

Du kan deltage, hvis du:

- Bor i enten: Esbjerg, Vejle, Kolding, Fredericia, Billund, Varde, Vejen eller Middelfart kommune.
- Netop har fået diagnosen prostatakræft.
- Modtager antihormon- og strålebehandling.
- Ønsker at bidrage til projektets vidensindsamling via dialog, spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan klare dig selv med personlig toilette og medicin, da et REHPA-forløb ikke rummer mulighed for hjælp til dette.
- Kan forstå og gøre dig forståelig på dansk, da du indgår i et gruppeforløb på REHPA.

Praktiske forhold

- Det er gratis at deltage på 4-dages opholdet.
- Du/I skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA i Nyborg.
- REHPA har plads til i alt 20 deltagere. Du/I overnatter i enkeltværelser med mulighed for at flytte senge sammen i ét rum.
- På REHPA medbringer du/I selv alt ordineret medicin og evt. hjælpemidler. Du/I er selv ansvarlige for medicin under opholdet. REHPA udleverer og ordinerer ikke medicin.
- Som deltager på REHPA-forløb er du administrativt registreret som indlagt, idet REHPA er en del af Odense Universitetshospital.

Mere viden om forløbet



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

Pårørende:

- Du indgår i det tilrettelagte program som partner eller støtte.
- Du får lejlighed til at tale med andre pårørende i formelle og uformelle rammer.
- Du deltager i de planlagte samtaler med tilladelse fra patienten.

FRA VENTETID TIL FORBEREDELSESTID

FOR DIG DER NETOP HAR FÅET DIAGNOSEN PROSTATAKRÆFT OG BOR I UDVALGTE SYDDANSKE KOMMUNER



Vejlednings- og træningsforløb til dig, der har fået diagnosen prostatakræft, er begyndt antihormonbehandling og afventer strålebehandling.

Forløbet indeholder både træning på egen hånd og ophold på REHPA Forskningsklinik i Nyborg.

Forløbet er udviklet af:

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Esbjerg Sygehus
Grindsted Sygehus



Vejle Sygehus
- en del af Sygehus Lillebælt



At gøre noget selv og sammen med andre

Når man har fået prostatakræft, ved vi, at den effektive og nødvendige behandling har en del bivirkninger, og at der er risiko for senfølger, som både kan påvirke livet under behandlingen og tiden efter.

Erfaringer fra tidligere patienter viser, at man ofte gerne vil gøre noget selv for at klare de udfordringer, der ligger foran en som patient, evt. sammen med sin pårørende. Det underbygges af international viden, der peger på en række områder, hvor du og vi kan sætte ind i fællesskab.

Derfor tilbyder vi dig at deltage i et forløb, der begynder, når du har fået diagnosen, er kommet i gang med antihormonbehandling og afventer strålebehandling. Dette tidspunkt kan være et rigtigt godt sted at begynde nyt - også selv om det at få en kræftdiagnose kan være chokerende.

Det samlede forløb består af både træning på egen hånd og ophold på REHPA.

Forløbets sammensætning

Forløbet består af to obligatoriske dele:

1. Fysisk træning på egen hånd over 12 uger med selvvalgt aktivitet. Du modtager et træningsprogram, der kan støtte og inspirere dig i din træning.
2. 4-dages ophold med overnatning på REHPA Forskningsklinik i Nyborg (man-torsdag) for dig og evt. din pårørende.

4-dages opholdet har bl.a. fokus på:

- Mad og måltider ifm. prostatakræft og antihormonbehandling
- Forebyggende bækkenbunds-træning
- Håndtering af mentale belastninger ifm. kræftsygdom og bivirkninger fra behandling
- Forvaltning af energi i hverdagen
- Samliv og intimitet.

Du og din pårørende bliver inviteret til en afsluttende temadag på REHPA for alle, der har været på forløb.

Ved få tilmeldinger, må forløbet aflyses. Du vil få besked i god tid, hvis det sker.

Træning på egen hånd

Du træner enten hjemme efter det udleverede program eller vælger en anden fysisk aktivitet, som du foretrækker.

Bor du i Esbjerg Kommune, kan du også deltage i kommunal holdtræning én gang ugentligt efter henvisning fra sygehuset.

REHPA Forskningsklinik

Det er din sygehusafdeling, der henviser dig til REHPA, som kontakter dig via e-Boks med dokumenter og information om opholdet.

Det er fortsat din hospitalslæge, der har ansvar for behandlingen af din kræftsygdom og din egen læge, som tager sig af øvrige lægebehov.

Del med din pårørende

På REHPA-forløbet kan du deltage alene eller sammen med en selvvalgt pårørende.

Undervisning og øvelser foregår i grupper, hvor du og din pårørende indgår på lige fod.

Indimellem deler vi jer, så I arbejder sammen med andre ligesindede.

Målet er, at I begge får nødvendig viden og mulighed for at handle, så I kan støtte hinanden gennem behandlingsforløbet og i livet efter dette.

Deltagelse

Du bliver tilbudt at deltage på forløbet via dit sygehus og det personale, der har ansvaret for din behandling.

Du har mulighed for betænkningstid, hvis du gerne vil overveje, om du ønsker at deltage i projektet eller har brug for at tale med dine pårørende om projektet.

Kontakt

Projektsygeplejersker fra sygehus:

- Gitte E. Kissow (Vejle):
Gitte.Elisabeth.Kissow@rsyd.dk
23 29 04 19
- Sanne G. Møller (Esbjerg):
Sanne.Gronbech.Moller@rsyd.dk
79 18 23 16

REHPA Forskningsklinik: 30 57 10 59

En del af et projekt

Forløbet er en del af et forskningsprojekt. Derfor bliver du bedt om at underskrive relevante samtykkeerklæringer. Offentliggørelse af den indsamlede viden sker altid i anonymiseret form. Den projektansvarlige er fra Vejle Sygehus:

- Overlæge Christine V. Madsen:
Christine.Vestergaard.Madsen@rsyd.dk

