

Du kan deltage, hvis du:

- Har diagnosen KOL og oplever udtalt træthed i den forbindelse
- Oplever at denne træthed påvirker dine aktiviteter og livskvalitet i negativ retning
- Ønsker at arbejde med at håndtere din træthed
- Er indstillet på at deltage i forløbets indhold
- Ønsker at bidrage til REHPAs forskning, fx gennem spørgeskemaer
- Kan forstå og gøre dig forståelig på dansk
- Er selvhjulpne, hvad angår dine personlige ting som hygiejne og medicin
- Kan klare din hverdag hjemme uden ilttilskud.

Praktiske forhold

- Et REHPA-forløb er gratis inkl. fuld forplejning.
- Du deltager aktivt på et 5-dagesophold med virtuel opfølgning.
- Du overnatter i enkeltværelse på REHPA i Nyborg.
- Værelserne er indrettet som hotelværelser uden ilt. Udvalgte værelser har senge, der kan eleveres.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.
- Du medbringer egen medicin og evt. egne hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under dit ophold.
- REHPA udleverer og ordinerer ikke medicin.
- Som deltager på REHPA-forløb er du administrativt registreret som indlagt, fordi REHPA er en del af Odense Universitetshospital.
- Nyborg Sygehus er røgfrit.



Mere viden om forløbet

Læs mere på www.rehpa.dk, eller scan QR-koden for direkte adgang.

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

TRÆTHED, HVERDAGSLIV OG KOL

Uanset hvor i landet du bor, er du inviteret til rehabiliteringsforløb i Nyborg, hvor du lærer nyt til din hverdag og bidrager til udvikling af indsatser rettet mod KOL, træthed og udmattelse.



REHPA-forløb i 2025/2026

Rehabiliteringsforløbet

Mange med KOL oplever, at træthed og udmattelse tvinger dem til at vælge imellem det, man har lyst til, og det, man oplever er nødvendigt i ens dagligdag.

En ny international undersøgelse viser, at op til 70 %, der oplever denne træthed og udmattelse. Men det er langt fra alle, der kender til, at det er normalt at opleve denne træthed/udmattelse – også kaldet fatigue.

Derfor arbejder REHPA med at udvikle mere viden om, hvordan indsatser skal være, for at mennesker med KOL føler sig klædt på til at kunne navigere og forvalte egen energi i hverdagen. Og du er inviteret!

Formålet med forløbet er, at du kan opleve en mere meningsfuld hverdag og mere livskvalitet. Du vil være sammen med andre mennesker med KOL, hvor I kan lære af hinandens erfaringer.

Ved at deltage i forløbet vil du arbejde med:

- Hvordan du kan forvalte dine ressourcer og gøre mål i din dagligdag, så den energi, du har til rådighed, slår nogenlunde til.
- De mentale udfordringer som KOL- sygdommen ofte giver i forhold til et forandret hverdagsliv, hvor åndenød og angst også kan indfinde sig.
- Hvilke aktiviteter der i din hverdag giver dig energi og flow.

Du tager hjem med en handleplan og mål for, hvad du vil sætte fokus på at øve dig i, til vi mødes virtuelt efter ca. 4 og 8 uger.

Fysisk aktivitet

Du får også viden om og erfaringer med fysisk aktivitet tilpasset dig. Målet er, at du kan tage disse erfaringer med hjem og øve dig mere i din egen dagligdag.

Fysisk aktivitet bedrer dit iltoptag og dine musklers udholdenhed og øger dermed dit overskud. Men mange fravælger de fysiske aktiviteter pga. træthed og udmattelse. Det kan blive en ond cirkel.

Ansøgning

Hvis du ansøger om en plads, så kan du på rehpa.dk finde den henvisning, der skal udfyldes af din egen læge eller behandlende læge.

REHPA gennemgår alle ansøgninger. Du får besked, uanset om du får plads eller ej.

Din læge

Hvis der er en læge involveret i din behandling, så er det fortsat vedkommende, der har ansvaret, og som skal kontaktes, hvis der opstår lægebehov under forløbet. REHPA har ikke lægefaglig assistance. Tal også meget gerne med din læge, om der er andre grunde til træthed eller andre gener, som har med KOL at gøre, der skal behandles forud for et forløb på REHPA.

Nationalt videncenter

REHPA er Danmarks videncenter for rehabilitering og palliation. Vi samler, skaber og deler viden for at sikre bedst mulig livskvalitet for mennesker med livstruende sygdom og deres pårørende.

På REHPA Forskningsklinik tilbyder vi rehabiliteringsforløb med fokus på, hvordan mennesker med livstruende sygdom bedst kan håndtere deres hverdag. I klinikken møder du fysioterapeut, ergoterapeut, psykolog, sygeplejerske og evt. andre relevante klinikere.

Forskning

Du og de øvrige deltagere hjælper med viden, som fx kan bidrage til at vurdere, hvilke indsatser der kan være hjælpsomme i en dagligdag præget af KOL, træthed og udmattelse. Vi indsamler viden i form af spørgeskemaer og eventuelt andre metoder, fx interviews. Før opholdet bliver du bedt om at underskrive relevante samtykkeerklæringer. Offentliggørelse af den indsamlede viden sker altid i anonymiseret form. Du og de øvrige deltagere kan ikke genkendes.

5-dagesophold

- Gruppeundervisning og individuelt arbejde.
- Aktivitet og bevægelse ude og inde.
- Individuelle, rådgivende og vejledende samtaler.
- Samvær med ligestillede.

Virtuel gruppesamtale

– ca. 4 uger efter ophold

Individuel virtuel opfølgning på mål og handleplan

– ca. 8 uger efter ophold

Uge 39, 2025: 22.-26. september

Uge 48, 2025: 24.-28. november

Uge 13, 2026: 23.-27. marts

Uge 18, 2026: 27. april-1. maj

Dato gives på ophold

Dato gives på ophold

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter