

Du kan deltage, hvis du:

- Oplever udtalt træthed, der skyldes din kræftsygdom og/eller dens behandling.
- Synes, at denne træthed påvirker dine aktiviteter og din livskvalitet.
- Vil arbejde med at blive bedre til 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 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 virtuel opfølgning.
- Du overnatter i enkeltværelse på REHPA i Nyborg.
- Vores lokaler er røgfrie.
- Der er plads til 20 deltagere på hvert hold, der enten kan være raske, i behandling eller have uhelbredelig/kronisk kræft.
- 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

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

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

KRÆFTRELATERET TRÆTHED OG HVERDAGSLIV

Et gratis rehabiliteringsforløb i Nyborg for dig, der lever med kræftrelateret træthed og udmattelse og har behov for viden om og vejledning i, hvordan du kan håndtere livet og dagligdagen med træthed.

REHPA-forløb i 2025



Rehabiliteringsforløbet

Forløbet vil bidrage til din forståelse af kræftrelateret træthed, kaldet fatigue, og træthedens betydning for din livskvalitet og din dagligdag.

Du får viden om kræftrelateret træthed og afprøver strategier samt øvelser. Formålet er at hjælpe dig med at finde din balance mellem aktivitet og hvile for at opnå bedst mulig livskvalitet i din hverdag. De øvelser, du arbejder med, har til hensigt at reducere din oplevelse af fatigue. Vi forventer, at du som minimum vil blive bedre til at navigere i og håndtere træthed og udmattelse ved bevidst at prioritere gøremål i din dagligdag.

Du møder et team med forskellig viden og faglig baggrund inden for rehabilitering og lindring – både på det fysiske og det mentale område.

På opholdet lærer du nyt og prøver forskellige redskaber. Du vælger,

hvilke redskaber du ønsker at arbejde med hjemme, og vi tilbyder dig virtuel supervision undervejs.

Programmet indeholder følgende:

- Forstå din træthed
- Hvordan forvalter jeg min energi
- Træthed, psyke og kræft
- Mental trætheds betydning for hukommelse og koncentration
- Krop og bevægelse – aktiv i naturen
- Yoga og mindfulness
- Kreative aktiviteter
- Massage og lindring
- Dine værdier, mål og handleplan for bedst mulig livskvalitet, trods træthed.

5-dagesophold

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

Uge 4: 20.-24. januar 2025

Uge 13: 24.-28. marts 2025

Uge 26: 23.-27. juni 2025

Virtuel gruppesamtale

– ca. 3-4 uger efter ophold

Datoer gives på ophold

Individuel virtuel opfølgning på mål og handleplan

– ca. 8 uger efter ophold

Datoer gives på ophold

Grupperbaserede og individuelle aktiviteter

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.

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 på 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 kræftrelateret træthed.

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.

