

Fotograf: Mette Buch Jensen



Montebellos Vennekreds



Renovering af værelser
Mirakler
Kreative dage

Marts 2019

Dansk Handicap Forbund hjælper kommunerne med at strømline jobformidlingen

Hver uge dumper det nyt fra forbundet ind i min mailbox, i januar handlede det bl.a. om indsatsen på arbejdsmarkedet.

Solveig

Mennesker med handicap har sværere ved at få foden inden for på arbejdsmarkedet, end mennesker uden handicap. Dansk Handicap Forbund har arbejdet med området i flere år, og nu skal forbundets konsulentafdeling være med til at gøre jobformidlingen til mennesker med handicap skarpere i en række kommuner.

I en årrække har mennesker med handicap været underrepræsenterede på arbejdsmarkedet i forhold til mennesker uden handicap, og det har øjensynligt været svært at få gjort op med udfordringerne. I hvert fald har de statistikker, der findes, vist samme billede af, at beskæftigelsesandelen for mennesker med handicap ligger cirka 30 procentpoint under beskæftigelsesandelen for mennesker uden handicap.

Sidste år udgav Dansk Handicap Forbund rapporten »Fjern barriererne«, som belyser nogle af de problemer, der er med jobformidlingen på handicapområdet. Blandt andet er kendskabet til de kompenserende ordninger alt for dårligt.

Siden udgivelsen har Dansk Handicap Forbund arbejdet målrettet på at udbedre nogle af de problemer, som rapporten peger på. Det er blandt andet sket via forbundets Konsulentafdeling, som i flere år har rejst rundt og hjulpet kommuner med at strømline jobformidlingen på handicapområdet.

»Vi har en unik adgang og et unikt kendskab til målgruppen, som vi byder ind med over for de kommuner, vi samarbejder med, og jeg tror på og kan se, at vi gør en konkret forskel i de kommuner,« fortæller Kurt Holm Nielsen, der er netværkschef i Dansk Handicap Forbund og tovholder på samarbejderne.

Kort før jul blev det en realitet, at konsulentafdelingen i Dansk Handicap Forbund skal hjælpe syv kommuner med at koordinere og smidiggøre jobformidlingen til mennesker med handicap. Det sker via puljen »Et mere rummeligt arbejdsmarked for mennesker med handicap 2018-2020«, som udmeldes af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR). Sammen med Specialfunktionen Job & Handicap skal Dansk Handicap Forbund blandt andet undervise jobformidlerne i kommunerne i de kompenserende ordninger.

»Vi ved, det er helt centralt, at medarbejderne i kommunernes jobcentre kender til de kompenserende ordnin-

Arbejdskampen

ger, hvis disse ordninger skal sættes i spil. Dem kender vi, og sammen med vores kendskab til målgruppen kan vi være med til at gøre den forskel, der endelig knækker beskæftigelseskurven for mennesker med handicap lokalt og på landsplan,« siger Kurt Holm Nielsen.

Arbejdet i kommunerne er så småt gået i gang og løber frem til 2020. De kommuner, hvor Dansk Handicap Forbund er med i arbejdet, er: Fredericia, Glostrup, Kolding, Lyngby-Taarbæk, Nordfyn, Randers og Aabenraa.

Mange hilsner fra Montebello

- og Karen Schur

Der hamres og bankes, for nu er vi gået i gang igen!

To patientværelser er helt splittet fra hinanden og er nu i fuld gang med at blive bygget op igen.

Forhåbentlig varer det ikke længe, før vi igen kan tage de to helt ny-renoverede værelser i brug. Når de er færdige, skal vi sammen med patienterne evaluere renoveringen, og så går vi videre for fuld kraft med endnu flere værelser. Målet er, at alle patientværelser bliver sat i stand så hurtigt, det kan lade sig gøre – uden at vi skal gå ned i patientindtag, det vil sige uden at vi af den grund må sige nej til nogen patienter i renoveringsperioden.



Renovering af værelser osv.

Bassinet

Bassinet er tømt – og en større renovering er i gang, så det kan blive klar til den nye sæson. Hvert andet år bliver det i løbet af året tømt for at blive tjekket igennem og få udført de nødven-



Det tømte bassin

dige reparationer. I år bygger vores Tekniske afsnit også faste vægge op – som supplement til de aluminiumsgelændere, der er i bassinet. Det skyldes en ændret lovgivning i Spanien, som kræver, at det sker. Vi glæder os alle til igen at kunne træne i bassinet.

Udendørs køkken

Vores næste projekt bliver at bygge et ude-køkken. Hensigten er at kunne udnytte alle de skønne aftner og kunne tilberede maden ved hjælp af en gasgrill. Vi forventer at være klar, når bassin-træningssæsonen går igang.

Plante og dyreliv

Fuglene i vores nye voliere trives rigtig

Mange hilsner fra Montebello

godt – så godt, at de uden for den normale parringstid er gået i gang med at få unger. Nu håber vi, at de trods nogle kolde nætter kan overleve.

Mange har interesse i både vores fugleliv og den flotte flora på Montebello. Vi er så heldige at have en meget dygtig gartner og dyreelsker ansat – han vil arrangere ture i haven og dele ud af sin store viden. Vi prøver foreløbig at tilbyde det med et par ugers mellemrum.



Fra volieren

Den landsdækkende tilfredshedsundersøgelse

På alle hospitaler i Danmark laves der hvert år en tilfredshedsmåling blandt patienter, som efter deres indlæggelse modtager et spørgeskema. Undersøgelsen blev gennemført op til årsskiftet,

og vi har netop fået de friske resultater fra Montebellos patienter.

Generelt er der en meget flot tilfredshed – og mange roser træningen, stedet, maden og stemningen, hvilket heldigvis også er det, vi hører blandt patienterne, når de er hos os. Der er selvfølgelig også ting og forhold, vi både kan ændre og skal være mere opmærksomme på. Det går vi nu i gang med at tage fat på. Det er vigtigt hele tiden at forsøge at gøre det bedre.

Vi siger tak til alle, der bidrager med at svare på undersøgelser og generelt tager sig tid til at fortælle os deres oplevelser!



Julestjernerne plantes i haven efter brug indenfor i juledagene.

Daglige taknemmelige tanker til Montebello

Da jeg modtog dagsordenen til generalforsamling i »Montebellos Vennekreds«, blev jeg af Solveig inspireret til dette indlæg.

Jeg var som 68-årig tre uger på Montebello i april 2015. Jeg var opereret for en diskusprolaps i lænden og har desuden haft muskelgigt (polymyalgi) siden 2010. Ved samtalen med kirurgen efter operationen fik jeg at vide, at der, hvor der skulle være hamburgere, havde jeg nogle tynde skiver rugbrød.

Det var et billede, der var til at forstå!

Ved den kommunale genoptræning efter operationen blev jeg opfordret til at foreslå egen læge at ansøge om et ophold på Montebello.

Der var stor opbakning hos ham.



Opstandelsesoptog ved kirken i Benal-mádena: Iglesia de Santo Domingo de Guzmán.



Nymalet bassin, som jeg desværre ikke fik prøvet.

Jeg er fortsat i dag meget taknemlig for at få den hjælp. Blev mødt af dygtige, omsorgsfulde hænder og jeg laver daglige øvelser anbefalet derfra.

Jeg har fortsat kroniske smerter, men de er til at rumme. Især når jeg opfører mig fornuftigt (smiler).

Jeg fik så megen balance tilbage, at jeg igen kunne cykle. Det havde jeg måttet undvære i et helt år.

Jeg blev også forkælet med en særlig venneoplevelse sammen med tidligere kollegaer under opholdet. Jeg modtog en mail om, at de havde reserveret plads til mig på El MURO.

Jeg skulle bare bestille det, jeg gerne ville have at spise. Jeg syntes, det var alt for flot og takkede pænt nej tak. Men så modtog jeg nok en mail, hvor de indrømmede, at de også ville kom-

Læserindlæg



Besøg i sommerfugleparken Mariposario.

me! De havde planlagt ferie dernede samtidig med mit ophold.

Jeg afbestilte aftensmaden på Montebello og fik en herlig aften med »Det Grå Guld«, som vi kalder vores vennekreds.



Mange flotte indtryk!

Glædeligt forår til alle! - og de bedste ønsker for de patienter, der lærer Montebello at kende.

*Mange vennehilsener
fra Hvidovre og Lis Eldrup*



STOR TAK til MB!

Medlemsarrangement



Vi inviterer til kreative og kulturelle dage på Fristedet ved Skæring, 29. juli - 1. august.

Fristedet, der ligger smukt ud til kysten nord for Aarhus, danner perfekte rammer for et rekreativt ophold, og du er selv med til at lægge programmet. Der er gode boksmadrasser i enkelt- og to-sengsværelser, fuldt udstyret køkken, stuer en suite med havudsigt, hvor den ene vil rumme diverse træningsredskaber til fri afbenyttelse.



Aarhus og omegn har et væld af museer, udstillinger, forlystelser og dyreparker. Entreeer og transport til disse kommer oveni prisen, der dækker ophold, forplejning og udflugt med nationalparkbussen.

Vi hjælpes om maden, kokkerer selv eller henter take away efter aftale. Der er billige drikkevarer, og du er velkommen til at medbringe selv.

Husk læsestof, håndarbejde, malergrej og badetøj, din yndlingsopskrift, en god film eller traveskoene...

Kan du bidrage med et oplæg/foredrag, vil det være meget velkomment.

Medlemsarrangement

Pris for hele perioden 1.200,- for Vennekretsens medlemmer, 1.500,- for andre.

Enkeltdage vil koste 300,- - dog 500,- den 30. juli, hvor vi tager på guidet bustur til/i Nationalpark Mols Bjerge.

Tilmelding til Solveig

på sol1920@gmail.com – helst inden 10. juli og efter »først til mølle-princippet«

Du kan sikre dig en plads allerede nu ved at indbetale depositum på kr. 500,- til vores konto 7300 – 0001097721 eller på MobilePay på 41172945.

Mere om arrangementet i næste blad - og ved tilmelding.

Depositum dækker din andel af »husleje« og fælles omkostninger og refunderes fuldt ud, hvis vi – mod forventning - aflyser. Melder du fra igen, refunderer vi i det omfang, vi kan.



Badebroer

Tekst: Søren Andersen, Fotos: Tor Albrechtsen

Skov- og Landskabsingeniør Tor Albrechtsen er driftsansvarlig i Teknik og Miljø i Aarhus kommune, hvilket også omfatter badebroer ved kommunens mange kyster. Han fik en god idé og havde penge på sit budget til at etablere en badebro ved Moesgaard Strand, en af kommunens mest søgte strande. Badebroen med tilhørende tilkørselsrampe skulle sikre adgang til bademuligheder for gangbesværede og handicappede.

En svømmeklub kom i vejen

Alt var klappet og klar i 2018 med tilskud fra kommunens Tilgængelig-

hedspulje, men så kom der en svømmeklub på tværs. Svømmeklubben HASA, der har mange funktionshæmmede medlemmer, havde læst om projektet og kontaktede Tor Albrechtsen for at komme med nogle erfaringsbaserede input. I en positiv dialog blev der diskuteret kørestolsrampe, højde på trappetrinene og anvendeligheden af de planlagte gelændere.

Dialogen sendte Tor Albrechtsen i tænkeboks og opsætningen af broen blev forsinket. Så forsinket, at broen først blev etableret efter skoleferien sidste år og nedtaget 1. oktober.





Dur broen?

Artiklen her bygger på et møde med Tor Albrechtsen, mødet finder sted i kommunens nye administrationsbygning i Gjellerup, der er en del af den store plan for fornyelse af Gjellerup. Tor Albrechtsen er glad for broen og for inputtene fra HASA, men det er først her i 2019, at broen skal stå sin egentlige prøve.

»Jeg ved ikke, om der er nogen, der vil bruge den«, siger Tor Albrechtsen og fortsætter, »sidste år var for kort en periode og udenfor sæsonen, så vi har ikke fået feedback«.

Han håber selvfølgelig, at mange, både handicappede og andre, vil bruge broen og benytte muligheden for at få et havbad. Samtidig opfordrer Tor Albrechtsen brugerne til at anmelde broen ved at skrive direkte til ham (se mailadresse i faktaboks).

»Broen skal selvfølgelig være anvendelig for alle, ellers dur det ikke«, mener Tor Albrechtsen.

Flere broer og bademuligheder i Aarhus

Tor Albrechtsen oplyser, at der også findes en bro ved Ajstrup Strand. For gangbesværede og handicappede er denne bro dog kun til rekreative formål. Derudover er der Havnebadet og Den Permanente Badeanstalt i Risskov. Sidstnævnte er ved at blive renoveret for et tocifret millionbeløb.

Tor Albrechtsen, toal@aarhus.dk

Tilgængelighedspulje

Aarhus kommune:

<https://aarhus.dk/demokrati/politik/raad-og-naevn/handicapraadet/tilgaengelighedspuljen/#2>

Artikel fra Århus Stiftstidende:

<https://stiften.dk/aarhus/Moesgaard-Strand-faar-den-ultimate-badebro-50-meter-ud-i-vandet/artikel/518596>

Broen ved Moesgaard Strand opstartes 1. maj og nedtages 1. oktober.

Mirakler

Husker du den fantastiske DR-udsendelse Miraklerne på Montebello, hvor vi fulgte den smukke Hege i jagten på muligheden for at bære de spinkle, højhælede guldsandaler på »farvel og på gensyn«-aftenen ude i byen, hvor vi hyggede med »tante ét og tante to« oppe på rygebænken, åndløst fulgte de to umage herrer, der finder sammen i et nye værelses-fællesskab og meget meget mere om vores elskede Montebello?

Udsendelsen ligger på nettet https://www.dailymotion.com/video/x64zjue?fbclid=IwAR2LLVodE2Unnlj1LJjin13OGx2-C6j8sFS9_WjsuxNauxko-JhUUeDYCazl

- er det for meget tastearbejde, så smid mig en mail og bed om Mirakler på sol1920@gmail.com, så sender jeg dig linket.

Solveig

HUA! Energi og motivation

Af Solveig Hansen

Sundhed handler om meget mere end broccoli og løbeture. Vi ved, at vi mennesker har en række dybe og helt specifikke, naturlige behov, vi skal have opfyldt, hvis vi vil have ægte energi og overskud i hverdagen.

Ekstremt eller nødvendigt?

I et medrivende foredrag fortalte Chris MacDonald sidste efterår præcist, hvad han mener, der skal til, for at vi har det allerbedst og oplever sund energi og mentalt overskud. Et overskud, der er tæt forbundet med vores evne til at præstere og skabe en tilværelse, der gør os stolte (på den gode måde).

Og han var stolt, bl.a. over det store fremmøde i Syddjurs, hvor han i sin

tid havde lært så mange at kende – og kæmpe – i »By på skrump« efter nogle af de samme principper, der gav delta-gerne succes i ”U-Turn”, hvor han blev advaret og beskyldt for, at det var helt ekstremt, hvad han udsatte deltagerne for...

Ikke til forhandling

De fire hjørner i naturens »ikke til forhandling«-s-liste:

- Søvn – En god og uforstyrret nattesøvn er essentiel for menneskers evne til at holde sig sunde og velfungerende – også mentalt
- Gode, sociale relationer – Mennesker omkring os er langt vigtigere for vo-

HUA! Energi og motivation

res trivsel og sundhed, end de fleste gør sig klart

- Naturlig mad – Vi mennesker er skabt til at spise god, naturlig mad. Vi har brug for en forsvarsmekanisme mod fristelserne i dagligdagen
- Bevægelse i dagligdagen – Hvis motion var en pille, ville vi alle tage den! Med gode rutiner kan vi blive langt mere aktive.

Lyst med nuancer

Motivationen? Den behøver vi ikke vente på. Chris punkterede myten om, at det altid skal være »lysten, der driver værket.« Med humor og skøn selvironi

delte han sin motiverende strategi for, hvordan vi træner viljestyrken og skaber rutiner, der gør det hele lidt nemmere.

TPL

Chris bruger ufatteligt mange forkortelser, som er helt hans egne. En af dem, han skrev og slyngede ud i hovedet på sit publikum gentagne gange, var TPL.

TPL! Tro På Livet – ja, Tro På Lortet, om du vil. Tro På det! Tro på, det nytter.

HUA

En anden og yndet forkortelse hos Chris, har gennem mange år været HUA.



HUA! Energi og motivation

Han kan få os til at tænke på den smilende Ole Henriksen, når han laver et skævt sakspring hen over scenen og begejstret udbryder HUA!

Det handler om at Høre, Forstå og Acceptere. (Heard, Understood and Accepted, kampråbet fra Chris' tid i det amerikanske militær). Det handler om at finde sin indre viljestyrke til at klare en hård dag eller nogle svære udfordringer.

Knyt næverne, spænd op i kroppen og stød udråbet ud: HUA! Det giver glæde og energi til hjernen.

Essensen

Det er svært at gengive en aften sprængfyldt foredrag på få linjer i et lille blad, men essensen er nogle af de velkendte råd:

- Få din søvn, bl.a. ved at stå op samme tid HVER dag, luk og sluk og gå til ro en time tidligere, end du plejer
- Få pulsen op 20-30 minutter og ud at gå en time HVER dag



- Put kun ting i munden, hvor du kan sandsynliggøre, at det ikke er ret længe siden, det her var levende.

Økonomisér

Sørg for, du har energi til dagens udfordringer, også sidst på dagen (tjek din status hver time, måske endda flere gange i timen)

Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?
- så husk at give os besked om din nye adresse.
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,
se oversigt over bestyrelsen på sidste side.



Tekst og fotos: Solveig Hansen og Erik Nissen

Alle bidrag til siderne om Tips er velkomne, send dem til mig på sol1920@gmail.com

Oftentimes falder jeg over noget på nettet/ Facebook, bl.a. dette lille tip fra mangeårig femuramputeret protesegænger, Henrik, der i et års tid har anvendt trusseindlæg i hylsteret for at absorbere fugt/sved:

- Det virker vildt godt og gør, at stumphen ikke får de her sved-slid-områder, skrev Henrik og tilføjede:

- Man kan skifte hver dag, men jeg gør det bare ugentligt uden problemer.

Krykkeholdere

Erik Nissen fra Løjt Kirkeby har været godt træt af de stokkeholdere, der er på markedet. Han har oplevet, krykken faldt af, når han kørte i ujævnt terræn på sin crosser. Så fandt han på at fremstille sine egne holdere og skriver til mig:

- Jeg nu er blevet helt god til selv at tegne og 3D printe en holder, der virker, og vil også gerne hjælpe andre.

Erik har lavet to udgaver til sig selv, den til scooteren sidder på et rundt rør, og den til bilen er fotograferet, inden den blev monteret. De kan tegnes og printes, så de passer til en hvilken som



Holder til bilen



Låsen i en glad farve

helst stok og montering - og i farver efter ønske.

Erik vil gerne printe og sende, og priserne ligger fra 50 til 150 kr. alt efter om det er en model, han har, eller den skal laves fra bunden.

Du er meget velkommen til at skrive eller ringe, hvis du har spørgsmål.

Erik Nissen, erikinr111@gmail.com og tlf. 30 31 76 08



Badeskammel til rejsebrug

Der var en, der på Facebook nævnte muligheden for en sammenklappelig skammel til rejsebrug. Jeg fandt denne ved jysk til 75,- kroner.



Intensiv genoptræning

- i 48 graders varme

Af: Mette Buch Jensen

Hver eneste uge året rundt rejser danske patienter til genoptræningshospitalet Montebello i det sydlige Spanien. Her venter tre ugers intensiv genoptræning under ledelse af fysioterapeuter og ergoterapeuter. Målet er at kickstarte en ny hverdag for patienter med komplikationer efter blandt andet hofte-, knæ- og rygoperationer. Helses journalist, Mette Buch Jensen er én af dem.

Vi spotter hurtigt hinanden på eftermiddagsflyet fra Kastrup til Malaga. Det er en lørdag i slutningen af juni. Flere sæt krykstocke er med som håndbagage og vidner om, hvad vi har til fælles: Et nyt knæ, en ny hofte, en rygoperation, en kronisk gigtlidelse.

Vi er omkring 30 patienter fra hele landet med hver sin historie om smerter, komplikationer og et kollektivt håb om en bedre hverdag. Aldersspredningen er stor; den yngste er 26 år, den ældste er 83 år.

Når flyet lander i Malaga, bliver vi hentet i bus og transporteret til den lille sydspanske by Benalmádena Pueblo, hvor det danske genoptræningshospital Montebello ligger. Vi er indskrevet til genoptræning med fem dages træning om ugen i bassin, fitnesscenter og træningssale. Og selv-træning i weekenden.

Permanente smerter

Jeg fik en ny hofte for over et år siden. Operationen gik planmæssigt, og jeg har passeret min genoptræning til punkt og prikke. Alligevel er hoften ikke fuldt funktionsdygtig, og mine smerter har fået permanent karakter.

Røntgenbilleder viser, at min hofteprotese har flyttet sig omkring en millimeter efter operationen – det forklarer mine smerter den første tid efter operationen, men ikke de nuværende. Efter det første år med min nye hofte, kommer jeg til en sygehuskontrol, som munder ud i en henvisning til tre ugers genoptræning på Montebello.

Målet er, at den intensive genoptræning skal øge min hoftes funktionalitet og mindske mine smerter. Det handler om at styrke andre muskelgrupper og blandt andet aktivere de små muskler omkring rygsøjlen. Jeg skal smertefrit kunne gå længere ture, gå på trapper uden problemer og i det hele taget øge min stabilitet, så hverdagen igen for alvor hænger sammen.

Få uger senere godkender Montebellos sekretariat mig til opholdet, og nu sidder jeg i flyet sammen med mine medpatienter. Flere har tidligere været på Montebello, og snakken går livligt. Vi skal tilbringe de næste tre uger sam-

Intensiv genoptræning



men, træne sammen, spise sammen og bo sammen, to og to.

Inden afrejse har vi fået en fyldig patienthåndbog, som besvarer de mest grundlæggende spørgsmål om opholdet. Håndbogen understreger dét, vi allerede ved; opholdet er ikke en badeferie, men hårdt arbejde. Fra dag 1 til dag 21.

Masser af træning

Duften af håndsprit er markant og følger os overalt. Både i køen ved buffeten i spisesalen, i træningscentret, i træningssalene og ved indgangen til Montebellos reception. Vi er i alt omkring 100 patienter ad gangen på Montebello, og god hygiejne er en nødvendighed, både ved måltider og til træning.

Efter det obligatoriske fælles informationsmøde med to sygeplejersker er alle vi 33 nye patienter installeret to og to på delt dobbeltværelse med en hospitalsseng til hver. Alle får en individuel samtale med læge, sygeplejerske og fysioterapeut.

Og mandag morgen begynder træ-



ningen, først med en trappetest og en gang-test. Så følger holdtræning og fitness. Jeg er tilmeldt hofteholdet, hvor vi er ti patienter med en fast tilknyttet fysioterapeut, som følger os gennem hele opholdet og varetager den daglige træning.

Den første uge byder blandt andet på øvelser med elastik, træning i maskiner, ganginstruktion og bassintræning.

Jeg begynder at mærke muskler, som ikke har været aktiveret længe, mine smerter får en anden karakter og sidder i kroppen som en påmindelse om, at jeg er ved at opbygge nogle af de små muskelgrupper, som længe har ligget i dvale.

Jeg afrunder ugens træning i fitnesscentret lørdag morgen med cykeltur i en såkaldt sofacykel, rask gang på et løbebånd og styrketræning af lår- og hasemusklere. Imens nærmer temperaturen sig 40 grader i skyggen.

Heldigvis foregår hovedparten af træningen indendørs i aircondition-anlæggets svalende luft. Søndag er

Intensiv genoptræning

obligatorisk hviledag, så kroppen kan restituere og være klar til en ny uge, hvor træningsmængden bliver øget.

Gummiplader og spaghetti-rør

»Kom så. Løft knæene. Højere. Og op med tempoet!«

Fysioterapeuten ved bassinkanten skruer op for musikken, mens hun råber opmuntrende til vores lille flok i bassinet. Mandag morgen er skudt i gang kl. 9.15 med konditionstræning i vand. Vi tager høje knæløft på stedet, sparker hårdt bagud, laver sprællemænd og går videre til intervaltræning. Pulsens banker under huden, mens åndedrættet øges. Modstanden fra vandet gør alle hurtige bevægelser til en udfordring, mens det samtidig er muligt at lave helt andre øvelser end på land, fordi vandet skåner leddene.

45 minutter senere er vi på vej op ad bassinet til et bad og en hurtig omklædning, inden holdtræningen i den lille sal. Over middag følger endnu en gang bassintræning, denne gang med fokus på balance.

Vi skal gå på de optegnede linjer på bassinets bund, både de snoede og de lige. Det kræver masser af koncentration at holde balancen og sætte en fod foran den anden uden at tippe. Vi skal også stå på en skumgummiplade og holde den under vand med den ene fod, mens vi går sidelæns.



En alternativ cykeltur i vand inkluderer de såkaldte spaghetti-rør; aflange skumrør, som man placerer mellem benene på langs. Begge hænder holder i rørets ene ende foran kroppen, mens benene slipper bassinets bund og cykler for fuld kraft.

Man tilbagelægger ikke mange meter, men øvelserne er både sjove og udfordrende. Flere af dem gentages fra gang til gang, mens der også hver gang kommer nye øvelser til. Alt sammen med henblik på at styrke de små muskler og opbygge en stabil kropskerne.

Min uge 2 byder på et skema, som ud-

Intensiv genoptræning

over den vanlige holdtræning, også rummer tværgående hold med basistræning og stabilitetstræning. Både onsdag og torsdag står jeg op klokken 6.30, så jeg kan nå en times selv-træning i fitnesscentret inden morgenmaden.

Jeg opdager hurtigt, at vi er flere, som indleder morgenen med træning på egen hånd – nogle kommer alene, andre følges to og to. Vi har et personligt træningskort, som ligger i en mappe i fitnesscentret. Her noterer vi fra gang til gang, hvilke maskiner, vi bruger, hvor mange gentagelser vi laver, og om vi øger vægten på de forskellige maskiner.

Det er en god måde at følge sin egen udvikling, både for mig selv og for min fysioterapeut, som kan læse med.

Eksamensdag for genoptræning

Temperaturen stiger uge for uge. I vores tredje og sidste uge rammer termometeret 48 grader. Flere har problemer med at klare varmen, og enkelte bliver dehydrerede. De bliver behandlet af Montebellos sygeplejersker, som er tilknyttet på døgnbemanding, og vi opfordres alle til at huske at drikke ekstra meget og sørge for at få nok salt og sukker i både mad og drikkevarer.

Træningen fortsætter med samme intensitet, jeg har i gennemsnit fire træningslektioner om dagen og sørger også for selv at træne om morgenen. Jeg mærker tiltagende styrke overalt

i kroppen, jeg kan klare flere og flere øvelser, og min balance bliver bedre.

Onsdag er en form for eksamensdag: Vi skal igen tage trappe-testen og gangtesten og sammenligne resultaterne med vores tal fra, da vi ankom for næsten tre uger siden. Vi skal også igen måle på vores smerter, symptomer og fysiske funktion. Tallene viser, at der er fremgang på stort set alle parametre. Resultaterne harmonerer fint med min egen oplevelse af processen, og jeg er meget motiveret for at træne videre, når jeg kommer hjem.

