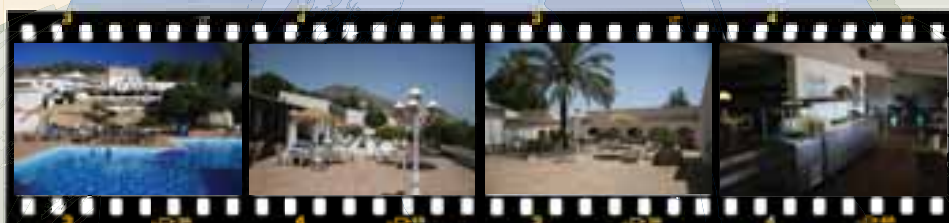




Montebellos Vennekreds i provinsen

BLAD NR. 6 · FEBRUAR 2008



MIN TUR TIL MONTEBELLO
STOR TILFREDSHED MED MONTEBELLO

SIDE 7
SIDE 9

Kære medlem

Forhåbentlig er I kommet godt ind i det nye år. Den mørkeste tid er på retur – og det bliver lysere dag for dag. Nyd det.

Vi har netop været samlet til en lille nytårskur i Dronningens Ferieby i Grenå. Vi var ikke mange, men havde det ganske fornøjeligt endda. Hygge, håndbold og minder fra Montebello er gode ting at samles om.

Montebellos Vennekreds i provinsen donerede sidste år et beløb på kr. 14.000 til indkøb af fladskærm, højttalere og en DVD. Patienter og personale havde længe haft et ønske om at få udskiftet det gamle Tv-apparat. Der er nu indkøbt nyt TV – og det hele er snart på plads med højttalere, DVD afspiller og et donationsskilt.

Vi har modtaget mange, mange tak fra Montebellos Administrationschef David Gram de Orueta, som i en mail skriver til os:

”TV’et er en stor succes. Det ser flot ud, og vi bruger det blandt andet også til for eksempel rejseinformation, hvor vi kan koble en pc’er til det. Så kan vi vise en præsentation på skærmen og alle kan se rigtig godt.



Endnu engang et stort tak på Montebellos vegne.”

Foreningen har som et af sine vigtigste formål at kunne forbedre forholdene omkring en indlæggelse på Montebello blandt andet ved donationer.

Det giver en varm følelse (i en lidt kølig tid) at kunne bidrage til dette formål.

*På bestyrelsens vegne
Per Jacobsen*



Om Montebellos Vennekreds

Foreningen Montebellos Vennekreds i provinsen blev stiftet i Silkeborg lørdag den 11. september 2004. Bestyrelsens sammensætning kan ses sidst i bladet. Baggrunden for vores forening er det frie sygehusvalg og at en stadig større del af patientgruppen kommer fra provinsen. Herudover er det vores ønske at medvirke til at forbedre rammerne og forholdene på Montebello.

Vennekredsens formål er blandt andet:

- At danne basis for grupper af patienter, der har lyst til at mødes, blandt andet gennem medlemsarrangementer
- At være patienternes talerør over for Montebello og de relevante myndigheder



- At bevare det frie sygehusvalg
- At støtte Montebello med projekter og anskaffelser.



Montebello har i mere end 30 år fungeret som sygehus og genoptræningssted.

Montebello er en del af Region Hovedstadens behandlingstilbud. Tidligere var tilbuddet primært rettet mod patienter fra det storkøbenhavnske område, men siden år 2000 (frit sygehusvalg) besøges Montebello af patienter fra det ganske land (en tredjedel kommer fra Jylland og Fyn).

Montebello er beliggende på den spanske solkyst, omkring en snes kilometer fra Málaga.



Om Montebello

Klimaet er varmt og tørt det meste af året, hvilket i høj grad er medvirkende til de væsentlige forbedringer i helbred og i motivation, som de fleste patienter oplever i løbet af tre ugers ophold på Montebello og som i øvrigt også er et af institutionens formål. Montebello har omkring 100 sengepladser og hver uge modtages der ca. 30 nye patienter, som indkvarteres på dobbeltværelser. Langt hovedparten af patienterne har problemer med bevægeapparatet.

Min tur til Montebello

Af Lise Jørgensen

I perioden fra den 19. november til den 10. december 2007 havde jeg min tredje tur til Montebello. Jeg var den 2. oktober blevet opereret for en diskusprolaps i brystryggen, min sjette prolapsoperation på seks år.

De to foregående år havde jeg det held også at have været på Montebello til genoptræning. Med hensyn til de mere formelle ting omkring henvisning vil jeg pege på medlemsblad nr. 4 fra august 2007. Her vil jeg gerne have friheden til at fortælle, hvordan jeg oplevede opholdet.

Da jeg modtog brevet, som bekræftede min optagelse, følte jeg at jeg havde vundet i lotteriet. Flybilletten til 2300 kr. kan synes dyr, men nyopererede kan ikke rejseforsikres. Det problem slipper man for, når man rejser i gruppen. Det giver mig tryghed, da jeg har brug for hjælp til bagage, m.v.

Turen til Spanien forløb uden problemer, allerede i lufthavnen havde jeg mødt nogle søde mennesker, som jeg var kommet i snak med. Det sociale samvær betyder meget for mig. Den gode samtale er utroligt berigende. Denne gang rejste vi senere end sidst. Det er en stor fordel. Når man har været på stedet før, er det for mig som at komme hjem, når man kommer til Montebello. Hvordan forløbet bliver, er meget op til én selv. Det er ikke et badehotel, men et tilbud om genoptræning og en chance for at få nye vaner, hvis der er behov for det i forbindelse med ens sygdom.

Min værelseskammerat og jeg havde det fint sammen. Gensidig respekt er en selvfølge, når man skal bo sammen i tre uger.

Inden ankomsten var der lavet en plan for min genoptræning. Som rygpatient skulle jeg træne på et ryghold. Der blev også tale om træning i træningscentret. Som regel mødte jeg op

hver morgen kl. 6, da jeg har det bedst først på dagen. Efter lægesamtalen fik jeg tilbudt bækkenbundstræning og parafinbehandling af mine hænder. Det var rigtig godt. Der var mulighed for flere tilvalg undervejs. Det er alle tiders. Der var to samtaler med en sygeplejerske under opholdets begyndelse og afslutning. Det var godt. Det foregår på værelset. Sygeplejersken giver sig god tid til at lytte og det er op til én selv, om udbyttet bliver godt.

Det er klart, at man ikke træner hele tiden. Efter en regnfuld dansk sommer nød jeg at komme ned i varmen og solen. Efter nogle dage med regn kom der en god periode, hvor jeg nød at være ude og hyggesnakke med nogle af mine medpatienter.

Jeg brugte lejligheden til at gøre lidt reklame for vores forening, blandt andet ved at omdele vores medlemsblad til interesserede.

Som andre, jeg har talt med, kan det være hårdt at komme hjem. Man har haft et fællesskab blandt ligestillede, et frirum. Her ser jeg Montebellos Vennekreds som et godt tilbud om netværk, man kan trække på og selv berige.

Et ophold på Montebello er muligheden for en ny begyndelse. Man har lov til at søge ophold igen. Det agter jeg selv at gøre.



Stor tilfredshed med Montebello

Information hentet fra Montebellos egen hjemmeside

En god og veltilrettelagt genoptræning er alfa og omega for at komme godt i gang efter sygdom. På Montebello målretter vi genoptræningen, så den retter sig mod den enkelte patients genoptræningsbehov. Samtidig ønsker vi fortsat at udvikle vores kompetencer og sikre, at genoptræningen hele tiden lever op til de krav der stilles. I den forbindelse har vi gennemført en patienttilfredshedsundersøgelse i perioden 1.1.2007 - 30.6.2007, med en svarprocent på 87 %. Resultatet af denne undersøgelse viser, at vi ligger tæt op af målene i vores handlingsplan. Vi er derfor glade for at kunne offentliggøre en undersøgelse som viser følgende resultat.

