udført under vejledning af en fysioterapeut og kræver ikke, at du er i god form.

Overnatning og rehabilitering

Rehabiliteringen foregår i vores lokaler ved Nyborg Sygehus. Du bliver indlogeret i REHPA's værelsesfløje på 3. sal, hvor du får dit eget værelse:

REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation
OUH Sygehusenheden i Nyborg
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 30 57 10 59
E-mail rehpa.ophold@rsyd.dk