



Efterårsmatiné

Onsdag, den 1. november 2017 kl. 14.00
Musikhuset Esbjerg, Havnegade 18, 6700 Esbjerg

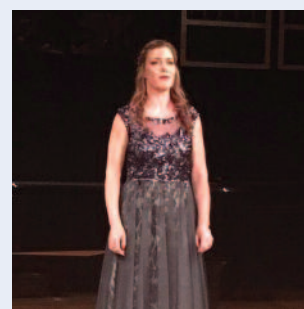


Huxi Bach

*kommer og underholder
med nogle sange*

Stemningsfulde sange

*Gabriella Maria Glavind, sanger
Birgit Bitsch Antonsen, organist*



Pas på dig selv, gamle Jas

Preben Rudiengaard, taler

Alle er velkomne

Entré: 100,- kr. pr. person

Overskuddet går til Støtteforeningens projekter på Hospice Sydvestjylland

Støtteforeningen for Hospice Sydvestjylland har til opgave at skaffe økonomiske midler, som kan bidrage til at give patienter, pårørende, personale og de frivillige hjælpere den bedst tænkelige hverdag og uddannelse.

BEMÆRK: Gaver er fradragsberettiget i den skattepligtige indtægt.

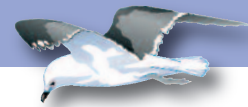
Højeste beløb for gaver til velgørende foreninger er 15.600,00 kr. i 2017. Husk at oplyse dit cpr.nr.

Er der tale om et selskab, så er det CVR-nummeret.

Du kan også blive støttemedlem, årligt kontingent, 100 kr. for enkeltpersoner, 150 kr. for par, 300 for en forening, 1000 kr. for en virksomhed.

Tak for din hjælp.

Støtteforeningen Hospice Sydvestjylland, BankNordik reg.nr. 8119 Konto 0001138022,
kasserer Christian Bendixen, Kirkegade 70, 6700 Esbjerg.



En dejlig rede til børnene - teenagerne - på Hospice

Vi har besluttet at indføre jer i de forskellige rum, der er på Hospice. Vi har valgt at starte oppe under taget. Her findes et helt utroligt dejligt rum. Da jeg trådte ind i det, tænkte jeg straks på det at være barn, hvor ting til tider er ukompliceret, og man leger og hygger sig med det. Rummet bærer præg af at være rigtig lyst med masser af forskellige muligheder for at lave præcis det, man nu slapper af med.

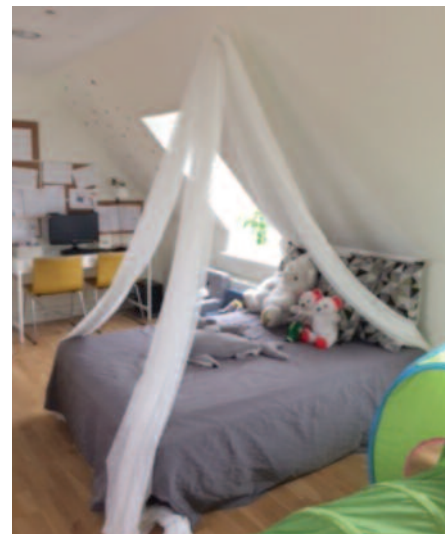
At hospice har et sådant rum betyder, at børn, børnebørn eller oldebørn har muligheden for at trække sig og være sig selv og slappe af, mens de voksne taler og får sagt det, der nu skal siges til hinanden. Omvendt er det skønt, at det giver lidt en hjemlig følelse. Det, tror jeg, er ekstremt dejligt for de, der er på Hospice, at der er et legeværelse til pårørende - familie eller gode venner.

Det blev muligt at indrette børnerummet i forbindelse med opbygningen i

2015, hvor vi fik mulighed for at skabe bedre faciliteter for de børn og unge, der er pårørende her på hospice i en vanskelig periode i deres liv. For at sikre, at vi får skabt de allerbedste og helt rigtige faciliteter spurgte vi en gruppe børn og unge, hvad der vigtigst, når man har sin gang på Hospice, og de sagde:

Noget at lave på stuen, en hule – til at gemme sig lidt i, IT – spil, brætspil, bløde møbler til at slænge sig i, adgang til net-Flex – så man kan se film.

Vi var i den heldige situation, at vi kunne imødekomme adskillige af disse ønsker, da flere organisationer har doneret midler til Hospice, netop til indretning af et børnerum. Nu halvandet år efter ombygningen oplevet som hospicepersonale, at børnene i den grad har taget rummet til sig og nyder de muligheder, det giver for adspredelsen.



En dejlig himmelseng samt et hygehjørne med adgang til nettet og muligheder for at hænge "tanker" og andet op.