Information, samtaler og omsorg

- 98 % er tilfredse med informationen under indlæggelsen
- 99 % har haft sygeplejesamtalen i løbet af de første 3 dage
- 99 % er tilfredse med sygeplejesamtalen
- 98 % er tilfredse med omsorgen i sygeplejen
- 31 % har haft behov for en sundhedsfremmende indsats
- 97 % er tilfredse med undervisningen og samtalerne
- 97 % er tilfredse med kontakten med sygeplejen
- 92 % påbegyndte behandlingen dagen efter ankomsten i fysioterapien
- 97 % er tilfredse med træningen og undervisningen i fys-/ergoterapien
- 97 % oplever at have haft en god kontakt til terapeuterne



- 97 % er tilfredse med kvaliteten af behandlingen i fys-/ergo
- 97 % er tilfredse med den individuelle fysioterapi
- 97 % er tilfredse med den individuelle ergoterapi

Reception, værelser, rengøring og mad

- 92 % er tilfredse med servicen i forbindelse med reparationer på værelset
- 98 % oplever god service fra receptionen
- 95 % er tilfredse med morgenmaden
- 94 % er tilfredse med frokosten
- 90 % er tilfredse med middagen
- 99 % er tilfredse med rengøringen generelt
- 98 % er tilfredse med rengøring på værelset
- 98 % er tilfredse med rengøringen på fællesarealerne
- 99 % er tilfredse med rengøringen i spisestuen
- 98 % er tilfredse med rengøringen i træningen

Indlæggelsesforløbet

- 98 % er tilfredse med forløbet under indlæggelsen
- 94 % mener at forventningerne til indlæggelsen blev indfriet

Yderligere information om patienterne:

- 24 % af patienter tilkendegiver at de ryger
- 35% har tidligere været indlagt på Montebello
- 71 % har været syge i mere end et år
- 11 % er i arbejde

Publiceret: 29. august 2007

Den vigtige træning

Af Solveig Hansen, sol@dhf-net.dk

Det vigtige, når man taler med sin fysioterapeut om en plan for træning er, at man holder sig for øje, at der i denne sammenhæng ikke er tale om behandling men om træning. Og det er vigtigt at lægge en fælles plan og sætte sig nogle mål. Det, fysioterapeuten kan hjælpe med er genoptræning, vedligeholdende træning og at forhale forværring.

Til et aftenarrangement i Scleroseklubben i Århus hørte jeg Lise Kronborg fortælle om, hvorfor det er så vigtigt at træne sammen med en fysioterapeut. Lise er selv fysioterapeut og



startede aftenen med at informere, hvad der er af (dokumenteret) viden på området, meninger og teorier – og gav siden hen ideer og redskaber til, hvad vi så gør – hvordan.

Viden om effekt af træning

Følgende punkter er hentet fra side 327 i "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling", hvor der bl.a. er studier af Sundhedsstyrelsens Motion på recept:

- træning har effekt på livskvalitet, muskelstyrke og kondition
- træning med fysioterapeut øger muskelstyrke, bevægelsesgrad og det psykiske velbefindende samt evne til at klare personlig toilette, af- og påklædning
- terapi, der inkluderer elementer af styrketræning, har positiv effekt

Studiet har løbet over 15 uger. Der er trænet tre gange 40 minutter kombineret arm/bencykling ugentligt, hvilket har betydet:

- øget maksimal iltoptagelse
- øget muskelstyrke i arme og ben
- forbedret blærefunktion
- forbedret lipidprofil = blodsammensætning (mindre fedt i blodet betyder mindsket risiko for livsstilssygdomme)
- mindsket træthed og mindskede depressions-symptomer



Passiv træning (hvor terapeuten gentager nogle bevægelser med klientens arm eller ben) giver mindre effekt end aktiv træning – men dog nogen effekt, da muskler bliver "vækket".



Personlig erfaring

På spørgsmål ud i salen om, hvad vi oplever som gevinster af træning kom det prompte fra en af deltagerne:

- Det er noget, JEG kan gøre. Min motivation for at træne er, at det er positivt, at jeg kan!

Al aktivitet er en form for træning, og der var heldigvis bred enighed om, at selvom det kan være svært at komme af sted til træning, har man det altid godt bagefter. Én oplever endda at have overskud af energi efter træning, så fx når hun kommer hjem fra ridning, går hun i gang med rengøring af hjemmet.

Nå, men skal vi så have dårlig samvittighed, hvis vi ikke får passet vores træning?

Nogle sad straks parat med løftede pegefingre. Selvfølgelig er vores træning vigtig, men den kan med god samvittighed springes over af og til, hvis det er vigtigt, det vi gør i stedet. Og det kan være vigtigt at slappe af efter sygdom og efter en anstrengende oplevelse (fx en tur i dyrepark med egne eller andres børn) eller vigtigt at springe træningen over, simpelthen fordi man er inviteret til venindefrokost eller hen og se en landskamp.

Vil du i gang

Et godt mål for sin træning er tre gange en halv

time ugentligt, hvor det er anstrengende eller i al fald noget anstrengende. Pulsen skal op på 120 til 130. Men du skal ikke starte med så hårdt et program – og du skal altid huske at varme op og ned med moderat træning i fem-ti minutter før og efter den egentlige træning.

De første par gange eller uger kan det være, du skal varme op fem minutter, øge intensiteten fem minutter og varme ned fem minutter. Siden skal de midterste fem minutter vokse til fx otte, tolv, tyve og endelig tredive minutter, og så kan det være godt at huske også at øge tiden for op- og nedvarmning. Træningen kan være cykling, kombineret arm/bencykling eller al mulig anden form for træning. Og det kan være, træningen skal ligge i flere trin, hvis der fx er tale om cykling, så først på trin et, så trin to, trin tre og måske fire før du igen trapper ned i intensitet.

Styrketræner du, er det optimale at udføre den enkelte øvelse med 50-60% af maksimal mulig belastning i øvelsen, lave 10-15 gentagelser i hvert sæt, to-tre sæt med selvalgt antal øvelser og styrketræne to-tre gange i ugen.

At rejse er at leve

Af Solveig Hansen, sol@dhf-net.dk

Nøgleord som service, tryghed, kvalitet og omhu er elementer som indgår i enhver rejseaftale med Firmaet Chris Travel, der blev grundlagt for 15 år siden. Christian Eger, firmaets direktør, startede med at sende personer med fysiske handicap fra Danmark til vinter-Norge. Siden er gruppen af rejsende udvidet til at Chris Travel i dag finder gode rejsemuligheder nord- og sydpå, året rundt – for alle, der henvender sig, uanset den enkeltes muligheder og begrænsninger, ønsker, krav og interesser.

Blandt rejsebureauets kunder har der gennem tiden været feriegæster, der var bærelyggende, respiratorbrugere og fx DAMP-børn, der svingede sig i lysekronerne. Alle individuelle forudsætninger tages med ind i Chris Travels tilbud.

Handicappet vigtig kvalifikation

Ingelise Rohde planlagde for tre år siden at rejse alene til Tenerife, og da hun bl.a. snakkede med Christian om mål og vægt på hendes lille scooter, endte det med, hun lovede at skrive en artikel, og nu er hun fuldtidsansat i firmaet som den konsulent, der tager ud og undersøger alt muligt på eventuelle nye destinationer. Det er



ikke bare selve hotellet, der bliver tjekket for handicapegnethed, trapper/elevatorer, bassiners dybde, temperatur og indretning, men også nærområdet, oplagte mål for udflugter, stranden... Kan hjælpemidler lånes, lejes og/eller repareres i området?

På forunderligvis er Ingelises handicap blevet en kvalifikation i hendes arbejde. Det er vigtigt for hendes mulighed for at indtænke og kvalitativt undersøge en masse detaljer på og om rejsemålene – finde flere relevante oplysninger, end de almindelige rejsebureauer er gearret til, og måske også mere, end den enkelte kunde selv har fantasi til at undersøge og sikre sig på forhånd.

Storbyferie og små intime hoteller

Langt de fleste steder, Chris Travel har med i sin oversigt, træffes læge og sygeplejerske dagligt, og rigtig mange af stederne har spabad og wellness-tilbud. Dette gælder ikke helt for Barcelona, der til gengæld er regnet som kørestolsbrugernes mekka i Europa. Her er man som kunde ved Chris Travel egentlig på egen hånd, men alle busser har kørestolslift, mange taxaer ligeså (og bespændingsbeslag) og en engelsk paraplegiker servicerer gerne turister med særlige behov for tilgængelighed. Hotellet ligger tæt ved Colum- ➤





kurser og katamaransejls, og i receptionen kan du mod depositum låne en euronøgle, der giver adgang til en del handicaptolletter, bl.a. langs den seks kilometer lange strandpromenade.

Savner du en rejsefælle, formidler Chris Travel gerne kontakt, og ønsker du at vide mere om de mange muligheder, så gå på christravel.dk eller ring efter brochure på 44 48 21 19.



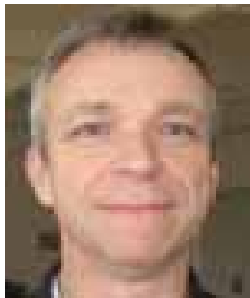
busstatuen ved havnen, hvorfra der udgår cruises, der også er kørestolsegnede.

På Kreta er man indkvarteret på Eria Resort, et lille, "intimt" hotel, mens hotellet Mar Y Sol på Tenerife er et sted med 135 lejligheder, der alle er kørestolsegnede. Der er små et-værelses lejligheder med thekøkken, altan og et ok badeværelse, men også lidt større lejligheder, og de nyeste har fx hæve-sænke-borde. Der bliver arrangeret liftbus-ture og ture til den nærliggende strand, hvor Røde Kors har anlagt kørestolsvenlig træ-rampe og har en kørestol med ballonhjul til brug ved havbadning. Hotellet har hver dag og aften underholdning og hver formiddag er der fysioterapeuter, der leder bassintræning/vand-aerobic som en del af stedets pakketilbud, men der kan også tilkøbes træning, behandling og egentlig hjælp fx morgen og aften. Der er dykker-



Om bestyrelsen

Per Jacobsen



Per Jacobsen har været med fra den stiftende generalforsamling i 2004 og har siden fungeret som formand. Per har haft børneleddegigt siden sit sjette år. Har været på Montebello to gange, begge gange med et stort udbytte af såvel træning som ophold. Per har været lærer indtil

2004. Er blevet førtidspensionist og bruger en stadig større del af "fritiden" på frivilligt foreningsarbejde, blandt andet handicappolitik i Dansk Handicap Forbund.

Freddie Førster



Igangsætter og medstifter af foreningen og har siden været næstformand. Er scleroseramt og lårbensamputeret, har været på Montebello fire gange med stort udbytte. Amtskredsformand i Århus Amt for Scleroseforeningen frem til 2007. Nu valgt til politisk

udvalg. Er aktiv inden for handicap på flere områder. Næstformand i det lovpligtige Handicapråd for Landsforeningen af Polio-, Trafik- og Ulykkesskadede. Udpeget af Kommunalbestyrelsen til flere udvalg med politisk repræsentation.

Solveig Hansen



Solveig Hansen var med til at stifte foreningen og har siden fungeret som kasserer. Solveig er født med 1 ½ arm og 1 ½ ben og bruger benprotese. Har været på Montebello to gange, den ene gang til gangtræning efter fem år i kørestol, anden gang efter forstuvning af

det "raske" ben - begge gange med stort udbytte af træningen. Handicappolitik og handicapdræt udgør en væsentlig del af Solveigs liv. Hun er førtidspensionist og arbejder i skånejob som receptionist på et feriecenter.

Asger Hyllen



Asger Hyllen har været med siden foreningen blev stiftet i september 2004. Asger har haft en inkomplet tetraplegi siden 2001. En fejloperation har medført såvel lammelse af ben som delvis lammelse af arme. Asger har været på Montebello fire gange.

Ulla Vejlø



Har været i foreningen fra den stiftende generalforsamling. Fungerer som sekretær. Har været på Montebello 1 gang efter en hofteoperation. Træningen har uden tvivl været medvirkende til det gode resultat af operationen.

Er læreruddannet, har arbejdet på Centerskolen på Sjølund, en institution for psykisk handicappede. Er på efterløn og arbejder bl.a. som handicappedsager for en scleroseramt. Er frivillig nattevagt på Silkeborg Kvindekrisecenter 1-2 gange om måneden.

