

### Du kan deltage, hvis du:

- Oplever smerter, der 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 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 [rehpa.dk](http://rehpa.dk) eller scan QR-koden for direkte adgang.

## REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

# KRÆFTRELATEREDE SMERTER OG HVERDAGSLIV

**Et gratis rehabiliteringsforløb i Nyborg for dig, der lever med kræftrelaterede smerter og har behov for viden om og vejledning i, hvordan du kan håndtere livet og dagligdagen med smerterne.**

REHPA-forløb - Forår 2025

## Rehabiliteringsforløbet

Forløbet vil udvikle din forståelse for smerter og smerternes betydning for din livskvalitet og din dagligdag. Det kan hjælpe dig med at finde dine egne løsninger til lindring af dagligdagens smerteoplevelser, så du forbedrer din livskvalitet og dit funktionsniveau.

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

På opholdet lærer du nyt og prøver forskellige redskaber, der kan bidrage til at lindre dine smerter og forbedre din dagligdag. I hjemmeperioden vælger du, hvilke af disse redskaber du har lyst til at arbejde med.

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.

### 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.

## 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.

## 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

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 kræftrelaterede smerter. 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.

### 5-dagesophold

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

Uge 11: 10.-14. april 2025

Uge 21: 19.-23. maj 2025

### Ca. 8 ugers hjemmeperiode

### 2-dagesopfølgning

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

6.-7. maj 2025

6.-7. august 2025

Gruppebaserede og individuelle aktiviteter