Det er rigtig vigtigt, når man er patient på et Hospice at kunne få besøg af sine børn og børnebørn. Det er med til at holde kontakt til verden udenfor, samtidig med det er med til at give de efterladte børn og børnebørn nogle gode minder af deres far, mor eller bedsteforældre.

Tom Thorup

Efteråret nærmer sig med hastige skridt – det er tid til kærlighed og nærvær

Efterår

Slår man efterår op, så er det sådan, at efterår er en af de fire årstider. På den nordlige halvkugle ligger efteråret fra september til november. Der er ingen officiel meteorologisk definition; men for Danmark er foreslået perioden, hvor minimumstemperaturen ligger mellem 0 og 10 °C og gennemsnitstemperaturen falder (ca. 20. september til ca. 30. november). Efteråret symboliseres



i kunsten ofte med høsten, og at bladene begynder at falde af træerne. Omvendt symboliserer efteråret oftest alderdommen.

Alderdom er en betegnelse for menneskets naturlige fysiologiske ændringer i organismen. På latin betyder gerontologi; *læren om alderdom* og er en selvstændig disciplin på medicinstudiet. Cellernes stofskifte nedsættes og deres normale funktioner kan ikke udføres fuldt ud. Cellernes evne til at dele sig mindskes, hvorfor sår heler langsomt. Vandbindingsevnen daler, således at cellerne kan skrumpes. Især bindevævet rammes, så huden rynker. Desuden indtræder øget pigmentdannelse i huden, svækket muskelkraft,

knogleskørhed og dermed let knoglebrud, ofte åreforkalkning, ændringer i ledbrusken, nedsat tykkelse af hjernebarken med deraf følgende svækket hukommelse, nedgang i antallet af sanseceller og dermed nedsat lugte- og smagssans, samt nedsat syns- og høreevne. Hvis aldersforandringer kan siges at overstige det normalt fysiologiske, tales om alderdomssygdomme. Aldrende mennesker bør have megen hvile, varieret, protein- og vitaminrig kost og motion til stimulering af kredsløb og hjerte.

Mørket breder sig

Nå, men sådan er livet jo så forunderligt, efteråret er for mig en periode, som jeg ikke tidligere brød mig meget

om – da mørket breder sig. Det bliver halvkoldt. De smukke blade falder af træerne, og tingene visner stille og rolig bort. Efterhånden har jeg vænnet mig til efteråret og har valgt at nyde det til fulde. Fordi – helt ærlig – naturen ændrer sig, men farverne m.v. er egentlig fortsat utrolig skønne. Hvis man går ud, som de fleste læger anbefaler min 20-30 min om dagen - så mærkes vindens lidt kølige brise i ansigtet, og rynkerne trækker sig en anelse, men herved bliver smilet større. Når man kommer hjem efter en travetur, er det rart med en god kop kaffe, the eller chokolade og en lille snak om løst og fast.

Lev som i 60'erne

Verden er forunderlig og skøn at være en del af. Når man tænder faldskærmen, kan jeg konstatere at ikke alle nyder livet, og mange vil gøre hinanden ondt på trods af, at jeg troede at religioner netop ser alt godt i mennesker og at næstekærlighed er eksisterende i alle mennesker. Desværre er det ikke sådan og jeg tænker heller ikke vi skal tilbage til 60'erne – men tanken om Peace love and Harmony ryger der af og til igennem hjernen og stiller spørgsmålet hvad nu hvis?

Flere siger, nu skal haven ordnes

Efter en lang have-sæson er det fristende at smække benene op og sætte sig til rette i lænestolen med en god film eller bog. Men der er stadig et par gøremål tilbage i haven, før den er helt vinterklar.

"Sommeren er forbi nu, og den nærmest fløj afsted". Sådan begynder C.V. Jørgensen-sangen Sæsonen er slut. Vi kender alle følelsen, men der er ingen vej udenom. Havemøblerne skal



ind igen, ligesom urene snart skal stilles tilbage osv. Nu er det tid til at hygge sig inden døre og begynde planlægningen af næste års have-sæson.

Men hvad nu hvis?

