



*Foto taget af Kurt Trend*

# Montebellos Vennekreds



**En kold tid**

**Ventetiden er lang**

**Siddende træning**

**Vinter 2020**



## »Det er en kold tid, som vi lever i - Alle går rundt og fryser«

Sang Kim Larsen tilbage i slut 70'erne. Det synes at passe godt på den tid, vi lever i nu. Og det forekommer endog at være noget af en underdrivelse. Situationen for Montebello er fastfrosset, og det er svært at se lyset i denne mørke tid. På hjemmesiden (Nordsjællands Hospital), der omhandler Montebello, står der således:

*»Grundet coronavirus har vi i øjeblikket ikke mulighed for at modtage henvisninger, og henvisninger vil derfor ikke blive behandlet.*

*På nuværende tidspunkt er det uvist, hvornår patienter igen kan indlægges til genoptræning på Montebello.*

*Vi har nu så lang ventetid, at en indlæg-*

*gelse på Montebello vil ligge så langt ud i fremtiden, at behovet for specialiseret genoptræning ikke kan vurderes.*

*Vi skal derfor bede dig (den henvisende læge) henvise patienten på ny, hvis der fortsat skønnes behov for specialiseret genoptræning, når Udenrigsministeriet ikke længere fraråder rejser til Spanien og vi igen kan modtage patienter.*

*Vi vil annoncere her på hjemmesiden lige så snart, vi har mulighed for at åbne Montebello igen.«*

I Vennekredsen er vi opmærksomme på, at nedlukningen af Montebello rammer mange patienter, der har et stort behov for genoptræning, særlig hårdt.



# Kære læsere

Det er svært at stå alene med en nødvendig genoptræning af mange grunde. Også selvom man gør brug af en fysioterapeut i den lokale klinik.

Vi vil gerne henlede opmærksomheden på andre (gode) genoptræningssteder. Gigtforeningen driver tre sådanne steder (SANO – beliggende i Højbjerg v/ Aarhus, Middelfart og Skælskør. Desuden driver Gigtforeningen Dansk Gighthospital i Sønderborg.

Hvordan kommer man på et sådan træningsophold? Man kontakter egen læge, der så har muligheden for at henvise til et af stederne.

Husk også foreningens hjemmeside: [www.montebellosvennekreds.dk](http://www.montebellosvennekreds.dk)

*Per Jacobsen, formand*



## 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.



# Ventetiden er lang

## – hvor vi dog glæder os til at kunne åbne igen

Af Karen Schur, Afdelingsleder



Smittetallene stiger – ikke kun i Danmark, men også i Spanien, så stadig ved vi ikke, hvornår vi kan lukke Montebello op – og igen modtage patienter til genoptræning.

Ventelisten voksede næsten dagligt, derfor blev der truffet en beslutning om ikke at behandle flere henvisninger, før vi lukker op igen. Som vi også har skrevet på vores hjemmeside, har vi nu så lang ventetid, at en indlæggelse på Montebello vil ligge så langt ud i fremtiden, at patienternes behov for specialiseret genoptræning ikke kan vurderes.

Vi bliver derfor nødt til at bede om en ny henvisning, hvis behovet for specialiseret genoptræning hos den enkelte stadig er aktuelt, når Udenrigsministeriet ikke længere fraråder rejser til Spanien.

Vi annoncerer selvfølgelig på hjemmesiden, lige så snart vi har mulighed for at åbne igen.

### **Vi dygtiggør os**

Med mundbind og placeret med rigtig god afstand mellem hinanden, mødes terapeuter og sygeplejersker til fælles seancer for at dele deres nyvundne viden. Alle har været flittige til at følge webinarer og læse nyeste forskning og viden om alle relevante emner. Nu deler de det med hinanden og planlægger, hvordan de sikrer, at alle bliver opdaterede og kan bruge det i undervisningen og træningen, når vi åbner igen.



### **Vi har fået ny læge og ny chefkok**

Både vores tidligere læge og vores chefkok stoppede i foråret.

Men vi har været heldige at kunne rekruttere to rigtig kvalificerede og gode erstatninger. Vi er derfor glade for at kunne byde Conni Skovhus og Matias Fernandes Trujillo velkommen til vores Montebello-familie.

### **Vores nye chefkok**

Er spansk og er, som han selv udtrykker det, vokset op mellem gryder og

# Ventetiden er lang



pander i restauranter og hoteller, hvor mange fra hans familie har arbejdet.

Siden han blev færdiguddannet som kok for mere end 20 år siden, har han været leder i forskellige køkkener, både på nogle af de gode hoteller og på de store restauranter – og arbejdet som træner og underviser for andre kokke.

Matias vil sætte sit eget præg på køkkenet og har lavet nye og spændende menuer til os.

## Vores nye læge

*Conni sender denne hilsen:*

Jeg har boet i Aarhus i de sidste 40 år og er rigtig glad for, at jeg nu har fået muligheden for at komme til Spanien og arbejde på Montebello.

I de sidste 25 år har jeg arbejdet som praktiserende læge i en firemands praksis i Tranbjerg syd for Århus. Jeg har altid været rigtig glad for mit arbejde og synes, det er vigtigt, at man kan gå glad både på og fra arbejde. Min faglige baggrund er meget bred – der er ikke mange ting, en praktiserende læge i Danmark ikke tager sig af. Det har været alt lige fra samtaler med mennesker i dyb krise over komplekse sygdomsforløb til små ting som fodvorter og dippedutter.

Jeg glæder mig til – sammen med mine mange, dejlige kolleger - at modtage patienter igen.







# Forebyg smitte mod ny coronavirus

Ny coronavirus spredes typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.  
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder tit  
eller brug håndsprit



Host eller nys i dit ærme  
– ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kindkys  
og kram – begræns den  
fysiske kontakt



Vær opmærksom på  
rengøring – både hjemme  
og på arbejdspladsen



Vær opmærksom, når  
du er på steder med tæt  
kontakt til mange mennesker

# Fristedet

Fristedet ved Skæring Strand nord for Aarhus har tidligere dannet ramme om vores arrangementer, og til næste år er vi så heldige at have fået tildelt to weekender derude, forår og efterår.

Forårsweekenden er den sidste weekend i maj, hvor vi vil invitere til generalforsamling om lørdagen med mulighed for aftenhygge og overnatning både fredag og lørdag.

**Sæt allerede nu kryds i kalenderen 28.-30. maj.**





# Siddende træning

Gennem snart tyve år har Cathrine Guldborg undervist i siddende træning. Hun træner et hold i Lyngby søndag formiddag, og siden foråret har det været muligt at træne med online. Hun er knalddygtig og benhård. En del af træningen forgår med håndvægte og med jævne mellemrum er der halve og hele minutter med »løb«, hvor vi løber i højt tempo, »bare« med armene, og indlægger små spurter.

Der er garanti for højt humør, tempo-fyldt musik og sved på panden.

Vil du træne med, så find LHIF.DK på



facebook, næste sæson starter 10. januar.

*Fotos er fra »kom og prøv« på REHAB-messen 2018.*





# Wipes

Wipes, i store og mindre pakker, fås i mange prisklasser. Jeg fik lejlighed til at købe ind i Normal, der har et bredt sortiment. Jeg valgte tre typer, der har hvert deres hovedområde - eller er all-round, og i indholdsoversigterne kan jeg læse, at det ikke bare er samme slags klud med andre navne, da de indeholder lidt forskellige konserveringsmidler.

På gode dage kan jeg svinge støvsuger og diverse remedier til rengøring. På de knap så gode dage er det beroligende at vide, at få minutter med et par af klu-

dene lige kan tage det værste, - og om ikke andet, så pynte på samvittigheden! (især i coronatiden, hvor hygiejnen har sit helt eget, betydningsfulde fokus).

På en skala fra et til fem, vil jeg give hver af de tre typer klude karakteren fem. Ikke, at de i al evighed kan erstatte grundig rengøring, men de gør det forbavsende godt - og til en tier per pakke med hver 25 klude, har jeg fundet en god lille - og billig - hjælper i dagligdagen.

*Solveig*



# Rehab-messe på Amager



Foto: pressefoto

I Bella Center på Amager har der hvert andet år været messe for hjælpemidler og velfærdsteknologi.

Dette års Health & Rehab Scandinavia blev udskudt et par gange, men finder efter den nye plan sted næste år onsdag til fredag den 7. – 9. april fra klokken 9 til 17 (fredag til kl. 15).

På messen finder du det nyeste og bedste inden for hjælpemidler, sundheds- og velfærdsteknologi, rehabilitering samt pleje- og hospitalsudstyr. Her samles branchen på Skandinaviens vigtigste mødested for alle aktører i sundhedssektoren samt mange handicaporganisationer. Her kan du hente inspiration til innovative løsninger, se de nyeste produkter indenfor social- og sundhedssektoren, opleve optræ-

den og få smagsprøver på parasport og aktiv fritid.

Find mere info på [health-rehab.com](http://health-rehab.com), hvor du kan registrere dig på forhånd, så du sparer tid ved indgangen. Her kan du selvfølgelig også orientere dig om sikkerheden, og som de skriver (ultimo oktober):

Man må gerne tage på messe! Når gæster går rundt på en messe og besøger forskellige stande, gælder retningslinjerne for storcentre, og således betragtes en messestand som en butik i et storcenter, hvor kunderne går ud og ind af butikken.

Der er ikke forsamlingsforbud på en messe – og gæster kan trygt besøge Health & Rehab Scandinavia, der altid



# Rehab-messe på Amager

følger gældende regler og tilpasser sig til den nye virkelighed i tæt samarbejde med deres samarbejdspartnere, Bella Center og udstillerne.

## **Ses vi?**

Det er i Bella Center Copenhagen, Center Boulevard 5, 2300 København S. Der er et reserveret p-areal for biler med det blå p-skilt.

## *Solveig*

*Amputationskredsen i Dansk Handicap Forbund havde egen stand på REHAB 2018, bl.a. med Solveigs badeben, blade og rygsække med logo.*



# Rehab 2018

*Af Solveig Hansen*

På REHAB-messen 2018 gav SAHVA messedeltagere mulighed for at prøve, hvordan det er at gå med benprotese. Her er det Charlotte, der klarer udfordringen. Tak for lov til at fotografere!





# Det vidunderlige D-vitamin

Den naturlige måde at få nok D-vitamin er: Solskin i sommerhalvåret og fed fisk på tallerken et par gange om ugen.

Vi danner mest D-vitamin via huden og får resten gennem kosten, forklarer overlæge og professor på Aarhus Universitetshospital Lars Rejnmark.

Det er kun i sommerhalvåret, at sollyset er kraftigt nok til at aktivere kroppens D-vitaminfabrik. Men D-vitaminer er fedtopløselige og lagres i kroppens fedtvæv, så organismen kan dække sit behov for vitaminer i vinterhalvåret.

## Fed fisk et par gange om ugen

Fede fisk er blandt de få fødevarer, som indeholder meget D-vitamin. Det gælder blandt andet makrel, sild, ål og især laks. Laks fra dambrug indeholder mindre D-vitamin end vildlaks. Det skyldes forskelle i fiskenes kost, alt efter om de lever frit eller i farne.

Der er også D-vitamin i kød, mælk, ost og æg – dog i ret begrænsede mængder. Svampe indeholder også D-vitamin.

## Et lille vitamintilskud

Hvis du ikke spiser fede fisk som en del af en sund og varieret kost, kan det være en god ide at supplere kosten med et lille tilskud af D-vitamin i vinterhalvåret. Vælg D3-vitamin, som svarer til de D-vitaminer, vi får via solen og mad fra dyreriget.

Med 10-20 mikrogram om dagen er du godt dækket ind. Der er ingen grund til at tage store doser af vitaminet. Tværtimod, understreger overlæge og professor Lars Rejnmark:

NB!

Undersøgelser viser, at høje doser D-vitamin kan være skadeligt og medføre bl.a. formindsket muskelstyrke og dermed flere fald.

Det er ikke muligt at få for meget D-vitamin via solen og kosten.

*Plukket fra Region Midtjyllands nyhedsbrev 'Din Guide til Sundhed' november 2020*

*Solveig*

Man bør blive undersøgt for mangel på D-vitamin, hvis man har smerter og kraftnedsættelse i musklerne (uden kendt årsag). Blandt symptomer kan være bredsporet og vrantende gang og/eller besvær med at rejse sig fra siddende til stående stilling samt at gå på trapper.

*Kilde: apotek.dk*



# Kontingent

Kontingent på 150 kroner opkræves i februar, men kan indbetales allerede nu på MobilePay på 41 17 29 45 eller til Djurslands Bank reg.nr. 7300 konto 000 109 7721, husk at angive dit navn i tekstfeltet.



MobilePay

## Forslag til foreningen

Vi holder generalforsamling lørdag den 29. maj.

Punkt 6 på dagsordenen er Indkomne forslag.

Forslag, der ønskes behandlet under dette punkt på generalforsamlingen, skal være formanden skriftligt i hænde **senest den 1. marts**.

Sendes til Per Jacobsen på [per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk) eller Askelunden 16, 8300 Odder.





# Montebellos Vennekreds 2020

## BESTYRELSEN

### Formand

Per Jacobsen  
Askelunden 16, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 64 67 08 26 / 23 82 42 11  
[per@perjac.dk](mailto:per@perjac.dk)

### Næstformand

Birthe Jensen  
Rundhøj Allé 121  
8270 Højbjerg  
Tlf. 22 33 30 48  
[birthejensen33@gmail.com](mailto:birthejensen33@gmail.com)

### Kasserer

Solveig Hansen  
Engvej 9  
8560 Kolind  
Tlf. 41 17 29 45  
[sol1920@gmail.com](mailto:sol1920@gmail.com)

### Suppleant

Lene Lau  
Askelunden 16, Hou  
8300 Odder  
Tlf. 26 27 90 94  
[lene@lenelau.dk](mailto:lene@lenelau.dk)

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

Fotos venligst udlånt af Karen Schur, Montebello, Kurt Trend og Solveig Hansen samt fundet på pixabay.

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](http://montebellosvennekreds.dk)  
Se også Montebellos hjemmeside, find den under [sundhed.dk](http://sundhed.dk)