Karsten Josephsen

Karsten Josephsen fik konstateret Sclerose i 1989, og blev førtidspensionist i 2004. Har været på Montebello 6 gange, hver gang med stort udbytte. Karsten har været medlem siden foreningens start.

Simon Soo Raarup

Simon Soo Raarup har været med fra september 2006. Simon er 2. suppleant. Simon har haft polio siden barndommen. Følgeeffekter: et kort højre ben og en kort venstre arm. Har fået en kunstig hofte og har været på Montebello en enkelt gang til genoptræning. Har arbejdet på en møbelfabrik i 5 år og er siden blevet uddannet til ortopædiskomager, men har ikke kunnet holde til arbejdet. Er nu førtidspensionist, men arbejder som chauffør 20 timer om ugen.

MONTEBELLOS VENNEKREDS I PROVINSEN

Bestyrelsen

Per Jacobsen (formand),
Vosnæsparken 9, 8541 Skødstrup
tlf. 86 99 54 30, mobil: 23 82 42 11,
per@perjac.dk

Freddie Førster (næstformand),
Lindevænget 21, 8600 Silkeborg
tlf. 86 80 60 41, mobil 61 46 24 83,
freddief@vip.cybercity.dk

Solveig Hansen (kasserer),
Foldagervej 8, Skannerup, 8883 Gjern
tlf. 86 87 20 83, mobil 41 17 29 45,
sol@dhf-net.dk

Ulla Vejlø (sekretær),
Vibevej 8B, 8641 Sorring
tlf. 86 95 75 10,
ulve8@yahoo.dk

Asger Hyllen (bestyrelsesmedlem),
Lilleholm 74, 9370 Hals
tlf. 98 25 50 25, mobil 41 60 50 25,
hyllen@sol.dk

1. suppleant:

Karsten Josephsen, Augustenborggade 23 F, 3. mf.
8000 Århus C, tlf. 23 47 40 19
E-mail: karsten.josephsen@stofanet.dk

2. suppleant:

Simon Soo Rårup, Sjællandsgade 36, 1. tv.,
8900 Randers, tlf. 24 64 35 21

Vores hjemmeside: www.montebellosvennekreds.dk

Se også Montebellos hjemmeside, find den under
www.sundhed.dk

Bladet er udgivet af Montebellos Vennekreds i provinsen.

Ansvarlig redaktør: Per Jacobsen

Næste blad udkommer i uge 19, 2008

Fotos i dette nummer: Michael Frederiksen, Holbæk, Ingelise
Rohde og fotos hentet fra Montebellos officielle hjemmeside.

Annoncesalg, sats og tryk:

Rosengrenen ApS, Hovedgaden 8, Postboks 54, 8670
Låsby, tlf. 86 95 15 66 – hvortil alle spørgsmål vedr.
annoncer bedes rettet.

INDMELDELSE

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Tlf: _____ E-mail: _____

Dato: _____ Underskrift: _____

Erklæringer:

☐ JA, jeg vil gerne modtage breve på mail

☐ JA, jeg giver tilladelse til, at min adresse og telefonnr. fremgår af liste over tilmeldte til de arrangementer, jeg melder mig til (af hensyn til evt. samkørsel).

Underskrift: _____

Indmeldelsesblanketten sendes til:

Solveig Hansen, Foldagervej 8, Skannerup, 8883 Gjern

Blad nr. 6, 2008

Du kan tegne medlemskab ved at benytte tilmeldingsblanketten og indsætte kr. 100 på forningens bankkonto, BG Bank, reg. nr. 9506 konto nr. 4576088531, husk at skrive dit navn i tekstfeltet. Du er altid velkommen til at ringe til bestyrelsen eller søge os på vores hjemmeside, hvis du ønsker yderligere oplysninger om Montebellos Vennekreds i provinsen.

~~Montebellos Vennekreds
i provinsen
Foldagervej 8, Skannerup
8883 Gjern~~

Returneres ved varig adresseændring

B



POST

PP

DANMARK