

Du kan deltage, hvis du:

- Er 18+ år, har diagnosen hjertesvigt og på et tidspunkt har haft konstateret nedsat pumpefunktion i hjertet på 40 % eller under.
- Oplever udtalt træthed i forbindelse med dit hjertesvigt.
- Er færdig med at få justeret din hjertesvigtmedicin til den maximalt tolererede dosis.
- Har haft et stabilt forløb uden indlæggelser pga. hjertesvigt de sidste 2 måneder.
- Oplever, at trætheden 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.

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. 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.

Du kan IKKE deltage, hvis du:

- Står til at skulle have en planlagt undersøgelse af hjertets kranspulsårer, en bypassoperation, have indsat en hjertestarter eller en særlig pacemaker, der hjælper hjertet med at slå mere koordineret.
- På nuværende tidspunkt har en pumpefunktion i hjertet på under 15 %.
- Oplever åndenød i hvile (NYHA klasse IV).

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

TRÆTHED, HVERDAGSLIV OG HJERTESVIGT

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 hjertesvigt, træthed og udmattelse.



REHPA-forløb i 2026



Mere om forløbet



www.rehpa.dk

Rehabiliteringsforløbet

Mange med hjertesvigt 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.

Flere internationale undersøgelser viser, at mellem 50-83 % 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 hjertesvigt 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 hjertesvigt, 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 hjertesvigt 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 kan mindske træthed og åndenød samt forbedre hjertets pumpefunktion, humør og generelle velbefindende. Alligevel fravælger mange med hjertesvigt fysisk aktivitet på grund af træthed og udmattelse, hvilket kan føre til 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 hjertesvigt at gøre, der skal behandles forud for et forløb på REHPA.

Nationalt videncentrum

REHPA er Danmarks videncentrum 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 hjertesvigt, 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.

Uge 37, 2026: 7.-11. september

Uge 43, 2026: 19.-23. oktober

Uge 48, 2026: 23.-27. november

Virtuel gruppesamtale

– ca. 4 uger efter ophold

Dato gives på ophold

Individuel virtuel opfølgning

– ca. 8 uger efter ophold

Dato gives på ophold

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter