



PRAKTISKE FORHOLD

Uge 45 Ophold 02.-05.11.2020
Opfølgning 09.-10.02.2021

Uge 47 Ophold 16.-19.11.2020
Opfølgning 02.-03.03.2021

- Rehabiliteringsforløbet er gratis.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA i Nyborg samt din eventuelle transport til MediYoga.
- Du deltager aktivt på et 4-dages internatophold, der slutter med en fælles brugerworkshop. Herudover deltager du aktivt i det mellemliggende MediYoga forløb og i en 2-dagesopfølgning på REHPA.
- REHPA laver en sundhedsprofessionel visitering til forløbet ud fra vurdering af behov og mulighed for udbytte.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Du medbringer selv medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under opholdene.
- Som deltager på REHPA-forløb bliver du administrativt registreret som indlagt, fordi REHPA er tilknyttet Odense Universitetshospital.

REHABILITERINGSOPHOLDET FOREGÅR PÅ:

Forskningsklinikken REHPA
Vestergade 17
5800 Nyborg



KALENDER

FORLØB 1: Uge 45, 2020

26.10.2020: Påsætning af hjerterytmemåler (uge 44)
02.-05.11.2020: Ophold (uge 45)
09.-10.02.2021: Opfølgningsophold (uge 6)

FORLØB 2: Uge 47, 2020

09.11.2020: Påsætning af hjerterytmemåler (uge 46)
16.-19.11.2020: Ophold (uge 47)
02.-03.03.2021: Opfølgningsophold (uge 9)



SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du skal downloade og printe henvisningsskema fra www.rehpa.dk under Borger og REHPA-forløb.
- Du medbringer skemaet til din læge, der kan henvise dig ved udfyldelse af skemaet eller via en sygehushenvisning.
- Når vi har modtaget henvisningen fra lægen modtager du et ansøgningsskema i din e-boks, der skal udfyldes elektronisk på internettet.
- Vi gennemgår ansøgninger til REHPA-forløbet i uge 38, 2020, umiddelbart derefter får du svar på din ansøgning.
- Har du spørgsmål til forløb eller ansøgning, så kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail rehpa.ophold@rsyd.dk

AT LEVE MED ATRIEFLIMREN

Et rehabiliteringsforløb for dig, der har atrieflimren og oplever gener

To forløb fra november 2020 på REHPA i Nyborg. Du kan deltage alene eller sammen med en pårørende.



Forløbet er udviklet i samarbejde mellem Svendborg Kommune, Odense Universitetshospital, Rigshospitalet, Institut for Psykologi på Syddansk Universitet og REHPA. Forløbet er et tilbud til dig med atrieflimren, der bor på Fyn eller i Fyns nærområde, fx i Fredericia, Vejle, Kolding eller Slagelse kommune.

REHPA

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

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Region Syddanmark **SDU**

REHABILITERING MED FOKUS PÅ LIVSKVALITET TIL DIG MED ATRIEFLIMREN

Forsningsklinikken på REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder et gruppebaseret rehabiliteringsforløb for mennesker med atrieflimren og deres pårørende, der har brug for ny viden og inspiration til at komme videre i livet.

Du får mulighed for at få afklaret din situation, få handlemuligheder til din hverdag og opnå større livskvalitet gennem:

- Ny viden og undervisning
- Rådgivende samtaler
- Samvær med ligestillede
- Gruppeprocesser med fagprofessionelle
- Aktiviteter som fysisk aktivitet og medicinsk yoga (MediYoga).

Det at have atrieflimren er ofte forbundet med en øget opmærksomhed på og usikkerhed om kroppens og hjertets signaler. Psykiske reaktioner, som bekymringer og angst, er hyppige, og oplevelsen af nedsat livskvalitet er almindelig. Mange kan ikke fortsætte det liv, de levede, før de fik atrieflimren, fordi noget er ændret – både i krop og sjæl – som følge af at have fået en hjertesygdom.

Nogle oplever ingen symptomer, mens andre føler sig meget generet i det daglige. Derfor kan et rehabiliteringsforløb være meningsfuldt og kærdokument for at sikre, at du med atrieflimren og dine nære pårørende kan have et godt liv med færrest mulige gener af atrieflimren.

Undervisning og gruppesamtaler tager udgangspunkt i netop din situation og de emner, der er aktuelle for dig og de andre deltagere. Du og din pårørende kan blive klogere på dig/jer selv, og du/I får værktøjer til at leve et godt liv med atrieflimren.



HVEM KAN DELTAGE?

Du og evt. din pårørende kan deltage, hvis du/I:

- Har atrieflimren (anfaldsvist eller konstant, bekræftet af EKG ved lægen).
- Er pårørende til en patient med atrieflimren, der deltager i forløbet.
- Har brug for hjælp til at finde fodfæste i livet med atrieflimren.
- Kan og vil deltage aktivt i forløbet.
- Kan klare dig/jer selv, da et internatophold på REHPA ikke rummer mulighed for hjælp til personlig pleje eller lægefaglig behandling.
- Kan og vil bidrage til REHPAs vidensindsamling via dialog, spørgeskemaer, interviews, mv. Du vil blive bedt om at give samtykke til dette, hvilket er en forudsætning for at kunne deltage.
- Kan tale og forstå dansk.
- Er over 18 år.

Tid til dig selv og tid til at give inspiration videre

Forløbet består af et 4-dagesophold på REHPA, efterfulgt af 12 gange MediYoga en gang om ugen, enten ved fremmøde et sted på Fyn (vi forsøger at finde en central lokation) eller online hjemmefra. Forløbet afsluttes med en 2-dagesopfølgning på REHPA.

Forløbet er målrettet dig med atrieflimren og din pårørende. Du møder sundhedsprofessionelle og ligesindede, du får viden om atrieflimren og afprøver aktiviteter, der forventes at kunne dæmpe symptomer fra atrieflimren. Du hører bl.a. oplæg og taler om livet med atrieflimren, er fysisk aktiv i trygge rammer og prøver MediYoga. Forskning viser, at MediYoga kan virke dæmpende på hjerterytmeforstyrrelser, bekymringer, angst, depression og forbedre livskvaliteten. Herudover oplever nogle, at de kan stoppe eller begrænse anfald af atrieflimren ved brug af MediYoga-øvelser.

Du får lejlighed til at tænke over dit liv nu og i fremtiden – både i fællesskab og for dig selv. Derudover deltager holdet den sidste dag i en brugerworkshop sammen med sundhedsprofessionelle, der arbejder med mennesker med atrieflimren. Her kan du dele viden, få gode idéer via dialog og inspiration samt fortælle, hvordan du har oplevet sygdommen, behandlingen og dit behov for rehabilitering. Vi bruger jeres erfaringer og gode råd til at tilrettelægge rehabiliteringsforløb til mennesker med atrieflimren fremover på landets sygehuse og i kommuner.

Opfølgingsopholdet har fokus på livet fremover og opsamling på MediYoga-forløbet (individuel, såvel som forskningsmæssigt).

Forskning på REHPA

Forløbet indgår i et forskningsprojekt med fokus på livskvalitet ved atrieflimren. REHPA samler, skaber og deler forskningsbaseret viden om rehabilitering og palliation for mennesker med livstruende sygdom på områder, hvor viden er begrænset, herunder mennesker med atrieflimren. Målet er at inspirere og udvikle god praksis i sundhedsvæsenet, der kan bidrage til at øge livskvaliteten for mennesker med livstruende sygdom og deres pårørende. Derfor samler vi oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold.

REHPA er en forskningsklinik, og det er en forudsætning for deltagelse, at du giver samtykke til, at oplysninger fra forløbet indsamles til brug i forskning. Udgivelse af forskningsresultater sker altid i anonymiseret form, så du ikke kan genkendes. Under forløbet indgår forskningsmæssige undersøgelser som spørgeskemaer, deltagelse i fokusgruppeinterviews og evt. enkeltinterviews samt blodprøvetagning. I ugen før hvert ophold måler vi din hjerterytme. Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette rehabilitering kan mindske anfald og forbedre hverdagslivet med atrieflimren.

Fagpersoner tilknyttet REHPA

Du vil under dit ophold møde sygeplejersker, fysioterapeuter, MediYoga-lærere, psykolog, socialrådgiver og læger. De står for oplæg, samtaler og aktiviteter som en del af programmet.

Det er fortsat din egen praktiserende læge eller hospitalslæge, der har ansvaret for din behandling og kontakt i forhold til atrieflimren.