



I Spanien er næsten 90% vaccinerede, men de lever stadig med strenge restriktioner

Montebellos Vennnekreds



**Mød de nye
Massage
Slidgigt**

Vinter 2021

Kære medlemmer

- og læsere af bladet

Vi er i årets mørkeste tid, hvor solen (kun) sjældent viser sig. Lige nu bare små otte timer. Frosten har endnu ikke vist sig, og varmegraderne har været på den gode side af 10. Der er en måned til årets korteste dag og mindre end to år til næste valg. Det forekommer mig, at valgene kommer så hastigt efter hinanden; men det er nok blot en ældre herres betragtninger.

Valget til kommune og region var på så mange måder overraskende. Dansk Folkepartis deroute var forventelig, men at Socialdemokratiet fik så dårligt et valg, ikke mindst i de fire største byer, var ganske overraskende. Et par af regeringspartiets store projekter, at få vedtaget en velfærdslov og samtidig få styrket det nære sundhedsvæsen, synes at gå en svær fremtid i møde.

Montebellos Vennekreds har for nylig holdt generalforsamling. Denne gang i Hou Søsportscenter, da Lene og Per måtte forlægge domicilet i forbindelse med en husrenovering på Askelunden. Glædeligt var det at Vennekredsen nu igen har en fuld bestyrelse. I kan se en præsentation af de nye, Janne og Anton på side 7 i bladet.

Coronaen nok en gang

Sådan skrev jeg for blot nogle måneder siden:
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. (Fra Pers leder i sommerbladet)

Men den er gal igen, her og så mange andre steder, hvor pandemien igen har fået tag i folk med stor kraft. Østrig, Tyskland og Norge, for blot at nævne et par lande. Til trods for at vaccinen er på plads. Skepsis og modstand mod vaccine synes at være et udbredt vilkår. Det forekommer mig at være en besynderlig holdning. Vi bør vel tage mest hensyn til hinanden og passe på?

Vi må håbe, at det danske sundhedsvæsen er robust nok til at stå imod de kommende, mange indlæggelser; men det (coronaen) vil givet påvirke behandlingsgaranti, udredning og planlagte operationer. Mens jeg skriver dette, modtager jeg netop en sms om, at min planlagte operation udskydes indtil videre.

Husk også at se på foreningens hjemmeside: montebellosvennekreds.dk

*Montebellos Vennekreds, november 2021,
Per*

Forandringer

Jeg har af og til fornøjelsen af at præsentere Livsstilsspillet for en flok kursister eller i andre sammenhænge. Og hver gang tænker jeg med taknemlighed på Tom, der i vores "unge" dage fik mig og en hel flok overbevist om, at det er tegn på livskvalitet at kunne skifte mening. Spillet starter med at man udvælger fx de tre, fem eller ti vigtigste udsagn, der giver livskvalitet (blandt fortrykte eller selvformulerede), og det er altid svært at vælge, fordi der er udsagn om både miljø, politik, velfærd, kærlighed, fritidssysler, sundhed, tryghed osv.

Forandringer er nok ligesom at kunne skifte mening → en ekstra overvejelse værd. Mange bryder sig ikke umiddelbart om forandringer. De kan provokere angst og stress, uanset hvor positive, de er.

Der har været masser af gode forandringer i de seneste fire år på Montebello. Restaurering af bygninger og værelser, nyindretning af træningsrum, administrationens og plejens rammer, skemalagte rundvisninger i den parklignende have, ny kok, udekøkken og strammere restriktioner. Karen Schur har været en god leder, og selvom nogle af os nok slet ikke kunne forestille os et Montebello uden den foregående leder, Jette Søe, så er det jo gået rigtig godt. Og nu skal vi til det igen: Indstille os på et lederskifte. Min første tanke, da jeg erfarede dette, var

et spontant "Åh nej!". Men lad os håbe og tro på, at det igen vil gå godt.

Tak til Karen for dejlige indlæg til bladet og ihærdig parathed til forandring: At "tage" noget godt og gøre det endnu bedre. Tak for gode snakke, når du har taget dig tid til vores små møder, når jeg har været turist i området. Og held og lykke på din videre færd!

Også i Vennekredsen og i bestyrelsen er der sket forandringer. Medlemstallet er dalet drastisk og bestyrelsen har lidt under vigende deltagelse i arrangementer og generalforsamlinger. Stort set ingen medlemstilgang. Sidste år blot ét nyt medlem: Anton. Ham tillod jeg mig at kontakte, og det resulterede i en ny mand i bestyrelsen. Janne, der før har været med, meldte sig også på banen. Velkommen til jer begge!

Anton har allerede bidraget til et løft af bladet og sørget for indlæg "udefra". Jo flere bidrag til bladet, jo bedre læse/læseroplevelse. Også hjemmesiden er blevet fornyet, så tak for at bringe ny energi og konstruktive spørgsmål ind i vores lille forening.

Hilsen fra redaktøren, Solveig, der dette efterår har sendt blad nr. 60 på gaden.



Nu er den smukke tid kommet

- fra Karen Schur, daglig leder



Det er meget svært at være i dårligt humør, når man står op til sådan en morgen. Det er i efteråret og det tidlige forår vi kan nyde en fantastisk udsigt som denne.

Renoveringerne er endelig færdige

Vi kan nu glæde os over at have 62 flotte, nyrenoverede værelser – og fire gode kontorer til sygeplejen, sekretærer og lægen. Derudover har vi fået nye samtale- og undersøgelsesrum, hvor der tidligere var administration. Det har givet god plads både til undersøgelse og samtaler. Administrationen er flyttet op i receptionsområdet.

Det har været en lang omgang med hele renoveringen – men dejligt at få det færdigt og kunne nyde resultatet nu.



Det næste, vi har planlagt, er en forbedring af PC-rummet, så det virker mere hyggeligt og også rummer mulighed for at blive brugt som hvilerum, fx med en massagestol. Desuden vil vi anskaffe udendørs varmelamper til vores terrasse og nye, gode solsenge ved poolen.

Nu er den smukke tid kommet



På vores ønskeseddel til de kommende år står anlæggelse af et areal til træning udendørs. Et areal med udendørs træningsredskaber, som vil give os mulighed for dels at udnytte alle de mange gode dage vejrmæssigt, men også mulighed for større variation i træningen.

Det største ønske er dog at få et overdækket bassin, så træningen i vand kan foregå hele året og ikke kun i sommerhalvåret – og en tilbygning, så vi får mulighed for at tilbyde alle eneværelse. Begge dele har vi arbejdet for længe, og vi håber det lykkes på et tidspunkt.

Covid-situationen

Det er som om Covid- virussen slet ikke

vil slippe sit tag i os. Vi følger tallene både i Danmark og i Andalusien tæt. I skrivende stund er tallene kun steget meget lidt her i Spanien, men der er også fortsat restriktioner. Fx bruger vi stadig mundbind, når vi er indendørs – også, når der trænes - vi holder behørig afstand og har fortsat restriktioner for, hvor mange vi må være i lokalerne. Derfor har vi også kun mulighed for at fylde op med 2/3 del af det antal patienter, vi normalt har plads til.

Mere end 90 % af befolkningen er vaccineret i Spanien. Formodentlig har den meget skrappe og langvarige nedlukning af samfundet – og det store pres på hospitalerne betydet, at flere tager imod vaccinerne.

Der har fortsat ikke være nogle smittede på Montebello, og vi krydser alle vores fingre for, at vi går fri. Der sprittes, vaskes og alle er påpasselige.

Så kom vi også over på Sundhedsplatformen

Præcis den 2. oktober tog vi Sundhedsplatformen i brug. Frem til oktober var der et tæt samarbejde mellem medarbejderne på Montebello og Digitaliserings- og Analyseafdelingen i Region Hovedstaden. Opgaven krævede meget af både læge, terapeuter og sygeplejersker – og gør det stadigvæk! Men vi kæmper og er glade for at det lykkedes – og for også nu i den henseende at være en del af Nordsjællands

Nu er den smukke tid kommet

Hospital. Samtidig er vi meget glade for, at patienterne hele tiden kan følge med i dokumentationen og deres journal i "Mit SP".



Der søges efter en ny leder af Montebello

Stillingen blev slået op en af de første dage i oktober med mulighed for at søge inden 1. november. Der er heldigvis kommet mange gode ansøgninger

og lige nu er samtale- og udvælgelsesprocessen i gang. Når dette blad ser dagens lys, vil den nye leder være fundet.

Derfor siger jeg tak for nogle rigtig fantastiske år på stedet, og for at have mødt så mange skønne patienter. Det er en fornøjelse at være leder et sted, hvor vi kan sige farvel til så mange, som både har været glade for at være her, og oplever at have fået et bedre funktionsniveau end da de kom hertil. Rigtig mange glemmer deres rollatorer og stokke, når de drager hjem. Det er for os et godt bevis på, at hjælpemidlerne er blevet overflødige.

Forsat god vind til jer alle og til Montebello 😊

Karen

Kontingent

Kontingent på 150 kroner opkræves i februar, men kan indbetales allerede nu på Mobile-Pay på 41 17 29 45 eller til Djurslands Bank reg.nr. 7300 konto 000 109 7721.

Husk at angive dit navn i tekstfeltet.



Anton Jakobsen, nyvalgt bestyrelsesmedlem i Montebellos Vennekreds



Jeg er 67 år, har tidligere arbejdet som faglig konsulent for pædagoger i børne- og ungdomspsykiatrien i Region Midtjylland i 38 år og som Socialpædagog i et privat bosted for unge med autisme og ADHD i de sidste fire år.

Ny titel: folkepensionist og med tid og overskud.

Jeg vil gerne være med til at gøre noget for andre og tage nogle beslutninger.

Jeg sidder i bestyrelsen i andelsboligforeningen Skelbo i Aarhus N., hvor jeg bor.

Har "lige" været tre uger på Montebello og var meget glad for genoptræningen, (21/8-11/9).

Baggrund for at søge på Montebello

Jeg har gennemgået en operation af venstre hofte, som desværre sprang ud og lårbenet revnede. Så efter dette, på den igen med ny operation.

Har også gennemgået fire ryg-operationer pga slidgigt. Sidste operation var i 2019.

Hvorfor Montebello?

En god ven fortalte mig om Montebello og opfordrede mig til at søge.

Ved sidste operation præsenterede jeg ideen for overlægen, der havde opereret mig. Han syntes, jeg skulle søge og ville meget gerne bakke op. Jeg henvendte mig til min praktiserende læge.

Jeg blev godkendt til genoptræning og skulle have været afsted april 2020. Men pga. corona, blev dette aflyst. Den 21. august i år kom jeg afsted på andet hold efter nedlukning.

Jeg kom afsted med korset og to stavgangsstænger.

Men ved træning og mange øvelser, kan jeg nu igen gå uden disse hjælpemidler.

Genoptræning på Montebello

Montebello levede til fulde op til mine forventninger. Men du skal være indstillet på at træne, også uden for den planlagte undervisning.

Undervisningen er gruppebaseret, så du er sat på hold med andre efter din henvisnings baggrund.

Mød de nye

Du skal klare dig selv med de praktiske ting.

Vi var til fysisk træning og til undervisning tre-fire timer hver dag.

Først sætter du sammen med din terapeut mål for din træning.

Som tidligere "Marathon løber" er jeg vant til at sætte mig nogle mål og få struktureret min træning, hvilket er meget vigtigt.

Du får dejlig mad, bor fantastisk og der bliver gjort rent på dit værelse.

Så det er let at bruge sin tid på træning og ind imellem restitution i solen.

Bo sammen med en fremmed person

Jeg var i starten betænkelig ved at skulle dele værelse med en fremmed person.

"I bagklogskabens lys" kan jeg se det vigtige i, at man kan støtte og bakke hinanden op i hverdagen.

Selvfølgelig var der enkelte, der havde nogle problemer, men her gik personalet ind og fandt en løsning.

Jeg er nysgerrig på følgende ting:

Hvordan fordeler de henviste patienter sig fra de forskellige regioner?

Hvilke patientgrupper bliver henvist?

Hvad kan vi som bestyrelse gøre for at fremme de gode historier om et fantastisk genoptræningssted?



På ny i bestyrelsen: Janne Krogh Duckworth

Jeg er nu 74 år.

Jeg bor dels i Danmark og dels i Spanien, mest af helbredsæssige årsager.

Da jeg startede med at bo i Spanien om vinteren, var jeg kørestolsbruger efter en trafikulykke.

Nu efter otte år hernede bruger jeg ikke min kørestol mere, kun, når jeg er i Danmark i længere perioder, hvilket ikke har været muligt siden Pandemi-

Mød de nye

en begyndte, men jeg kører ture i området på min handicapscooter.

Jeg bor i en Urbanisation med 200 boliger i Murcia Regionen på Costa Calida. Jeg har en hund og en kat.

Jeg kan bidrage til foreningen med at fortælle om for eksempel adgangsforhold til strande, restauranter og offentlige bygninger. Nyheder om restriktioner, rejseforbindelser i Spanien, leje af bolig i ferier og andet.

Jeg vil gerne undersøge forskellige steder i Alicante Regionen, skulle nogen være interesseret.

Der er desværre langt til Montebello herfra, men til foråret påtænker jeg en køretur til Andalusien og kan så fortælle lidt om det område også.

Alle er velkomne til at spørge mig om alt, og jeg hjælper gerne, når jeg kan.

Montebello... Tur/Retur

- "Toppen af det danske velfærdssystem".

Benalmádena, den 10. september - Af Michael Huusom, Kokkedal



Foto af Michael Huusom, taget af Peter Dahlerup

I sensommeren 2020 faldt jeg og slog venstre knæ. Jeg ignorerede skaden i ca. to måneder, men besluttede i slutningen af året at gå til læge. Efter røntgenbilleder og yderligere lægekontakt blev diagnosen lagt: "Slidgigt (artrose) i begge knæ".

Jeg havde hørt om kurset Godt Liv med Artrose i Danmark (GLAiD) og kontaktede Fredensborg Kommunes "Træning og Rehabilitering" for at høre nærmere. Tre dage senere blev jeg rin-

get op og tilbudt et kommunalt kursus, som startede ugen efter på Plejecenter Lystholm i Fredensborg.

Det er god, hurtig og borgervenlig, kommunal handling.

Kurset, der strakte sig over otte uger, var "ramt" af Corona (kun seks deltagere) men virkede ganske lindrende.

Det er god service fra kommunens side.

Venstre knæ fik det ikke bedre, og lægen henviste mig til ortopædkirurgi på et offentligt hospital. Ventetiden ville

Montebello... Tur/Retur

overstige 30 dage, og behandlingsgarantien (30 dage) medførte, at jeg kunne vælge behandling på et privat-hospital. Så gjort.

Det er en god, patientvenlig, regional/dansk ordning.

Efter en CT (Computed Tomografi) og en MR (Magnetisk Resonans) scanning ... og lang debat, om det nu var nødvendigt ... fik jeg den 18. maj 2021 klokken 10:30 – 12:15 skiftet det 75 år gamle, venstre knæ ud med en spritny, hel knæprotese. Næste dag kl. 11:00 hentede min hustru mig (gående på to krykker).

Fantastisk, dansk velfærdssystem, men også dyrt (samlet pris ca. 100.000 kr.).

Tre dage før operationen kontaktede jeg igen kommunen og forhørte mig om "Genoptræning". Fem dage efter operationen blev jeg tilbudt et specielt knæ-genoptræningsprogram (to gange om ugen) på Plejecenter Egelunden, Kokkedal (800 meter fra min bopæl).

Tillad mig at kalde det rettidig omhu fra kommunens side.

De første gange kørte min hustru mig dertil i bil. Senere gik jeg frem og tilbage. De dygtige fysioterapeuter gjorde deres bedste, men mente, jeg burde/kunne vise bedre fremskridt. Terapeuterne foreslog og indstillede til min læge, at jeg/lægen skulle ansøge om

et ophold på Region Hovedstadens Montebello Klinik i Spanien. Jeg havde ingen anelse om, hvad Montebello var ... det ved jeg nu. Det må være **"Toppen af det danske velfærdssystem indenfor sygehusvæsenet"**.

I morgen rejser mit hold retur til Danmark, efter tre ugers (for os gratis) kost og logi samt intensiv behandling/genoptræning. På holdet er vi 18 personer, som udover os med knæ, hofte og ryg-skavanker også har patienter ramt af blandt andet Parkinson og Sklerose.

Montebello Klinikken har løbende ca. 100 patienter. Hold af ca. 33 udskiftes hver tredje uge. Jeg har haft gavn af dette ophold. Kan kraftigt anbefales. Tak til alle på Montebello og i Fredensborg Kommune.

Den bedste måde at orientere sig om opholdet på Montebello er at søge på internettet: Montebello Region Hovedstaden.

[Montebello \(nordsjaellandshospital.dk\)](http://Montebello(nordsjaellandshospital.dk))



Foto af Michael Huusom, taget af Anton Jakobsen, så hans børnebørn kunne se "hvor sej han var med svømmeplader under fødderne".

Heaven on Earth



Stor tillid og store smil

Jeg var på Montebello fra den 11. september til den 2. oktober grundet skader i min lænd, og så har jeg et 12 årigt »nyt« knæ, som desværre et par måneder før mit ophold var blevet dårligt, så jeg ankom med krykker, (jeg har så også en skulder, der er opereret to steder, skader i højre side af min nakke samt knæimplantat i det andet knæ og en tommelfinger, der er brækket i inderste led) - så jeg skal føle stor tillid, før jeg lader andre mennesker »gøre noget« ved min krop.

Som dagene på Montebello gik, og jeg fik trænet mere og mere, blev mine muskler og sener tilsvarende mere og

mere spændte, så jeg fik en tid til massage ved Oriana i The Salon.

The Salon ligger lige overfor Montebello. i The Salon er der frisør, manicure samt pedicure og ikke mindst massage.

Jeg blev mødt af den søde, rolige og smilende Oriana, som tog mig med til sit massagerum, der er meget roligt i udtryk, og hvor den eneste lyd var afslapningsmusik.

Oriana, der snakker flydende engelsk, startede med at spørge, om der var specielle hensyn, hun skulle tage i forhold til mine skader? I mit tilfælde: ingen trækken eller strækken ud i nogle

Heaven on Earth



Dennis Norton, hairdresser & Oriana Zorcic, massage therapist.

af mine led, som i overhovedet ingen af mine led! og ingen direkte massage på min lænd - jeg følte tillid til Oriana, og det viste sig også, at hun tog mine instrukser alvorligt.

Jeg fik fantastisk god massage, og fra at jeg gik ind ad døren meget stiv i alle dele af min krop, følte jeg, at jeg svævede ud, og det var med et stort smil på mit ansigt - jeg havde været i »Heaven on Earth«.

Jeg nåede desværre kun to massage-behandlinger mere, (nogle dage træ-nede vi sen eftermiddag, nogle dage ville jeg bare have sol og nogle dage restituerede jeg i min seng efter træ-ning) men jeg og min krop, ville have

elsket at være der en time hver dag, efter endt træning.

Teknikker, Oriana har gjort brug af i sin Intuitive Massage Therapy af mig: Balinese (acupressure) , hot stone therapy, deep tissue massage, Indian scalp massage og chakra balancing.

Hjertelig hilsen fra Winnie Blom



Winnie: - Når jeg kom ud fra The Salon, sad der nogle fra mit hold på en af re-staurationerne ved siden af og fik noget kold væske, og de sagde, jeg kom svæ-vende ud og med det største smil, når jeg var færdig med massagen, og sådan havde jeg det også indeni.

Priser:

Intuitive Massage Therapy:

30 min 25 EURO

- 60 min 40 EURO

- 80 min 55 EURO

Hot Stone Therapy:

60 min 60 EURO - 80 min 75 EURO

Det hårde slid

Fra Region Midtjyllands nyhedsmail "Din guide til sundhed":

Lægen forklarer: Brusken skrumper og leddene vokser, når du har slidgigt.

Slidgigt – det lyder som noget, man får af fysisk hårdt arbejde med masser af tunge slæb. Men alle kan få slidgigt, og i langt de fleste tilfælde ved man ikke, hvad der er årsagen til det.

– Lidelsen har ikke nødvendigvis noget med slid at gøre. Man kan også bare være uheldig og få den. Så betegnelsen slidgigt er ret misvisende, siger Michael Kjeldager Tjørnild, ledende overlæge på Ortopædkirurgisk Afdeling på Regionshospitalet Randers.

Der findes et par hundrede forskellige gigtsygdomme. Slidgigt er den mest udbredte af dem og kaldes også artrose. Det er en sygdom, hvor brusken og vævet omkring et eller flere af kroppens led langsomt nedbrydes, forklarer overlægen.

I sygdommens første faser aftager væskeindholdet i brusken, og der opstår små revner, så brusken bliver tyndere. De ramte led kan hæve op og blive irriterede.

Senere i forløbet opstår der forandringer i knoglerne, som slider mod hinanden, fordi brusken er væk. Der kommer udvækster på siden af knoglerne, og



de ramte led kan ikke længere bevæges normalt.

Slidgigt rammer især hofte, knæ, tommelfinger og storetå. Mænd og kvinder er lige udsatte for at få lidelsen.

Alder og vægt spiller en rolle

Risikoen for at få slidgigt stiger markant med alderen.

– Hvis vi tog røntgenbilleder af alle, som har passeret 55 år, ville de vise, at

Det hårde slid

cirka 80 procent har tegn på slidgigt. Men kun et fåtal har smerter eller andre symptomer på dette tidspunkt i livet. Hos en del vil det komme med alderen, fortæller Michael Kjeldager Tjørnild.

Overvægt spiller en vigtig rolle for, om man får slidgigt. De ekstra kilo på kroppen belaster hofter, knæ og fødder, som skal bære kroppens vægt. Desuden har overvægtige øget risiko for at få slidgigt i fingrene.

Arvelighed og andre gigtsygdomme kan også medføre, at man skal døje med slidgigt.

Det samme gælder arbejde, som belaster kroppens led kraftigt og vedvarende i mange år, og intens idrætsdyrkelse med vægtbærende aktiviteter som i kampsport mm.

– Vi kan også se, at tidligere skader, hvad enten de stammer fra uheld eller sport, meget ofte fører til slidgigt i leddene, fortæller Michael Kjeldager Tjørnild.

Men det betyder ikke, at man skal afholde sig fra at være aktiv: Inaktive mennesker har nemlig større risiko for at få smerter og bøvls med slidgigt, end folk, som er aktive og holder kroppen i gang.

Sådan føles det

Nogle har smerter og stort ubehag, mens andre har slidgigt uden at mærke det mindste til sygdommen.

Smerter fra ømme, stive led, der er længe om at blive varmet op. Sådan kan slidgigt føles, men symptomerne varierer meget fra person til person.

– Hos nogle mennesker viser røntgenbilleder, at de har udtalt slidgigt, men de mærker ikke det mindste til sygdommen. Hos andre er slidgigten nærmest usynlig, men giver voldsomme smerter og stort ubehag, fortæller overlæge Michael Kjeldager Tjørnild fra Ortopædkirurgisk Afdeling på Regionshospitalet Randers.

Ud over smerter er de typiske tegn på slidgigt, at et led er hævet og svært at bøje og strække. For hofterne kan det gælde, at man ikke kan gå ned i hugstilling.

Stive led om morgenen

Hvis du har slidgigt, er det ikke sikkert, tilstanden bliver forværret med tiden. Det samme gælder symptomerne: der kan være stor forskel fra dag til dag, og forløbet kan springe mellem symptomfri perioder og perioder, hvor du mærker meget til sygdommen.

Mange lever med smerter og stive led i årevis og vænner sig til, at leddene er stive om morgenen og skal varmes op for at klare dagligdagens udfordringer. Senere på dagen kan symptomerne komme igen, og det kan nedsætte distancerne og arbejdsopgaverne, som man kan overkomme.

Det hårde slid

– Hvis du kan holde det ud, er det fint, men hvis du går for meget på kompromis på jobbet og i fritiden, er det dumt at lide, siger Michael Kjeldager Tjørnild, som opfordrer til, at man kontakter sin læge eller en fysioterapeut.

Øvelser og træning hjælper mange med slidgigtsymptomer. En operation, hvor man udskifter det syge led med et kunstigt led – typisk hofte eller knæ – kommer først på tale, hvis de smertefri perioder bliver korte, og det gør ondt, når leddet er i hvile.

Hold kroppen i gang på en skånsom måde

Varieret motion og vægttab kan afhjælpe slidgigt-smerter.

Slidgigt kan ikke helbredes, men du kan gøre meget for lindre smerterne og forsinke en forværring af sygdommen.

– Det værste, du kan gøre, hvis du har slidgigt, er at være inaktiv. Men du skal selvfølgelig ikke overbelaste kroppen, siger overlæge Michael Kjeldager Tjørnild, som har en håndfuld råd til, hvad du selv kan gøre:

Motion:

Motion som cykling og svømning er godt, fordi du ikke bærer hele kroppens vægt. En tur på en crosstrainer, som træner arme og ben, kan også anbefales. Løb vil ofte være for voldsomt for gigtramte hofter og knæ.



Bøj og stræk:

Gymnastik og styrkeøvelser, der bøjer og strækker dine led, sætter gang i produktionen af ledvæske, som giver energi til den brusk, som er tilbage.

Træningen styrker også kroppens muskler og knogler og forebygger, at skelettet afkalker. Udspænding er også godt – det er med til at øge bevægeligheden i dine led.

Målttede øvelser:

Hos en fysioterapeut kan du få instruk-

Det hårde slid

tion i målrettede øvelser og gode råd om, hvordan du tager hensyn til dine led. På nettet kan du finde øvelser med forklarende tekster og billeder.

Lyt til kroppen:

Brug din krop, men lyt til den og overhold din smertegrænse.

Vægttab:

Tab dig, hvis du har behov for det. Det letter belastningen på de vægtbærende led og kan have en positiv effekt på slidgigtsmerter.

Hold igen med gigtmidler:

Hvis du har behov for det, kan du tage smertestillende håndkøbsmedicin. Vælg almindelige hovedpinepiller med paracetamol, som har færrest bivirkninger.

Gigtmidler med ibuprofen bør ikke anvendes i længere perioder, fordi det

giver risiko for bl.a. mavesår og andre blødninger.

Varme og kulde:

Hvis du føler, at varme eller kolde omslag kan lindre dine symptomer, er det fint at bruge. Der er ingen beviser for, at det hverken gavner eller er skadeligt.

Kosttilskud:

Et væld af kosttilskud markedsføres med løfter om at lindre slidgigtsymptomer.

Kosttilskud er ikke omfattet af den samme regulering som lægemidler, så Michael Kjeldager Tjørnild kan ikke anbefale nogen af produkterne. Du kan bruge kosttilskud, hvis du synes, de virker.

Men vær klar over, at du måske betaler dyrt for en placeboeffekt: at midlet kun har en positiv effekt, fordi du tror på det.

Slidgigt eller ej?

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har symptomer på slidgigt eller en anden lidelse, så kontakt din læge.

Det gælder for eksempel, hvis du har stikkende eller jagende smerter i lysken eller ned i låret eller knæet. Reager også på smerter, som går ned i ballen eller om i låret. Symptomerne kan stamme fra andre sygdomme, fx i ryggen.

Fotos fundet på nettet, på Pexels.com

Montebellos Vennekreds

Foreningen Montebellos Vennekreds blev stiftet i Silkeborg lørdag den 11. september 2004. Baggrunden for vores forening er det frie sygehusvalg og at en stadig større del af patientgruppen kommer fra provinsen. Herudover har der været et naturligt ønske for os at medvirke til at forbedre rammerne og forholdene på Montebello. Vi har gennem årene støttet med storskærm i dagligstue til TV og undervisning, andel i en tørretumbler til møntvaskeriet, træningsbriks, gangbarre og spejlvæg til individuel træning, kaffemaskine, elkedel og bidrag til musikalsk underholdning.

Det skal nævnes, at vi ikke har intentioner om at blande os i behandling, visitation eller lignende. Alt dette overlader vi trygt til de kompetente myndigheder, fysser m. fl. Men vi vil gerne bidrage til at patienternes ophold på Montebello også bliver vellykket ved siden af træningen.

Vores formål er:

- danne basis for grupper af patienter, der har lyst til at mødes herhjemme
- være patienternes talerør over for Montebello og de relevante myndigheder, der står bag
- bidrage til kampen om at bevare det frie sygehusvalg
- oplyse om Montebello til potentielle patienter, praktiserende læger og andre instanser

- støtte Montebello med projekter og anskaffelser, for eksempel gennem fondsansøgninger

Vær med

Du kan blive medlem ved at indsætte 150 kroner på vores konto i Djurslands Bank 7300 0001097721 eller bruge MobilePay på 41 17 29 45 OG sende dine data til Solveig på sol1920@gmail.com Melder du dig ind under dit ophold på Montebello, får du medlemskabet til halv pris = 75 kroner.

Melder du dig ind i oktober kvartal, dækker kontingentet hele det efterfølgende år.

Vores lille medlemsblad kommer fire gange om året.

Find foreningen på Facebook og se mere på hjemmesiden montebellos-vennekreds.dk

*På bestyrelsens vegne
Solveig, kasserer*



Apoteket

Danmarks Apotekerforening har gjort det lidt nemmere for alle danskere, der er i fast behandling med receptpligtig medicin, at vise vej til medicinen. Med den nye app 'apoteket' samles alle de informationer, du har brug for om din medicin og dine recepter. Med et enkelt klik i appen kan du bede lægen om at forny din recept, bede apoteket lægge din medicin klar til dig, vælge at oprette en fast bestilling, der bliver bragt til din dør, og se, hvilke apoteker i nærheden af dig, der ligger inde med den medicin, du skal bruge. Appen kan downloades til iPhone og iPad på App Store og til Android mobiler og tablets på Google Play.

Birgitte Bjørkman, første gang bragt i RYK! nr. 4.21.



PROFESSIONELLE
VASKERILØSNINGER

Ring på tlf:
76 43 70 03

LÆS MERE PÅ WWW.NORTEC.DK

nortec


DANSK RØDE KORS BO- OG DAGCENTER
*Varigt botilbud til fysisk handicappede
og senhjerneskadede*

Sjællandsvej 3-5-7
6000 Kolding

Telefon 7553 7188
Fax 7552 8803

roedekors@soc.regionsyddanmark.dk
www.regionsyddanmark.dk

Montebellos Vennekreds 2021

BESTYRELSEN

Formand

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

Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Anton Jakobsen
Skelagervej 323
8200 Aarhus N
Tlf. 86 10 54 74 eller 20 72 74 73
antonjakobsen@mail.dk

Suppleant

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

Suppleant

Janne Duckworth
Avenida De Los Carros 135, Gea y Truyols
Urb. Lo Santiago
E- 30590 Murcia
Spanien
Tlf. 0034 965 076 649
kun4janne@gmail.com

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

Fotos venligst udlånt af af Anton Jakobsen,
Janne Krogh Duckworth, Karen Schur,
Montebello, Oriana Zorcic, Peter Dahlerup,
Winnie Blom og hentet på Pexels.

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

BE Consult

Æblehaven 9
2680 Solrød Strand

Ikke alle er lige gode til tal
BE Consult kan hjælpe dig
med det hele...

Tel. 40 18 81 87

info@birgereskildsen.dk
www.birgereskildsen.dk

Returadresse: Montebellos Vennekreds · Engvej 9 · 8560 Kolind

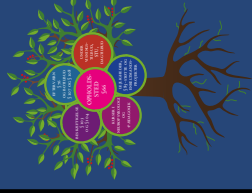


Where Wood Meets Perfection

Velgårdevej 16
8766 Nørre Snede

Tlf. 25 13 87 78

www.madera.dk



Neuropædagogik HUSET

VI GIVER BØRN, UNGE OG VOKSNE
NYE RØDDER

FAMILIECENTRET LL. NØRREMARK

Opholdssted §66.2 og §107

Undervisningstilbuddet SPIRILEN

SVALEREDEN OG FRIHEDEN

Lejligheder med mulighed for §85 og §107

BOSTEDET OASEN

§108

NEUROPÆDAGOGIKHUSETS

konsulentbistand

www.neuropædagogikhuset.dk

Leder Vibeke Monnick 21 44 92 67

Returneres ved varig adresseændring



POST

DANMARK

PP