

Uge nr.	Dato	Dato for opfølgning
39	mandag til fredag den 26. - 30. september 2016	onsdag og torsdag den 11. - 12. januar 2017
42	mandag til fredag den 17. - 21. oktober 2016	onsdag og torsdag den 1. - 2. februar 2017
48	mandag til fredag den 28. november - 2. december 2016	onsdag og torsdag den 1. - 2. marts 2017
50	mandag til fredag den 12. - 16. december 2016	onsdag og torsdag den 15. - 16. marts 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

SDU 

  
Region  
Syddanmark

Et tilbud målrettet til dig, som er  
ramt af kræft og har brug for hjælp  
til at komme igang med fysisk  
aktivitet



## Rehabiliteringsforløb

REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation tilbyder i efteråret 2016 fire rehabiliteringsforløb til kræftpatienter, som har brug for hjælp til at komme i gang med fysisk aktivitet. Kurset henvender sig til dig, som er i dårlig fysisk form, og som gerne vil have hjælp til at finde motivationen til fysisk aktivitet og få lagt en plan. Du kan ikke deltage, hvis du har deltaget på Krop og kræft.

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
- 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.

## 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.

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.

## Træning

Fysioterapeuten introducerer dig til en træningsdagbog og til brugen af pulsar. 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](http://www.rehpa.dk) eller ringe til os.