Efter sommeren er det tilladt at slække lidt på æstetikken, når det gælder uden-dørslivet. En lettere rodet have er nemlig gavnlige for dyrelivet og dermed også for dig som have-ejer. De skønne sommerstunder i haven lakker desværre mod enden, men der er stadig masser af liv i din have vinteren over. Og du kan hjælpe livet yderligere på vej, ved at tænke lidt afslappet omkring udseendet af haven her i efteråret. Ved at lade haven 'rode' vinteren over kan du nemlig hjælpe nyttige dyr til at komme igennem de kolde måneder. Når varmen så kommer igen til foråret, har du straks en række kampklare hjælpere, når haven skal spire og leve igen. Først og fremmest skal du lade naturen gå sin gang i staudebedet og blot lade staudetoppene stå. Der er masser af frø tilbage i de afblomstrede toppe, som småfuglene kan få gavn af. Her vil der også være sprækker og huller, hvor insekter og smådyr kan overvintre, for eksempel mariehønen. Og jo flere mariehøns, jo færre bladlus i næste sæson, lyder det for haveejere gode budskab. Tag gerne og spred komposten over alle de bare arealer i haven, så får jorden

'dyne' på – og i og under dynen danner der sig skjulesteder for insekterne.

Lad gerne en stor kvasbunke eller to ligge, så eksempelvis bierne har noget at gemme sig i. Det forholder sig nemlig sådan, at ikke alle bier bygger bo. Humlebier og enlige bier er afhængige af gode skjulesteder, og her kan selv en bunke sten give ly og læ, mens et stengærde er virkelig optimalt. Et neglavet af bambus er også godt. Hvis du har lyst til at gøre lidt ekstra ud af sagen, kan du bore huller i træstubbe, som bliver til både sommer- og vinterbolig for bier og andre insekter. Lad havens buske blive lidt kratagtige, så der også her bliver gemmesteder. Fuglekasserne kan blive hængende som vinterbolig for fuglene. Fyld også gerne lidt vand i fuglebadet eller i en under-skål.

Alt i alt, lad det rode i haven og ryd så i stedet op i garagen eller i sommerbillederne.

Eller bare lev livet med de årstider og udfordringer vi møder undervejs – det er skrøbeligt, men vi har det lige nu.

Tom Thorup



Facebook

- Læs nyhedsbrevet elektronisk

Læs nyhedsbrevet elektronisk, spred budskabet - giv det videre til en ven

"Like" Støtteforeningens venner på:
www.facebook.com/hospicevenner/

Støtteforeningen for Hospice Sydvestjylland - Home | Facebook

www.facebook.com

Støtteforeningen for Hospice Sydvestjylland. 186 likes. Støtteforeningen støtter Hospice Sydvestjylland som giver uhelbredeligt syge og døende den bedst...

Hospicebevægelsen i globalt perspektiv

"Hvordan mennesker dør, huskes af dem, der lever videre" – Cicely Saunders

I 2017 fylder den moderne hospicebevægelse 50 år. Jubilæumsåret er allerede blevet fejret med konferencer, events og publikationer over hele verden. Når man læser om bevægelsen i dag og om dens historie, kan man ikke undgå at blive opmuntret og imponeret over, hvordan hospicer og den palliative indsats generelt er kommet til at fylde mere og mere i de offentlige sundhedssystemer i så mange lande. Man kan diskutere fordele og ulemper ved globalisering, men hospicebevægelsen er på vej til at være en global solstrålehistorie. Men samtidig med udbredelsen, opstår der flere forskelle og uligheder mellem lande og verdensdele og en hel række nye udfordringer.

For eksempel, i 2017 holder St. Christopher's Hospice i London - bevægelsens vugge - fem offentlige konferencer, som omhandler centrale temaer relateret til den palliative indsats. Temaerne er: Palliativ omsorg i praksis, forskning, efteruddannelse, omsorg for de efterladte og åndelig omsorg. I England bliver disse temaer naturligvis behandlet ud fra situationen i den vestlige, industrialiserede verden, hvor vi i Danmark også hører hjemme. Her er nogle emner, der aktuelt drøftes i mange europæiske lande:

– *Europas befolkning bliver ældre.* I følge det danske dødsårsagsregister, var 35% af de 52.225 personer, der døde i 2015, over 85. Mange af os lever altså længere, men det er en ringe trøst for dem, som skal leve de sidste ti år af deres liv med tiltagende sygdom, svaghed og måske demens og ensomhed. Spørgsmålet bliver rejst i mange lande: Er der behov for en større palliativ indsats for de 85+?

– *Hvor skal vi dø?* I Danmark dør de fleste på sygehus eller hospice (43% i 2015) og 23% hjemme. Man kan spørge: Skal endnu flere døende tilbydes palliativ omsorg i hjemmet? Skal den palliative "ud af huset" indsats på plejehjem og på sygehuse udvides endnu mere?

– *Hvem skal indlægges på hospice?* Kræft er stadig den hyppigste dødsårsag i Danmark (ca. 25% i 2016), og kræftpatienter fylder mest på hospicer

i Vesteuropa. Men jeg har stødt på flere undersøgelser, der spørger: Hvordan skal der fremover prioriteres ved visitation til hospice?

Disse overvejelser kender vi godt. