

REHPA-FORLØB 2022



KALENDER

Forløb 1: Uge 17

Ophold den 25.-28. april 2022
Opfølgning den 5.-6. juli 2022

Forløb 2: Uge 23

Ophold den 7.-10. juni 2022
Opfølgning den 9.-10. august 2022

Forløb 3: Uge 33

Ophold den 15.-18. august 2022
Opfølgning den 29.-30. september 2022

Forløb 4: Uge 36

Ophold den 5.-8. september 2022
Opfølgning den 25.-26. oktober 2022

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 under REHPA-forløb.
- Du medbringer skemaet til din læge, der kan henvise dig ved at udfylde skemaet eller via sygehushenvisning.
- Når vi har modtaget henvisningen fra lægen, får du et ansøgningsskema i din e-boks.
- Vi gennemgår ansøgninger til REHPA-forløbet 1-2 måneder før forløbsstart, og du får svar umiddelbart derefter.
- Vær opmærksom på, at hvis holdet er overtegnet, kan du blive tilbudt andet hold eller modtage et afslag
- Har du spørgsmål til forløbet eller ansøgningen, så kontakt os gerne på telefon 30 57 10 59 eller mail rehpa.ophold@rsyd.dk

NATUREN TIL BEVÆGELSE OG PAUSE

Et forløb for dig, der lever med en kronisk kræftsygdom og ønsker at opleve, hvordan du kan bruge naturen til aktivitet og pauser for at bedre din livskvalitet.

Du kan deltage alene eller sammen med en nær pårørende.



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**

FOKUS PÅ AKTIVITETER OG PAUSER I NATUREN

På REHPA sætter vi fokus på at bruge natur og udendørsområder til bevægelse, aktivitet og pauser. Det gør vi, da vi ved fra forskning, at både bevægelse og pauser i naturen stimulerer til fysisk aktivitet, giver bedre humør, reducerer stress og psykisk belastning.

Dine fysiske forudsætninger danner grundlag for din deltagelse, så det er trygt for dig at være med. Der er ingen krav til din grundform. Dog er der brug for, at du kan gå minimum 300 meter.

Tag gerne din partner eller pårørende med, så I sammen deler erfaringer og tager dem med hjem til jeres dagligdag.

Du/I kommer til at arbejde med:

- Naturen som rum for at kunne gå ture, holde balancen og understøtte din muskelstyrke
- Naturens betydning for dig, når du holder pause og lader sanserne gå på opdagelse
- Naturen til både aktivitet og ro i et trygt fællesskab.

Forløbet giver dig/er mulighed for at opleve, hvordan fysisk og mental velvære kan stimuleres, samtidig med at du har fokus på at bevæge dig godt og sikkert.

Du/I vil opleve:

- Daglige, tilpassede fysiske aktiviteter i området omkring Nyborg Slot og volde
- At få fokus på din gangdistance og balance
- Pauser og hvile med fokus på brug af åndedræt, sanser og afspænding
- Naturens betydning for velvære og livskvalitet
- Strategier for, hvordan du kan inddrage naturen mere i dit daglige liv
- Psykosocial støtte og samtaler om det, der optager dig og din partner/pårørende i dagligdagen
- Fællesskab og samvær med ligestillede.



PRAKTISKE FORHOLD

- REHPA-forløb er gratis.
- Forløbene er internatophold, hvor du overnatter i enkeltværelse på REHPA i Nyborg. Har du din partner med, rykker vi sengene sammen, hvis det ønskes.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.
- REHPA overholder alle forholdsregler ifm. med COVID-19.
- Du/I skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.
- 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.

På REHPA giver naturen, faciliteter og fysioterapeuter dig mulighed for at være aktiv under støtte og vejledning. Undervejs i forløbet arbejder du/I med at skabe blik for, hvordan du/I om muligt kan fortsætte aktiviteter og pauser udenfor i jeres hjem og omegn. Fokus er på at få så god en dagligdag som muligt.

Vi veksler mellem aktiviteter, pauser, undervisning og samtaler i grupper, for dig alene og for jer, som kommer to.

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 fx kan omfatte et spørgeskema og et interview. Resultaterne giver forskerne viden om, hvordan den rette indsats kan forbedre dagligdagen, når man lever med kræft.

Fagpersoner tilknyttet REHPA

Du møder på forløbet fysioterapeuter og får alt efter dine behov mulighed for at tale med socialrådgiver, psykolog, læge, ergoterapeut, sygeplejerske, præst m.fl. Aften og nat er det REHPAs værtinder, der står til jeres rådighed.

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 en kronisk og/eller uhelbredelig kræftsygdom.
- Kan gå længere end 300 meter
- Kan deltage i aktiviteter ude i mere end en time, også hvis vejret driller
- Er motiveret for at arbejde med aktiviteter og pauser hjemme og deltage i et 2-dages opfølgningsophold efter ca. 6 uger.
- Kan klare dig selv, da opholdet 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.