



*Hovedstrøget i Benalmádena, knipset på ferietur i 2017 af Solveig Hansen*

# Montebellos Vennekreds



**Generalforsamling**

**Billig sommer**

**Sid godt, sov godt**

**Sommer 2021**

# Kære medlemmer

- og læsere af bladet



Der er lige nu så meget at glæde sig over - nyd det, hvis du kan. Og prøv alligevel, hvis det er svært. Vi skriver lige nu juni. Og vi kan nyde sommerens første måned, med varmegrader, blå himmel - og for mange er ferien lige for døren.

Pandemien, coronaen, er her stadig; men Danmark undgår/undgik en tredje bølge. Mere end en tredjedel er vaccineret, mange er færdigvaccineret. Og nu står vi klar til den store genåbning, de mange restriktioner løsnes og mundbind/visir kan droppes så mange steder. Kulturen, sporten og friluftslivet får nu igen de bedste betingelser for udfoldelse. Vi vil gerne opfordre til, at man "slipper sig selv løs" og suger livet ind.

Her (i færgebyen Hou) vil min kone og jeg nyde stranden, saltvandet og skoven, forhåbentlig mange dejlige sommerdage. Hunden skal luftes og lærken vil slå sin trille over områdets mange marker.

## **Så og så mange lærker**

*383 lærker er kommet 384*

*birketræernes kroner syder (385) som balloner faktisk balloner man blæser op gasforekomster på stilk nejende som birketræer ja fuldstændig som birketræer der syder*

*388 lærker er kommet og synger over muldvarpeskud 389*

*vinterens søvnveje blottes vinterens søvnveje ligger blottede og fulde af vand solen rammer dem*

*en morris kører op over bakken og ned og brummer op gennem hulvejen og nærmer sig plaskende langs fyrretræer postens morris kommer til syne under 390 lærker*

*(Per Højholt, 1966: Min hånd 66, Det Schønbergske Forlag, p.36)*

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

*Montebellos Vennekreds  
v/ Per Jacobsen, formand*

# Generalforsamling

## Grundet corona har vi dispenseret fra vedtægterne om at holde generalforsamling i foråret.

**Lørdag den 25. september holder vi generalforsamling hos Per og Lene, Askelunden 16, 8300 Odder.**

Vi starter med **frokost kl. 13** og byder selvfølgelig også på kaffe, andre drikkevarer og lidt sødt til ganen.



### Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmeudvalg
4. Fremlæggelse og godkendelse af bestyrelsens beretning
5. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab
6. Indkomne forslag

*Forslag, der ønskes behandlet under dette punkt på generalforsamlingen, skulle ifølge vedtægterne være formanden skriftligt i hænde senest den 1. marts. Vi dispenserer herfor, og de kan indtil 1. september sendes til Per Jacobsen på per@perjac.dk eller Askelunden 16, 8300 Odder.*

7. Fremtidigt arbejde
8. Fastlæggelse af budget og vedtagelse af kontingent
9. Valg af formand – Per er på valg
10. Valg af 1 - 2 bestyrelsesmedlemmer – Birthe er på valg og ønsker ikke at fortsætte
11. Valg af 1 - 2 suppleanter – Lene er på valg
12. Valg af revisor og revisorsuppleant – Maja og Anne er på valg
13. Eventuelt

Tilmelding til Per på per@perjac.dk eller tlf. 23 82 42 11, gerne inden 20. september, og er der allergier eller andet, vi skal tage hensyn til, så bedes det nævnt ved tilmeldingen. Det koster gratis.

**Vel mødt!**

*På bestyrelsens vegne  
Solveig*



# Solen skinner i Spanien

- fra Karen Schur, daglig leder

## Og nu håber vi snart at kunne tage imod de første patienter efter vores nedlukning

Vi er meget klar – og har været det længe. Der er passet godt på alt herne- de og haven står så flot som aldrig før.

Da vi heldigvis er langt fremme med vaccinationer både i Spanien og i Dan- mark – og smittetallene er langsomt faldende, er vi begyndt at gennem- gå sygehistorierne på alle, der står på vores venteliste. De fleste henvisnin- ger har vi fået for lang tid siden, og der kan være sket meget i den enkeltes situation. Derfor forbereder vi os grun- digt og tager kontakt til alle pr. telefon.

Når vi har fået overblikket, åbner vi igen for at modtage nye henvisninger. Forhåbentlig er det sket ved udgivel- sen af dette blad.

Lige så snart vi kender datoer, både for, hvornår vi modtager henvisninger igen og hvornår vi kan sige goddag til de første hold hernede igen, annonce- rer vi det på vores hjemmeside.

## Renoveringen fortsætter

Vi er netop gået i gang med at reno- vere værelser i den sidste blok, hvor blandt andet sygeplejekontoret, læ- gen og sekretærerne også holder til. Så de har måtte holde flyttedag og er rykket til nogle patientværelser, mens renoveringen står på.



# Solen skinner i Spanien

Vi forventer at blive færdige hen på efteråret. Når det sker, har vi renoveret samtlige værelser og malet hele den del af bygningen udenpå. Den er nu så hvid, så den skinner.

Vi synes også lige, I skal have lov at se, hvordan et lukket køkken og en ned-pakket spisestue ser ud...

*Mange solskinshilsner  
fra os alle hernede*

*Karen*



# Alternative dage

Normalt holder Holmerne Alternative Dage i slutningen af maj – i år er de flyttet til slutningen af september, lørdag den 25. og søndag den 26. september kl. 13 - 17.

Forskellige professionelle behandlere giver prøver på deres kunnen. Det kan være akupunktører, håndlæsere, zone-terapeuter og clairvoyante.

Entré kr. 75,00 inklusive to behandlinger, hvor man reserverer tid på fremlagte lister ved ankomsten. Ekstra behandlinger kan købes.

Se mere på [holmerne.dk](http://holmerne.dk)  
Galleri Udsigten,  
Bakkevej 2, Lading, 8471 Sabro

# Billig sommer

Ligesom sidste sommer bliver det igen i år muligt at rejse billigt med kollektiv transport og gratis med færger.

Aftalen er indgået mellem regeringen, Venstre, Dansk Folkeparti, SF, De Radikale, Enhedslisten, De Konservative og Alternativet. Her er nogle elementer fra aftalen:

## \* Rejsepas

Kan bruges til al offentlig kollektiv transport i Danmark i en sammenhængende periode på otte dage. Rejsepaset gælder til rejser med DSB- og Arriva-tog samt i busser, metro, lokalbaner og letbaner i hele landet i perioden 27. juni til 9. august.

Det koster 399 kroner for voksne og 199 kroner for unge 12-15 årige. Børn rejser gratis.

Transportministeriet meddeler, at der vil blive udbudt op mod 66.000 rejsepas.

## \* Gratis færgesejlad

Det bliver gratis for gående, cyklister og biler med handicapparkeringskort at sejle indenrigs i Danmark samt mellem Ystad og Rønne i juli-september. Færgeselskaberne er forpligtet til at fastsætte et loft på antallet af billetter, så de lokale beboeres adgang til færgerne sikres.



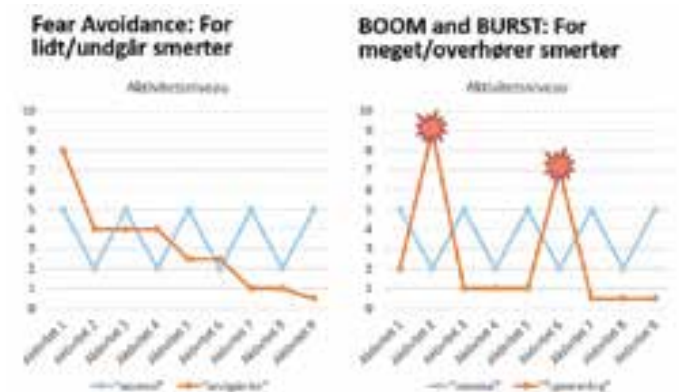
# Smerter

Af Solveig Hansen

Hvad er smerter egentlig? Hvor opstår de i kroppen? Og hvordan kan du bruge din viden om smerter til at tænke anderledes og arbejde med dine smerter i hverdagen? Disse spørgsmål var omdrejningspunkterne på et webinar midt i januar, hvor fysioterapeut Lise Jarnbye fra Specialhospitalet for polio- og ulykkespatienter bl.a. kom ind på:

- Hvad forskellen er på kortvarige og langvarige smerter
- Hvordan kortvarige og langvarige smerter opstår og udfolder sig
- Hvordan tanker, følelser og sociale faktorer har betydning for oplevelsen af smerter
- Hvordan en større viden om smerter kan hjælpe dig med at arbejde konstruktivt med smerter i din hverdag

Selvom webinarret som udgangspunkt var tiltænkt medlemsskaren i Polio- & Ulykkespatientforeningen, var



der også deltagere fra bl.a. Jobcenter Gladsaxes Rehabiliteringsteam og fra FAKS, Foreningen Af Kroniske Smertepatienter, Albertslund.

## Smertetyper

Smerter kan være en øjeblikkelig advarsel om fare, lige fra det banale, at vi støder en tå, til det dybt traumatiske i fx færdselsuheld. De kan også være neurogene eller neuropatiske smerter og kategoriseres som langvarige/kroniske. Disse kan opleves mere diffust og/eller optræde som signaler fra andre steder i kroppen end det beskadigede sted - og/eller måske trickes af tanker (angst, erfaringsbaseret) eller endog som resultat af meget let berøring.

Smerter er et kæmpe område, og der var flere webinarer om delemner hen over vinteren.

## For lidt og for meget

Det, jeg især tog med mig fra Lise Jarnbyes webinar, var eksemplerne på, hvor

Afhængig af de følelser, tanker og tro man har omkring smerter.....



# Smerter

dan nogen i angst for at tricke smerter ved aktivitet nedsætter sit aktivitetsniveau så meget, at inaktivitet øger ubehag og risiko ved aktivitet og dermed lander i noget nær en håbløs tilstand (ond cirkel) fulgt af depression osv.

Modsætningen findes blandt de, der

giver den en skalle, illustreret ved overdrivelse i form af fx at løbe en halv marathon eller gøre hele huset rent på en gang. De må derfor leve i et smerte-helvede og forholde sig passivt i en periode, hvorefter de typisk kaster sig ud i ny, overdreven aktivitet, når kroppen er ved at være restitueret.

## Stresser du?

*Tekst: Solveig Hansen*

Der er god og dårlig stress, den gode guider os til aktiv handling, den dårlige, derimod, tapper glæde og overskud, får kroppen til at lagre fedt og kan kræve professionel hjælp at komme videre fra.

### **Et godt råd kan være:**

Slip fortiden og byd fremtiden velkommen!

### **Et andet godt råd kan være:**

Make changes, not excuses! Altså stop undskyldningerne og lav forandringer i stedet!

Bobby Zacharia holder foredrag om stress og trivsel, og her i forsommeren indledte han et på nettet med at filosofere over udviklingen, for, som han sagde, i "gamle dage" mødtes vi på barrikaderne 1. maj, nu er det, som om alle blot prioriterer "mig først"...

Stress hæmmer impuls kontrol (så vi fx råæder guf) og påvirker søvnmønstret og udmønter sig i katastrofetænkning. Bobby anbefaler kognitiv adfærdsterapi, hvis man har stressrelaterede søvnproblemer.

### **Forlidt&formeget**

- Find et optimalt stressniveau
- Tro på dine evner og at du vil få succes med dit virke
- Sociale støtter er altafgørende
- Lav NOT TO DO-lister, vælg aktivt fra, både på opgaver og oplevelser...

Bobby Zacharia har udgivet en lang række CDer/lydfiler og bøger, bl.a. afspænding, rygestop, lindring af smerter, bedre trivsel osv.



# Sid godt - også i kørestol

*Af Solveig Hansen*

På et webinar om siddestillinger i kørestol, introducerede rådgivende fysioterapeut Janni Liliegren Larsen og de rådgivende ergoterapeuter Erik Johansen og Victoria Dollerup Larsen til den gode siddestilling.

Den gode siddestilling afhænger af en god rygstøtte (kan den indstilles?), optimal brug af fodstøtter, stabilt og neutralt bækken (rygsøjlen låses i facetledene, når vi står/sidder optimalt). Har vi svag muskulatur i den ene side, skal dette kompenseres, så vi ikke sidder skævt. Sidder vi stabilt, kan vi fx række ud uden at miste balancen.

Sædeknoglerne skal aflastes godt, uanset hvor vi sidder, og ballerne skal have den nødvendige plads. Kørestols-puder (der er mange gode) skal trykaf-laste for at undgå problemer, og man skal sikre sig, man ikke skrider frem i stolen, men sidder stabilt.

En kørestolsbrugers sædemuskler svin-der typisk, (og i den forbindelse er det ikke en gevinst, hvis fedtlaget øges) når man sidder meget, og jo mindre muskel, jo større risiko for tryksår.

Vigtigt, at ballen kan synke ned og understøttes godt. Skrider man frem, kan der ske en hud-forskydning, så hele området udfordres ekstra.

En trykmålingspude, der med farver på en skærm tydeligt viser, hvor og hvor hårdt, der er tryk, blev demonstreret. Her kan ændring i rygstøtten hurtigt aflæses, og hvis man glider frem, ændres billedet også.

Aflastning giver mulighed for et bedre blod-flow, og hvis man hæver sig i armene, skal man holde stillingen mindst to minutter. Et bedre råd er at læne sig frem et par minutter ad gangen. Støt evt. på noget foran dig, fx et bord – eller læn fra side til side (nemmere i manuel end i el-stol)

En el-stol kan ændre sæde-position, kip hele stolen, altså både ryg og sæde på en gang, så fjernes trykket fra sædeknuderne, læn gerne ryglænet lidt mere tilbage (når du allerede ligger) og udnyt nakkestøtten. Hvis du bare læner ryggen tilbage, sker der en utilsigtet hud-forskydning.

Det var muligt at stille spørgsmål via chatten i webinarret.

Anders spurgte til den neutrale siddestilling? Et neutralt bækken finder du ved at mærke både foran og bagpå dér, hvor du sætter hænderne i siden, og samtidig sikrer, at sædeknoglerne peger ned og har kontakt med underlaget.

Rikke har haft mange siddesår og

# Sid godt - også i kørestol

spurgte, om muskelmassen kan genopbygges? Lammelser gør det tæt på umuligt, men al aktivitet, evt. med påsatte elektroder, vil øge muskulaturen. Fedtlaget har dårlig bæreevne og er en dårlig beskytter – en aflastende pude er derfor et must.

Bjarne afmonterer jævnligt sine fodstøtter/fodhvilere og spurgte om, hvad der sker ved det? (ud over at han kan komme tættere på bord/køkkenbord) Hvis man hænger i knæhasen, er det rigtig skidt, så tilpas sædehøjden til situationen, så fødder og ben stadig kan hvile.

Valg af pude? Det er individuelt, hvilken pude, der passer den enkelte. Skum kan være god løsning til brugere med velpolstret bagdel, men over tid vil sædeknoglerne trykke så hårdt, at puden bør udskiftes. Luftpuder kan indstilles og fjedrer, gel er godt at synke ned i.



Få tjekket din bagdel, vær obs på, hvis der kommer sår, tag straks kontakt og bed om trykaflastende pude. Der er fire sår-kategorier (ikke nødvendigvis stadier), et dybt sår kan være startet indvendigt, men kan ikke påvises ved hul, men måske dyb (eller let) rødmen. (her snakker vi ikke friktion, men vævsforskydning), Det er vigtigt, at temperaturen er god, så man ikke bliver varm og fugtig.

## Stands!

Folketinget har vedtaget et lovforslag, der betyder, at det fra 1. juli bliver dyrere at standse ulovligt på handicapparkeringspladser. Ændringen betyder, at det er den samme afgift der gives, ligegyldigt om der standes i kort tid eller parkeres ulovligt i længere tid.

Transportminister Benny Engelbrecht er glad for vedtagelsen:

- De pladser er forbeholdt personer med handicap af en årsag. Jeg håber, den forhøjede afgift er med til at sikre, at handicapparkeringen bliver brugt af dem, der rent faktisk har brug for den, udtaler transportministeren i en pressemeddelelse.

*Kilde: Ulykkespatientforeningen/Transportministeriet*

# Sov godt

Af Solveig Hansen, fotos hentet på Pixabay



I foråret deltog jeg sammen med ca. 3000 andre i et webinar om søvn, ud-budt af Folkeuniversitetet i Aarhus. Jeg må ha' sovet i timen, for jeg glemte at notere navnet på oplægsholderen.

## Hjernevask

Det optimale antal timer i sengen er ni timer, de fleste kan med fordel sigte efter otte timer, mens syv timer eller mindre giver både dårlig koncentration og andre uheldige tilstande – men får man mellem fem og syv timer, fornemmer man (desværre) ikke selv, hvor slemt det står til.

En god, dyb søvn er den rene hjernevask. Der bliver effektivt ryddet op!

## Voldsom aktivitet, utallige sammenstød

Vi har millioner, milliarder synapser.

Synapser hedder det, når der er læring i hjernen; og synapser er dér, hvor et neurons endeterminale møder en anden celle. Den anden celle kan være en muskelcelle eller et andet neuron. Synapser optager plads, men bruges de ikke længere, krymper de og forsvinder til sidst – søvnen rydder op: Synapser forsvinder – og giver plads til ny læring.

## Remsøvn

Remsøvn styrker kreativiteten, og jo bedre søvn, jo større succes med fysiske præstationer og fx slanketure, ligesom immunforsvaret virker bedre. Remsøvnen er ikke den dybe søvn, som vi som regel får først på natten, men derimod den lette søvn sidst på natten, hvor vi drømmer. REM er forkortelsen for Rapid Eye Movement (hurtige øjenbevægelser), og man me-

# Sov godt

ner, det er her, vi lagrer og bearbejder vores oplevelser. Og her, forstyrrelser og afbrydelser kan have særlig negativ effekt.

## Tips og anti-tips

Vi ved egentlig ikke ret meget om søvnens faser, men vi ved, søvn er vigtigt, og jo mere regelmæssigt og sundt søvnmønster, jo bedre kommer vi gennem hele døgnet.

Vi skal spare på alkohol, kaffe og skærmtid samt høj, fysisk intensitet og sindsoprivende oplevelser, især de sidste timer, før vi lægger os til at sove.

Tankemylder kan også virke forstyrrende, men kan mindskes ved at skrive dagbog på sengekanten, blot fem minutter, et kort resumé af dagen, påmindelser om næste dags opgaver eller taknemmelighedsdagbog. Prøv dig frem, hvad der virker for dig.

Husk soveværelsets indretning er stemningsskabende, og selvom nogen foretrækker det svalt, er det vigtigt at i al fald fødderne holdes lune.



## Tid og melatonin

Blandt deltagernes spørgsmål var der flere om melatonin (søvnhormon). Melatonin dannes i hjernen, når det bliver mørkt, og virker fremmende på søvnen. Melatonin fås i pilleform, og det er ok at prøve det, men rent statistisk gør det kun noget for ca. hver tiende. Som regel kan man godt danne melatonin, men der er måske noget andet i vejen?

Det er normalt at vågne i løbet af natten, typisk allerede 1½ time inde i søvnen, og afbrudt søvn er i sig selv ikke grund til bekymring. Otte gange én time er stadig otte timer!

## 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.



# Adgang til nationalpark



Den grusede cykelsti gennem Mols Bjerge fra Fuglsø til Agri var efterhånden blevet grundigt skadet af regnvand og tilgroning, men cyklister kunne stadig komme igennem.

Det kunne parkens gæster i kørestol ikke. Derfor har Nationalpark Mols Bjerge nu repareret cykelstien. Det sker som led i et større projekt, der handler om at gøre Nationalpark Mols Bjerge tilgængelig for alle.

I et samarbejde med Syddjurs Kommune og Naturstyrelsen Kronjylland er



Foreningen God Adgang blevet hyret til at certificere i første omgang seks forskellige lokationer i nationalparken.

Det er Multistien på Ahl, cykelstien gennem Mols Bjerge fra Fuglsø til Agri, Besøgscenter Øvre Strandkær, Besøgscenter Karlsladen, Bogens Strand og shelteren ved Strandkær Strand.

Parkens nye tiltag giver mulighed for gæster i kørestol for at opleve Mols Bjerge med en tur gennem bjergene på den nyrenoverede sti, en badetur ved Bogens Strand med tilgængelig badebro og overnatning i tilgængelig shelter. Mols Bjerge er et meget kuperet område, og kun de større grusveje er egnede i kørestol. Men man kan køre i bil ind i selve området.

Find mere info på:  
[nationalparkmolsbjerge.dk](http://nationalparkmolsbjerge.dk)

*Kilde/ RYK! v/ Birgitte Bjørkman*

# Montebellos Vennekreds 2021

## 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 af Karen Schur 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)