

Du kan deltage, hvis du:

- Ønsker introduktion til bred viden om livet med og efter kræft.
- Har brug for hjælp til at finde fodfæste i livet med kræft. Behovene kan være fx fysiske, psykiske, sociale, arbejds-/uddannelsesmæssige eller eksistentielle.
- Er interesseret i at sætte mål og fokusere på din rehabilitering.
- Kan og vil deltage aktivt i forløbet.
- Kan og vil bidrage til REHPAs forskning via spørgeskemaer, interviews mv.
- Kan forstå og gøre dig forståelig på dansk.
- Kan klare dig selv, da REHPA ikke rummer mulighed for personlig pleje eller lægefaglig behandling.

Praktiske forhold

- REHPA-forløb er gratis.
- Du deltager aktivt på et 5-dages ophold med 2-dages opfølgning ca. tre måneder efter.
- Du overnatter i enkeltværelse hos 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 selv alt din ordinerede medicin og evt. hjælpemidler. Du er selv ansvarlig for medicinering under dit ophold. REHPA udleverer ikke medicin.
- Som deltager på REHPA-forløb bliver 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.

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

REHPA-FORLØB FOR MENNESKER MED ELLER EFTER KRÆFT

Sæt dit liv i bevægelse - et gratis, gruppebaseret rehabiliteringsforløb i Nyborg til dig, der har brug for rehabilitering med eller efter kræft

Sæt dit liv i bevægelse – forår 2025



Forløbet

Sæt dit liv i bevægelse er et gruppebaseret rehabiliteringsforløb i Nyborg. Du får mulighed for at afklare din situation, afprøve rolig motion og få handlemuligheder til din hverdag.

Forskningsklinikens tværfaglige team står klar til at tage imod dig.

Undervisning og samtaler tager udgangspunkt i din situation og de emner, der er aktuelle for dig og de andre deltagere. Det gør, at du kan bruge den nye viden, når du kommer hjem. Du bliver klogere på dig selv og får værktøjer til at leve dit liv trods sygdommen.

Undervejs i forløbet er der fokus på at takle psykisk belastning og eksistentielle temaer. Du får både lejlighed til at tale om emner i grupper og for dig selv. Arbejds-mæssige udfordringer optager også en naturlig plads i undervisningen.

Bevægelse

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

Vi håber, at sessionerne i yoga og gangtræning motiverer dig til bevægelse og rolig fysisk aktivitet i din hverdag. Træningen bliver tilpasset dig, så alle kan deltage. Vi guider dig i at bevæge dig godt og sikkert. Forhåbentlig oplever du, hvordan træning stimulerer både fysisk og mentalt velvære og får inspiration til flere aktive pauser derhjemme.

Der er fokus på at være til stede i nuet, så du ikke bare får en stærkere krop, men også mere mentalt overskud i form af energi og glæde. Derudover er der fokus på at styrke og balancere kroppens naturlige funktioner og samtidig skabe sammenhæng mellem tanke og bevægelse.



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.

Forskningsklinik

Forskningsklinikken tilbyder rehabiliteringsforløb med internatophold, der er forankret i en forsknings- og udviklingsbaseret ramme, hvor vi interesserer os for det hele menneske.

Det er fortsat din egen praktiserende læge eller lægen på sygehuset, der har ansvaret for din behandling.

Forskning

Som deltager på et REHPA-forløb bidrager du til forskning om rehabilitering til mennesker med livstruende sygdom.

Næste skridt?

Du finder henvisningsskemaet på rehpa.dk. Det skal udfyldes af din læge.

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



Forskningsklinikken ligger naturskønt ved Nyborg Vold.

4- eller 5-dagesophold

- Ny viden og undervisning
- Rådgivende samtaler
- Bevægelse inde og ude
- Gruppeprocesser
- Samvær med ligestillede

Uge 2: 6.-10. januar 2025

Uge 9: 24.-28. februar 2025

Uge 18: 28. april - 2. maj 2025

Uge 24: 10.-13. juni 2025

Ca. 12 ugers hjemmeperiode

2 el. 3-dagesopfølgning

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

18.-19. marts 2025

27.-28. maj 2025

19.-20. august 2025

16.-18. september 2025

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter