

### Du kan deltage, hvis du:

- Har haft en SCAD-episode inden for de sidste 2-12 måneder at regne fra den 1. juni 2024.
- Er udfordret af udtalt træthed, der skyldes dit SCAD-forløb.
- Er tilknyttet arbejdsmarkedet.
- Vil arbejde med at blive bedre til at håndtere træthed.
- Er interesseret i at sætte mål og fokusere på din rehabilitering.
- 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 4-dagesophold med virtuel opfølgning.
- 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. 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.



### Mere viden om forløbet og henvisning

Læs mere på [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)  
Scan QR-koden for direkte adgang.

 [facebook.com/rehpa.dk](https://facebook.com/rehpa.dk)

 [linkedin.com/company/rehpa](https://linkedin.com/company/rehpa)

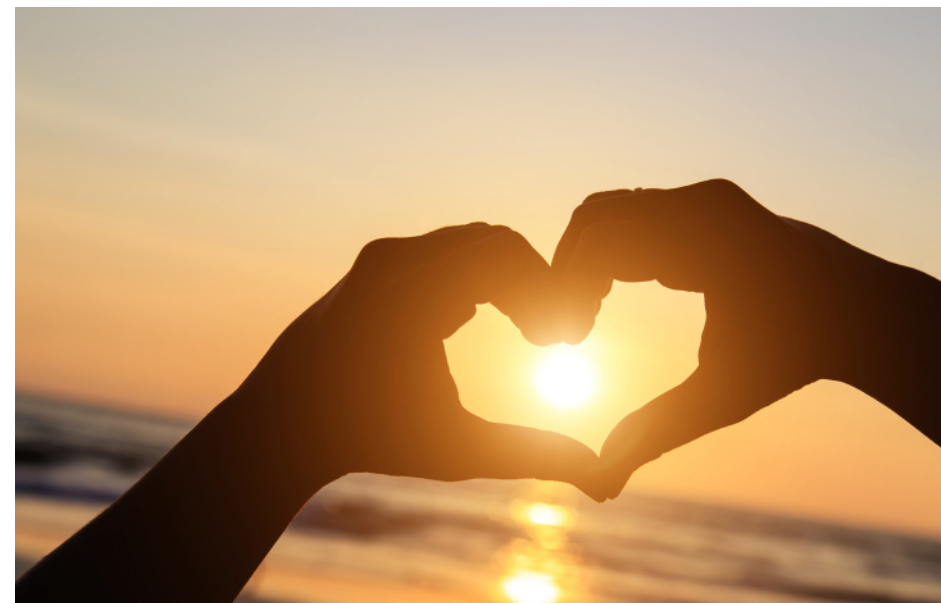
## REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

# SCAD, TRÆTHED OG HVERDAGSLIV

**Et gratis rehabiliteringsforløb i Nyborg for dig, der lever med SCAD-relateret træthed og udmattelse og har behov for viden om og vejledning i, hvordan du kan håndtere arbejdslivet og dagligdagen bedre.**

REHPA-forløb efterår 2024



## Rehabiliteringsforløbet

Forløbet vil bidrage til din forståelse af SCAD-relateret træthed, kaldet fatigue, og træthedens betydning for din livskvalitet, din dagligdag og dit arbejdsliv. Du får viden om træthed og afprøver strategier samt øvelser.

Formålet er at hjælpe dig med at opnå bedst mulig livskvalitet i din hverdag og dit arbejdsliv. De øvelser, du arbejder med, har til hensigt at hjælpe dig med at navigere i og håndtere træthed og udmattelse ved bevidst at prioritere gøremål i dit hverdagsliv.

Du møder et team, der bl.a. består af fysioterapeut, psykolog, socialrådgiver og sygeplejerske.

På opholdet lærer du nyt og prøver forskellige redskaber. Du vælger, hvilke redskaber du ønsker at arbejde med hjemme. Vi tilbyder dig virtuel opfølgning på mål og handleplan ca. 8 uger efter ophold.

På rehpa.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.

### På opholdet arbejder vi med:

- Dine værdier i dit liv
- Viden om træthed/fatigue og energiforvaltning
- Mental trætheds betydning for hukommelse og koncentration
- Psykologiske strategier
- Fysisk aktivitet og energi
- Massage og lindring
- Tilbagevenden til arbejdslivet, trods træthed

## 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 behov under forløbet. Tal også gerne med din læge, om der kunne være andre grunde til træthed, der skal behandles forud for et forløb hos REHPA.

## 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.

## REHPA Forskningsklinik

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

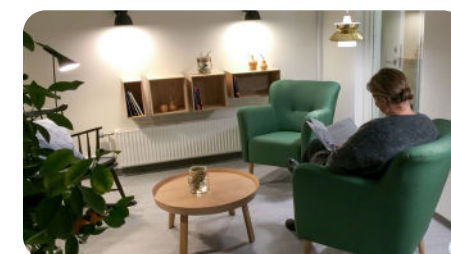
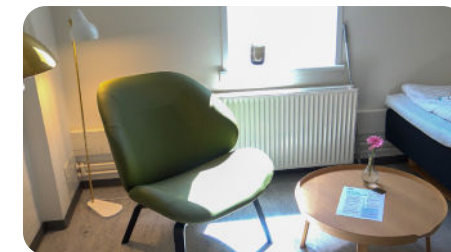
## Forskning

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 træthed relateret til SCAD.

Vi indsamler viden i form af spørgeskemaer og eventuelt via 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 vil ikke kunne genkendes.



### 4-dagesophold

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

Uge 39: 23.-26. september 2024

Uge 47: 18.-21. november 2024

### Ca. 8 ugers hjemmeperiode

### Virtuel opfølgning

- Opfølgning på målsætninger og handleplaner

Dato følger på rehpa.dk

Dato følger på rehpa.dk

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter