

# VELKOMMEN TIL REHPA

## VIDENCENTER FOR REHABILITERING OG PALLIATION

Information til dig, der skal på forløb hos REHPA Forskningsklinik i Nyborg.

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



# VIGTIGE FORBEREDELSE FØR DIT OPHOLD

Vi glæder os til at se dig på ophold hos REHPA Forskningsklinik.

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 er delt op i faser. Du starter med et ophold hos REHPA på 4 eller 5 hverdage. Herefter følger en periode, hvor du selv arbejder derhjemme. Forløbet slutter enten med et 2-dagesophold hos REHPA eller en virtuel opfølgning.

I den første uge udpeger du de områder, der har betydning i dit liv og for din livskvalitet inspireret af sessioner og input fra dine meddeltagere.

I samarbejde med REHPAs tværfaglige, professionelle team vælger du det, som du ønsker at arbejde videre med i hjemmeperioden. På det sidste ophold følger vi op på dit rehabiliteringsforløb, eller vi kontakter dig virtuelt.

## **Fællesskabet – en del af rehabiliteringen**

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, de gode snakke og latter er dét, der fylder mest for de fleste, når de er 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 kan låne cykel og cykelhjelm under dit ophold.
- Hjemmesko/sko til indendørs brug.
- Alle nødvendige hjælpemidler, som du bruger i din hverdag, inklusive materialer til fx stomi.

Du skal ikke pakke sengetøj eller håndklæder.

## **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, allergimedicin m.m.

Nyborg har flere apoteker, bl.a. ét kun 5 minutters gang fra REHPA, der har åbent kl. 09.00-19.00.

## **Når du ankommer til REHPA**

Du kører til REHPA på Nyborg Sygehus, hvor der er fri parkering. Dog ikke handicappladserne foran sygehuset.

Tager du toget til Nyborg, er der fælles transport fra Nyborg Station til REHPA. Det gælder også, når du skal hjem. Velkomstbrevet fortæller, hvordan du tilmelder dig ordningen.

Udgifter til transport til og fra opholdet sker for egen regning – det er ikke inkluderet i 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 2 værelser deler et badeværelse.

Din seng er redt op, når du kommer, og der ligger håndklæder klar til dig. REHPA har 2 handicapværelser med elevationssenge. Derudover er der elevationssenge på 8 andre værelser. Har du behov for elevation, så giv os besked om dette. Aftenværtinden hjælper desuden, hvis du har brug for ekstra hovedpude, badestol, armstøtte til toilet mv.

Du får et nøglekort til dit værelse. Nøglekortet giver også adgang til REHPAs hoveddør på 3. sal og døren til stueetagens undervisningslokaler, der hedder Rehabiliteringsafdelingen.

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

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

Du kan også bruge den smukke natur omkring REHPA til både pauser og bevægelse.

## Måltider på REHPA

Du spiser alle hovedmåltider i Spisestuen 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.

Eftermiddagens mellemmåltid serveres i cafeen. Her modtager du en 'goodiepose' med frugt, grovkiks, nødder m.v.

REHPA serverer måltider efter Fødevarerstyrelsens officielle 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.

Vi arbejder efter principper for at mindske CO<sub>2</sub>, brug af plastik og for at 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, er det meget vigtigt, at du angiver det i det 'før-oplysningsskema', som vi sender til dig. 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 egne madvarer. Du kan benytte køleskabet i Spisestuen på 3. sal. Husk at sætte navn og dato på varerne.

Har du angivet diætønsker, og er vi fortsat i tvivl, så kontakter vi dig på telefon før ophold.

## Allergi

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

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

## Hygiejne

REHPA følger de til enhver tid gældende anbefalinger fra myndighederne i forhold til smitsomme sygdomme, herunder COVID-19. Du bliver grundigt informeret ved ankomst.



Du skal bruge de opsatte sprit- og sæbe-beholdere. 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.

Får du kemoterapi 5 dage inden dit ophold, er der få hygiejniske principper, du skal overholde, som personalet informerer dig om.

### Kontakt til personale

Der er personale til stede døgnet rundt. Du kan tilkalde hjælp på telefon: 24 62 09 87. Om aftenen og natten møder du en social- og sundhedsassistent.

### Lægehjælp

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

Om dagen kontakter du din egen læge eller en læge på den sygehusafdeling, hvor du evt. aktuelt er i behandling. Uden for dagtid er det lægevagten, der skal kontaktes.

### 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: Gaestenet.

### Alkohol og tobak

Som del af Nyborg Sygehus er REHPA et røg- og alkoholfrit område. 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 Aktivitetsrummet indtil afrejsen. Du afleverer dit nøglekort i receptionen.



# ØVRIGE OPLYSNINGER

## Forskningsklinikens aktiviteter

REHPA har forskellige forskningsaktiviteter, det gælder også i REHPA 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
- Deltage i fokusgruppeinterviews.

Dit tilsagn, om at data vedrørende dig må bruges i forskning, kan du altid trække tilbage, såfremt data ikke allerede er færdigbearbejdede eller offentliggjort.

## Forskningsklinik og journalindsigt

Du er under opholdet på REHPA administrativt registreret som indlagt på REHPA, OUH. Vi opretter journalnotater med dokumentation for dit ophold på REHPA.

Din læge modtager et udskrivningsbrev (epikrise) 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 MitID.

## Billeder og optagelser

REHPA indhenter din tilladelse til at tage billeder, hvor du medvirker, forud for opholdet.

Optagelser af lyd eller film er ikke tilladt.

Optagelse af de to planlagte individuelle samtaler kan forekomme efter aftale med din samtalepartner.

## Ophold på REHPA og rejseforsikring

Et ophold på REHPA står i udgangspunktet ikke i vejen for en efterfølgende udlandsrejse, da vi ikke tilbyder under-søgelse, 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 REHPAs medarbejdere 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 videntrets ledelse. Du kan også klage direkte til Styrelsen for Patientklager: <https://stpk.dk/>

## Kontakt

REHPA  
Att. REHPA Forskningsklinik  
Vestergade 17  
5800 Nyborg

Telefon: 30 57 10 59

E-mail: [rehpa.ophold@rsyd.dk](mailto:rehpa.ophold@rsyd.dk)

Hjemmeside: [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)