Torsdag er der individuel samtale med hofteholdets fysioterapeut, vi snakker forløbet igennem og lægger en realistisk træningsplan, som jeg skal følge, når jeg igen er på egen hånd derhjemme.

Træningen fortsætter for fuld kraft frem til lørdag morgen, hvor jeg mødes med min træningsmakker i fitnesscentret til vores sidste træning sammen. Jeg pakker mit træningskort med i kufferten til inspiration og som et løfte til mig selv om at fortsætte de gode vaner.

Vi stiger på flyet samme aften. Tre ugers intensiv genoptræning er vel overstået. Nu er resten op til mig selv.

Og i skrivende stund, knap tre uger efter min hjemkomst, har jeg været i fitnesscenter en del gange, jeg laver balance- og styrkeøvelser derhjemme,

Intensiv genoptræning

og jeg skal tilmeldes et bassinhold, så snart det bliver oprettet. Mine smerter er ikke forsvundet helt, men de er formindsket, og jeg har fået opbygget en styrke og en træningsgejst, som jeg har masser af mod på at vedligeholde.

Mere om Montebello

Montebello er en rehabiliteringsafdeling under Nordsjællands Hospital og tilbyder intensiv genoptræning året rundt. Afdelingens ansatte består af et bredt team af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter. Behandlingen er organiseret i fem teams: Hofte-team, knæteam, gigt- og specialteam, neurologisk team og rygteam. Hver enkelt patient er fast tilknyttet et af disse teams under hele forløbet. Behandlings-tilbuddet omfatter holdtræning, individuel superviseret træning, tværgående holdtræning og undervisning.

Hvem kan blive genoptrænet på Montebello?

Genoptræningshospitalet Montebello tager imod patienter, som har komplikationer efter en ryg-, hofte- eller knæoperation. Også gigtpatienter, Parkinsons-ramte eller mennesker, som har været udsat for en alvorlig trafikulykke eller en arbejdsskade er at finde på Montebello. Transport og ophold er gratis for patienter fra Region Hovedstaden, mens patienter uden for Region Hovedstaden selv skal betale flyrejsen. Montebello er omfattet af det frie sygehusvalg. Montebellos se-

kretariat godkender omkring 52 pct. af ansøgningerne om et ophold.

100 ad gangen

Hver lørdag ankommer 33 nye patienter til Montebello, mens andre 33 patienter samme dag afslutter deres ophold. Der er til stadighed omkring 100 patienter indlagt på Montebello. Træningen er obligatorisk og finder sted mandag til fredag klokken 9.00-17.30. Der er selvtræning lørdag eller søndag.

Artiklen er bragt første gang i januar-udgaven af Helse 2019.



Montebellos Vennekreds 2019

BESTYRELSEN

Formand

Per Jacobsen
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11
per@perjac.dk

Næstformand

Birthe Jensen
Rundhøj Allé 121
8270 Højbjerg
Tlf. 22 33 30 48
birthejensen33@gmail.com

Kasserer

Solveig Hansen
Engvej 9
8560 Kolind
Tlf. 41 17 29 45
sol1920@gmail.com

Suppleant

Lene Lau
Askelunden 16, Hou
8300 Odder
Tlf. 26 27 90 94
lene@lenelau.dk

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds.
Redaktør: Solveig Hansen.
Ansvarshavende: Per Jacobsen.

Fotos i dette blad er venligst udlånt af Lis Eldrup,
Mette Buch Jensen, Montebello og Solveig Hansen.

Annoncesalg, sats og tryk:
BB Consulting · Møllers Bakker 17 · 9541 Suldrup
98 37 97 70
- hvortil alle spørgsmål vedr. annoncer bedes rettet.

Vores hjemmeside: montebellosvennekreds.dk
Se også Montebellos hjemmeside, find den under
sundhed.dk

Returneres ved varig adresseændring



Returadresse: Montebellos Vennekreds · Engvej 9 · 8560 Kolind