

| Uge nr. | Dato | Dato for opfølgning |
|---------|--|---|
| 04 | mandag til fredag den 23. - 27. januar 2017 | onsdag og torsdag den 26. - 27. april 2017 |
| 06 | mandag til fredag den 6. - 10. februar 2017 | onsdag og torsdag den 10. - 11. maj 2017 |
| 10 | mandag til fredag den 6. - 10. marts 2017 | tirsdag og onsdag den 6. - 7. juni 2017 |

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Sæt dit liv i bevægelse

Overnatning

Du bliver indlogeret på
Hotel Nyborg Strand
Østerøvej 2
5800 Nyborg
telefon 6531 3131

Rehabiliteringsindsats

Rehabiliteringen foregår på
REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation:
OUH Sygehusenheden i Nyborg
Vestergade 17
5800 Nyborg

Telefon 3057 1059

rehpa@rsyd.dk

www.rehpa.dk

SDU



Region
Syddanmark

Et tilbud målrettet til dig, som er ramt af kræft og har brug for hjælp til at håndtere hverdagen med eller efter en kræftdiagnose.



Rehabiliteringsforløb

REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder i foråret 2017 tre rehabiliteringsforløb til kræftpatienter, som har brug for hjælp til at håndtere hverdagen.

Som deltager får du mulighed for at få afklaret din situation, få større livsglæde samt håb og tro på fremtiden og livet.

Det får du blandt andet gennem

- ny viden
- rådgivende samtaler
- fysiske aktiviteter, du prøver af i praksis
- samvær med ligestillede.

Det foregår både ved fællesoplæg og ved individuelle samtaler med fagpersoner i vores tværfaglige team.

Motion giver velvære, energi og godt humør. På REHPA giver naturen og træningslokalerne dig mulighed for at være aktiv.

Sund kost og det at takle den psykiske belastning er også vigtige temaer, som du får mulighed for at arbejde med i løbet af ugen.

Hvem kan deltage?

For at kunne deltage på et af forløbene skal du:

- være ramt af kræft
- have et rehabiliteringsbehov pga. gener efter sygdom og/eller behandling
- kunne deltage aktivt i rehabiliteringsforløbet, som omfatter oplæg i plenum, gruppe-diskussioner, fysisk aktivitet og individuel vejledning
- kunne tale og forstå dansk.

Du må ikke være i et aktivt behandlingsforløb med i.v. kemoterapi eller i strålebehandling. Du må gerne være i aktiv tabletbehandling med kemoterapi, hormonterapi eller andet.

Forskning

Der foregår løbende forskellige forskningsaktiviteter i REHPA. Derfor indsamler vi en del oplysninger om, hvordan du har det før, under og efter dit ophold. Hvis den indsamlede viden bliver offentliggjort, vil det være i anonymiseret form, så du og dine medkursister ikke kan genkendes. I forbindelse med dit ophold vil du blive bedt om at underskrive en samtykkeerklæring.

Før, under og efter dit ophold vil du blive bedt om at

- udfylde nogle spørgeskemaer
- udføre nogle fysiske test
- deltage i fokusgruppeinterview.

De fysiske tests vil gøre os i stand til at følge din udvikling over tid. De fysiske tests bliver udført under vejledning af en fysioterapeut og kræver ikke, at du er i god form.

Du vil på dette kursus blive bedt om at udfylde et elektronisk spørgeskema, når du ankommer, medbring derfor gerne din bærbare PC. Har du ikke mulighed for at medbringe en bærbar, vil du kunne låne en PC på REHPA.

Træning

Du vil blive introduceret til en træningsdagbog af en fysioterapeut. Hensigten er at motivere og guide dig igennem et 12 ugers træningsforløb, som kan gennemføres i tiden fra første ophold og til opfølgningen. Træningen vil blive tilpasset den enkelte, så alle kan deltage. Øvelserne i træningsdagbogen fokuserer primært på styrkende øvelser og konditionstræning.

Læge

Der er en læge tilknyttet REHPA, som du ved behov kan blive tilbudt en samtale med om din fysiske tilstand og formåen, som en del af ugeprogrammet. Det vil fortsat være din egen praktiserende læge/onkologiske afdeling, der har ansvaret for din behandling og kontakt.

Praktiske forhold

Rehabiliteringsopholdet er gratis. Der vil være plads til 20 deltagere pr. hold.

REHPA foretager visitation på baggrund af ansøgernes behov.

Du vil være en aktiv deltager på et 5 dages internatophold med 2 dages efterfølgende opfølgning ca. tre måneder efter.

Forløbene afvikles som internatophold på REHPA i Nyborg. Du får eget værelse med bad og toilet.

Vores lokaler er røgfrie.

Du kan hente et henvisningsskema på www.rehpa.dk eller ringe til os.