

# REHPA-FORLØB 2021



## KALENDER

### Forløb 1: Uge 18

Ophold den 3.-7. maj 2021  
Opfølgning den 15.-16. juni 2021

### Forløb 2: Uge 40

Ophold den 4.-8. oktober 2021  
Opfølgning den 11.-12. november 2021

## HVIS DU FÅR AFSLAG

Vær opmærksom på, at hvis holdet er overtegnet, får du afslag på din ansøgning.

Kræftrehabilitering i Danmark er placeret hos din kommune. REHPA-forløb har til formål at bidrage med viden og forskning på dette område. Hvis du modtager afslag fra REHPA, har din kommune måske et alternativ.



## SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du kan downloade og printe henvisningsskemaet fra [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk) under Borger og REHPA-forløb.
- Du medbringer skemaet til din læge, der kan henvise dig ved udfyldelse af skemaet eller via sygehushenvisning. Din læge kan hente tekst til sygehushenvisning på [rehpa.dk](http://rehpa.dk) under Borger og REHPA-forløb. Når vi har modtaget henvisningen fra lægen, modtager du et ansøgningsskema i din e-boks.
- 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 1-2 måneder før forløbsstart, og så får du svar umiddelbart derefter.
- Har du spørgsmål til forløbet eller ansøgning, så kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail [rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)

# BALANCE I DAGLIGDAGEN

Forløbet er til dig med kronisk eller fremskreden kræftsygdom, som på grund af din situation måske savner glæde og energi i dagligdagen.



**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**

# FOKUS PÅ DINE AKTIVITETER OG MULIGHEDER I DAGLIGDAGEN

På REHPA-forløbet sætter vi fokus på at finde balance i dagligdagen ud fra dine ønsker og behov. Få øget livskvaliteten i din dagligdag, hvor sorgen også er en følgesvend, gennem prioritering af ressourcer, kreativitet, naturen og aktiviteter, der skaber glæde.

Du kommer til at arbejde med:

- At skabe dig et overblik over, hvordan din dagligdag hænger sammen
- Strategier, der kan lette dig i hverdagen
- Hvordan der kan blive bedre plads til det, som du prioriterer, er vigtigt for dig
- Hvordan du kan finde glæden frem.

Forløbet kan åbne for, at du kan opnå større afklaring i livet med en kræftsygdom, og hvad det betyder for livskvaliteten for dig og din familie.

Det arbejder du blandt andet med gennem:

- Ny viden og undervisning
- Samtaler med fokus på det, der optager dig i din dagligdag
- Deltagelse i lettere fysiske, kreative og andre former for aktiviteter, der tilpasses dig
- Psykosocial støtte og rådgivning ift. din dagligdag
- Samvær med ligestillede.

Uanset hvor man er i et kræftforløb, så er det vigtigt at kunne deltage i forskellige former for aktiviteter, da det giver velvære, energi og bedre humør.

På REHPA giver naturen og vores faciliteter dig mulighed for at være aktiv, mens du får støtte og vejledning. Undervejs i forløbet arbejder du med at skabe overblik over dine vaner og din struktur i dagligdagen samt at balancere og tackle de praktiske og psykiske udfordringer i din dagligdag, så du opnår et godt hverdagsliv med mening og glæde.



## PRAKTISKE FORHOLD

- REHPA-forløb er gratis.
- Forløbene afvikles som internatophold, hvor du overnatter i enkeltværelse på REHPA i Nyborg.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 14 deltagere på hvert forløb.
- REHPA overholder alle forholdsregler ifm. med COVID-19.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA, men kan hentes på stationen i Nyborg.
- Du medbringer selv alt din ordinerede medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under dit ophold. REHPA udleverer ikke medicin.
- Som deltager på REHPA-forløb bliver du administrativt registreret som indlagt, fordi REHPA er en del af Odense Universitetshospital.

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 bliver klogere på dig selv og dine omgivelser og kan bruge den nye viden derhjemme.

## Forskning

Der foregår løbende forskellige forskningsaktiviteter hos REHPA. Derfor indsamler vi oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold.

Når den indsamlede viden bliver offentliggjort, er det i anonymiseret form, så du og de øvrige deltagere ikke kan genkendes. Du underskriver i den forbindelse en samtykkeerklæring i din ansøgning om et REHPA-forløb.

Der indgår også andre undersøgelser, der kan omfatte spørgeskemaer og deltagelse i fokusgruppeinterviews. Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette indsats kan forbedre dagligdagen, når man lever med en kræftdiagnose.

## Fagpersoner tilknyttet REHPA

Du vil under dit forløb møde socialrådgiver, psykolog, læge, ergo- og fysioterapeuter, sygeplejerske, præst samt social- og sundhedsassistenter. De står for oplæg, samtaler, aktiviteter og er dine værter på forløbet.

## Lægehjælp og behandling

Det er fortsat din egen praktiserende læge eller hospitalslæge, der har ansvaret for din behandling og medicin. Hvis du har brug for lægelig assistance under opholdene, vil det være din egen læge, vagtlæge eller behandlende afdeling, som kontaktes.



## HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis du:

- Har har en kronisk eller fremskreden kræftsygdom.
- Er voksen og bor i eget hjem.
- Oplever behov for støtte til at klare dagligdagen og til at skabe en bedre balance mellem forskellige daglige aktiviteter og gøremål, fx bedre balance mellem de aktiviteter som er nødvendige og de aktiviteter, der giver mening og glæde.
- Kan deltage aktivt i REHPA-forløbet, som begynder med et ophold på 5 dage med fælles undervisning, gruppesamtaler, fysisk aktivitet og andre former for aktiviteter, individuel vejledning og fællesskab med ligestillede. Efter ca. 6 uger hjemme afsluttes forløbet med et opfølgingsophold på 2 dage.
- Kan klare dig selv, da et forløb på forskningsklinikken REHPA ikke rummer mulighed for personlig hjælp.
- Er indstillet på at bidrage til REHPAs vidensopsamling via udfyldelse af spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan tale og forstå dansk.
- Modtager former for behandling, som ikke står i vejen for, at du kan deltage aktivt i rehabiliteringsforløbet, eller hvis du har pause i dit behandlingsforløb.