

# FORLØB 'TÆNK GODT' 2021



## KALENDER

### Uge 4, 2021:

Ophold: 25.-29. januar 2021,  
Opfølgning: 15.-16. april 2021

### Uge 8, 2021:

Ophold: 25.-29. januar 2021,  
Opfølgning: 15.-16. april 2021

### Uge 17, 2021:

Ophold: 26.-29. april 2021,  
Opfølgning: 19.-20. august 2021

### Uge 25, 2021:

Ophold: 21.-25. juni 2021  
Opfølgning: 28.-29. september 2021



## SÅDAN SØGER DU OM OPHOLD

- Du kan downloade og printe henvisningsskema fra vores hjemmeside [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk) under Borger og 'REHPA-forløb for mennesker, der har haft COVID-19'.
- Din læge skal udfylde og underskrive henvisningsskemaet.
- Vi visiterer 4 uger før opholdet, 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)

# 'TÆNK GODT'

## ERFARINGER FRA MENNESKER, DER HAR HAFT COVID-19

Oplever du problemer med din hukommelse, koncentration og dit mentale overskud efter virussygdommen COVID-19 - måske så det påvirker din hverdag og dine muligheder for at gøre de ting, du er vant til?

Er du interesseret i at arbejde med disse problematikker og dele dine erfaringer med REHPA?



**REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

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**

# REHABILITERING MED FOKUS PÅ FUNKTION OG LIVSKVALITET EFTER COVID-19

Mange mennesker i Danmark har været syge under COVID-19 pandemien. Nogle har haft alvorlige problemer med vejtrækningen og brug for langvarig indlæggelse på hospitalet. Andre har været syge og isolerede hjemme i længere tid.

Vi ved allerede, at langvarig virus sygdom kan tære på kroppens funktioner og det mentale overskud. Dog viser det sig også, at en betydelig andel af dem, der har haft COVID-19, oplever udfordringer med hukommelse og koncentrationsevne efterfølgende. REHPA sætter i samarbejde med infektionsmedicinske afdelinger, kommunale fagprofessionelle og forskere i Danmark fokus på dette med REHPA-forløb for mennesker, der har haft COVID-19.

Fagprofessionelle i både kommuner og på hospitaler mangler viden om og erfaringer med, hvilke problemer af fysisk, psykisk og social karakter man kæmper med, efter det værste sygdomsforløb er overstået, fordi COVID-19 er en ny virus sygdom. Sundhedsvæsenet mangler viden om rehabiliteringsbehov, og hvordan rehabilitering kan tilrettelægges for dem, der fortsat har gener. Derfor inviterer REHPAs forskningsklinik dig, der har været syg med COVID-19, og nu oplever hukommelses- og koncentrationsbesvær og eventuelt andre følger af sygdommen, på et 5-dagesophold på forskningsklinikken i Nyborg med 2-dages opfølgning efter ca. 12 uger.

På forløbet 'Tænk godt' får du lavet en neuropsykologisk screening, der kan give et billede af de funktioner, som har med koncentration, overblik og hukommelse at gøre.



## HVEM KAN DELTAGE?

Du kan deltage, hvis:

- Du har haft COVID-19. Det er ikke et krav, at du har været indlagt.
- Du har problemer med koncentration, hukommelse eller overblik, der påvirker din hverdag og din mulighed for at udføre vanlige aktiviteter.
- Du klarer dig uden ilttilskud.
- Du måske har andre gener efter COVID-19, som påvirker din dagligdag og livskvalitet.
- Du har positiv COVID-19 test fra dit sygdomsforløb eller har fået påvist antistoffer mod COVID-19 i sygehus/lægeregi.
- Du kan og vil bidrage til REHPAs forskning via spørgeskemaer, interviews mv.
- Du kan tale og forstå dansk.
- Du kan klare din personlige hygiejne, medicinhåndtering m.v. selv, da REHPA ikke rummer mulighed for personlig pleje, behandling eller lægefaglig behandling.

Du får viden om, hvordan hjernen arbejder, samt undervisning i, hvordan du kan hjælpe din hjerne i hverdagen. Aktiviteter og undervisning retter sig mod hjernens funktioner og at kunne fungere i hverdagslivet efter sygdom med fokus på balancen mellem aktivitet og restitution. Du får mulighed for at arbejde med redskaber for både krop, psyke og det sociale liv.

Derudover er der aktiviteter, undervisning og gruppesamtaler om:

- Fysiske aktivitet, der samtidig understøtter hjernens funktion
- Fysiske og mentale øvelser vedrørende vejtrækningen
- Håndtering af træthed, og hvordan du kan spare på energien
- Håndtering af hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Fokus på liv, håb og mening
- Fokus på arbejdsliv.

Du får også individuelle samtaler. Samtidig er der god plads til samvær og erfaringsudveksling med andre i samme situation som dig.

## Forskning

REHPA anvender jeres erfaringer til, at fagpersoner i kommuner og regioner fremover kan tilrettelægge rehabiliteringsforløb til mennesker, der har haft COVID-19 eller andre lignende sygdomme.

REHPA indhenter viden om, hvilke rehabiliteringsbehov mennesker, der har været syge med COVID-19, har. Derfor deltager du i neuropsykologiske tests og udfylder spørgeskemaer under forløbet. REHPA er en forskningsklinik, og det er en forudsætning for at kunne deltage i REHPAs kliniske forskningsforløb, at du giver samtykke til, at oplysninger fra forløbet indsamles til brug i forskning. Udgivelse af forskningsresultater sker altid i anonymiseret form, sådan at du, som enkeltperson, ikke kan genkendes.



## PRAKTISKE FORHOLD

- REHPA-forløb er gratis.
- Du er aktiv deltager på et 5-dages internatophold, hvor du overnatter på REHPA i Nyborg, og vender tilbage på et 2-dages opfølgingsophold efter ca. 12 uger.
- REHPAs lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 14 deltagere på holdet.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.
- Du medbringer selv alt dit ordinerede medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under opholdet. REHPA udleverer ikke medicin.
- Som deltager på REHPA-forløb bliver du administrativt registreret som indlagt, fordi REHPA er tilknyttet Odense Universitetshospital.