

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

VELKOMMEN TIL REHPA

VIDENCENTER FOR REHABILITERING OG PALLIATION

Information til dig, der skal på ophold på forskningsklinikken hos REHPA.

REHPAs forskningsklinik arbejder med at udvikle forskningsbaseret viden om indsatser inden for rehabilitering og palliation for mennesker med livstruende sygdomme.

VIGTIGE FORBEREDELSESR FØR DIT OPHOLD

Vi glæder os til at se dig på ophold på REHPAs forskningsklinik.

Du bliver registreret som forskningsklinikpatient og deltager aktivt i programmet.

Spørgeskemaet "Hvordan Har Du Det?" har måske sat gang i mange tanker. Du kan inden opholdet også overveje:

- 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?

Forløbet på forskningsklinikken er delt op i faser. Du starter med et ophold hos REHPA i 5 hverdage. Herefter følger en periode, hvor du arbejder selv hjemme, og forløbet slutter typisk med et 2-dagesophold hos REHPA.

I den første uge udpeger du de områder, som har betydning i dit liv og for din livskvalitet inspireret af planlagte sessioner og input fra dine meddeltagere. I samarbejde med REHPAs tværfaglige professionelle team vælger du det, som du ønsker at arbejde videre med i perioden mellem de to ophold på REHPA. I det sidste ophold følger vi op på dit rehabiliteringsforløb.

Fællesskabet er en del af rehabiliteringsprocessen

Du indgår i en gruppe på ca. 20 deltagere. Dine erfaringer er 'guld værd' for andre. Du bliver sikkert også inspireret af, hvordan andre håndterer dagliglivets udfordringer med livstruende sygdom. Mødet med andre i samme situation bringer ofte én i kontakt med de følelser, der knytter sig til alvorlige situationer. Det betyder måske, at du oplever at blive tankefuld, glad, håbeful, ked af det, vred eller frustreret.

Erfaringen er dog, at det hyggelige samvær, gode snakke og latter er dét, der fylder mest for de fleste, når de opholder sig hos REHPA.

Når du pakker

Du skal medbringe:



- Fodtøj, der sidder godt på foden, og tøj til fysisk aktivitet både indendørs og udendørs.
- Overtøj og sko/støvler tilpasset årstiden til gå- eller cykelture. Du låner cykel og cykelhjelm under dit ophold.
- Hjemmesko.
- Alle nødvendige hjælpemidler, som du bruger i din hverdag inklusive materialer til fx stomi.

Din medicin

Du har selv din medicin med og er ansvarlig for at opbevare den. REHPA udleverer ikke medicin. Det gælder også paracetamol (fx Panodil og Pinex), ibuprofen, allergimedisin m.m. Nyborg har flere apoteker, bl.a. ét der ligger 5 minutters gang fra REHPA, som har åbent kl. 09.00-19.00.



Når du ankommer til REHPA

Du kører til REHPA på Nyborg Sygehus, hvor der er fri parkering.

Tager du toget til Nyborg, er der fælles transport fra Nyborg Station til REHPA. Det gælder også, når du skal hjem. Læs, hvordan du tilmelder dig i velkomtbrevet.

Udgifter til transport til og fra opholdet sker for egen regning – det er ikke inkluderet i REHPA-opholdet.

Sådan finder du os

Du går ind via Nyborg Sygehus' hovedindgang. Dit værelse ligger på 3. sal. Fra forhallen tager du enten trappen til højre eller elevatoren til venstre.



REHPAs personale sørger for din indkvartering mellem kl. 09.45 og 10.15.

UNDER DIT OPHOLD

Værelser

REHPA har to værelsesfløje på 3. sal. Du får dit eget værelse. REHPAs værelser er alle forskellige. De fleste er indrettet, så to værelser deler et badeværelse.

Din seng er redt op, når du kommer, og der ligger håndklæder klar til dig. REHPA har to handicapværelser med regulerbare senge. Har du behov for et sådant, så giv os besked om dette. Aftenværtinden hjælper desuden, hvis du har brug for ekstra hovedpude, badestol mv.

Du får et nøglekort til dit værelse. Nøglekortet giver også adgang til REHPAs hoveddør på 3. sal og døren til trænings- og undervisningsbygningen, som hedder Rehabiliteringsafdelingen, i stueetagen.

Du skal hele tiden have nøglekortet med dig. Du må ikke overdrage det til andre eller give andre adgang til REHPAs faciliteter. Nøglekortet afleverer du ved afrejse.

Faciliteter

Omklædning og bad foregår enten på dit værelse eller i omklædningsrum tæt på vores undervisnings- og træningslokaler.

Ud over den programlagte motion er det muligt at bruge kondicykel, elastikker, bolde, samt spille bordtennis og dart mv. REHPA har ikke styrketræningsmaskiner.

Måltider på REHPA

Du spiser alle hovedmåltider i REHPAs spisestue på 3. sal:

Morgenmad kl. 07.30-08.15
Frokost kl. 12.00-13.00
Aftensmad kl. 18.00-19.00



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

I Caféen i Rehabiliteringsafdelingen er der kaffe, te og vand tilgængeligt hele tiden. Her serverer vi også et lille mellemmåltid klokken 10.00 og 14.00.

REHPA serverer måltider efter Fødevarestyrelsens 10 Kostråd. Så vi reducerer brug af kød fra firbenede dyr, vælger fuldkorn og har fokus på fisk, kylling og grøntsager. Hvor det er muligt, bruger vi årstidens frugt og grønt samt danske og økologiske produkter.

REHPA har i august 2019 fået Fødevarestyrelsens smiley. Vi arbejder efter principper for at mindske CO₂, brug af plastik og undgå madspil.

Har du brug for ekstra kalorier, så spørg efter mayonnaisen eller andre måder at berige dine måltider.

Diæter

Er du på lægeordineret diæt med fx fødevarerallergi, sørger vi for måltider, der lever op til dine behov. Da måltiderne prioriterer et udvalg af grøntsager, er vegetarkost mulig, suppleret med æg, fisk og kylling.

Hvis du ellers har særlige ønsker til din kost, er du velkommen til at medbringe/indkøbe dine egne madvarer. Du kan benytte køleskabet i spisestuen på 3. sal. Husk at sætte navn og dato på varerne.

Bliver køkkenet i tvivl om din kost, så kontakter vi dig pr. telefon før opholdet.

Allergi

REHPA ønsker at være et tilbud til de fleste – også dem, som har forskellige typer af luftvejsallergi, astma mv.

Vi beder dig derfor begrænse din brug af parfume under opholdet.



Hygiejne

Du skal bruge de opsatte sprit- og sæbebeholdere, så dine hænder er så rene som muligt. På den måde skaber vi bedst et sikkert miljø for alle med/uden påvirket immunsystem.

Er du MRSA-bærer eller har anden smitsom sygdom, så kontakt REHPAs sygeplejerske, som vejleder dig i forhold til opholdet på REHPA.

Kontakt til personale

Der er personale til stede døgnet rundt. Du tilkalder hjælp fra værelset ved at trykke på kaldeapparatet. Aften og nat møder du en social- og sundhedsassistent/værtinde, som du også træffer på telefon: 24 62 08 87.



Lægehjælp

Oplever du under opholdet en akut situation og får brug for en læge, bistår personalet dig altid.

Om dagen kontakter vi din egen praktiserende læge eller en læge på den sygehusafdeling, hvor du aktuelt er i behandling. Uden for dagtid kontakter vi lægevagt eller 1-1-2, afhængigt af behov.

Mobiltelefon og netværk

Din telefon er på lydløs til undervisningen. Hvis du venter en helt særlig samtale, så giv underviseren besked.

Du bruger gratis Nyborg Sygehus' trådløse netværk: Gæstenet.

Alkohol og tobak

Som del af Nyborg Sygehus er REHPA et røg- og alkoholfrit område. Det er muligt at få en rygestopsamtale, og du kan få anvist en plads udenfor, hvor du må ryge.

Afrejse

Den sidste dag tager du sengetøjet af og lægger det sammen med dit håndklæde i en af snavsetøjsposerne på gangen. Du forlader værelset med din bagage efter frokost. Bagagen stiller du i receptionen ved træningslokalet indtil afrejsen. Det er også i receptionen, at du afleverer dit nøglekort.

ANDRE OPLYSNINGER

Forsningsklinikens aktiviteter

REHPA har forskellige forskningsaktiviteter, det gælder også i REHPAs forskningsklinik. Her bidrager du som deltager i REHPAs forløb til vidensopsamling og forskning. Resultaterne hjælper forskere og klinikere med at lave de bedst mulige tilbud til mennesker med livstruende sygdomme.

Dine oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold, indsamler vi sammen med de øvrige deltageres. Den indsamlede viden bliver beskrevet og analyseret i forskellige sammenhænge, men altid på en måde, så du ikke kan genkendes i de forskningsresultater, som vi offentliggør.

Som deltager i REHPAs rehabiliteringsforløb underskriver du en samtykkeerklæring om, 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 fokusgruppeinterviews



De fysiske tests gør os i stand til at følge din udvikling over tid. Du udfører dem under vejledning af en fysioterapeut. De kræver ikke, at du er i god form. Ud over at indsatsen er målrettet dig og din formåen, så skal indsamlingen af de fysiske tests og analyser medvirke til at forbedre vores og andres tilbud om fysisk rehabilitering på sigt.

Du kan trække dit tilsagn om at deltage i forskning tilbage, så længe resultaterne ikke allerede er bearbejdet og offentliggjort.

Forsningsklinik og journalindsigt

Du er under opholdet på REHPA administrativt registreret som indlagt på REHPA, OUH. Vi opretter et journalnotat med:

- Tidspunktet for dit ophold
- Dine test svar
- Aftaler om rehabilitering eller andet, som der er behov efter dit ophold.

Din læge modtager et udskrivningsbrev efter endt ophold. Du kan altid bede om en journaludskrift for dit ophold på REHPA. Du kan også finde det via din journal på Sundhed.dk med din digitale signatur.

Ophold på REHPA og rejseforsikring

Et ophold på REHPA står i udgangspunktet ikke i vejen for en efterfølgende udlandsrejse, da vi ikke tilbyder undersøgelse, behandling og medicinjustering.

Da det blå sygesikringskort har begrænsede muligheder rettet mod din grundsygdom, anbefaler vi dig at tage kontakt til dit forsikrings selskab. Du kan evt. blive bedt om at udfylde en medicinsk forhåndsgodkendelse.

Du kan selv hente dokumentation for dit REHPA-ophold på Sundhed.dk, så undgår du udgifter til erklæring fra egen læge.

Tavshedspligt

Alle medarbejdere på REHPA har tavshedspligt. Vi videregiver derfor kun oplysninger til andre relevante sundhedspersoner med din tilladelse.

Klagemulighed

Ønsker du at klage over en situation fra dit ophold, så henvend dig til den ansvarlige for opholdet eller videncentrets ledelse. Du kan også klage direkte til Styrelsen for Patientklager: <https://stpk.dk/>



Kontakt

Forsningsklinikken
REHPA, Videncentret for Rehabilitering og Palliation
Vestergade 17
5800 Nyborg
Telefon 30 57 10 59
E-mail rehpa.ophold@rsyd.dk
www.rehpa.dk