

Du kan deltage, hvis du:

- Oplever smerter, som skyldes din kræftsygdom og/eller dens behandling.
- Synes, at disse smerter påvirker dit funktionsniveau og din livskvalitet.
- Vil arbejde med at blive bedre til at håndtere dine smerter.
- Er indstillet på at arbejde med forløbets indhold og evaluere.
- Ønsker at bidrage til REHPAs forskning, fx gennem spørgeskemaer.
- Kan forstå og gøre dig forståelig på dansk.
- Er selvhjulpne og ikke har brug for pleje, da REHPA ikke har mulighed for det.

Praktiske forhold

- Et REHPA-forløb er gratis.
- Du deltager aktivt på et 5-dagesophold med 2-dages opfølgning ca. 8 uger efter.
- Du overnatter i enkeltværelse på REHPA i Nyborg.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på holdet.
- Du skal selv sørge for og betale transport til og fra REHPA.
- Du medbringer egen medicin og evt. 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.



Mere viden om forløbet

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

 facebook.com/rehpa.dk

 twitter.com/rehpa_dk

 linkedin.com/company/rehpa

 youtube.com/c/rehpadanmark

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

KRÆFTRELATEREDE SMERTER OG HVERDAGSLIV

Et gratis rehabiliteringsforløb i Nyborg for dig, der har behov for viden om og inspiration til livet med kræftrelaterede smerter, og hvordan du kan håndtere dem.

REHPA-forløb 2023

Forløbet

Forløbet skal udvikle din forståelse for smerter og deres betydning for din livskvalitet og din dagligdag. Det kan hjælpe dig med at finde dine egne løsninger til lindring af dagligdagens smerteoplevelser.

Hos REHPA møder du et team med forskellig viden og faglig baggrund inden for rehabilitering. Du lærer nyt og afprøver redskaber – både på det fysiske og det mentale område.

Formålet er, at du udvikler egne muligheder for at forbedre din dagligdag og din livskvalitet, selvom du lever med smerter.

Din smertebehandling

Hvis der er en læge involveret i din behandling, så er det fortsat vedkommende, der har ansvaret, og som skal kontaktes, hvis der opstår behov under forløbet.

Emnerne spænder vidt:

- Forstå dine smerter og din smertemedicin.
- Smerter, kræft og psyke.
- Åndedræt og smertehåndtering.
- Aktiv hvile og afspænding ved smerter.
- Natur og 'mindful walking' til smertehåndtering.
- Hverdagsliv – og hvordan du forvalter din energi.
- Massage og lindring.
- Kend dit sundhedsvæsen og smertehåndtering.
- Find dine værdier, retning og mål for bedst mulig livskvalitet, trods smerter.

Nationalt videncenter

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

Forsningsklinik

Vi tilbyder rehabiliteringsforløb, der er forankret i forsknings- og udviklingsbaserede rammer, hvor vi interesserer os for det hele menneske.

Forskning

I REHPA bidrager du og de øvrige deltagere med viden, som vi bruger, når vi undersøger, om forskellige indsatser kan være hjælpsomme i et liv, der er præget af kræftrelaterede smerter.

Vi forventer, at den viden og de indsatser, du lærer om og prøver på forløbet, kan hjælpe dig fremover.

Samtidig hjælper du os med data og viden om, hvordan livet med kræftrelaterede smerter kan bedres. Der indgår spørgeskemaer, og der kan være deltagelse i forskellige former for interviews.

Når den indsamlede viden bliver offentliggjort, er det i anonymiseret form, så du og de øvrige deltagere ikke kan genkendes. Du underskriver i den forbindelse relevante samtykkeerklæringer.

På rehma.dk finder du den henvisning, der skal udfyldes af din læge.

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



5-dagesophold

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

Uge 5: 30. januar - 3. februar 2023

Uge 19: 8.-12. maj 2023

Uge 35: 28. august - 1. september 2023

Uge 47: 20.-24. november 2023

Ca. 8 ugers hjemmeperiode

2-dagesopfølgning

- Opfølgning på målsætninger og handleplaner.
- Ny viden og undervisning.
- Samvær med dit hold.

21.-22. marts 2023

27.-28. juni 2023

31. oktober - 1. november 2023

16.-17. januar, 2024

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter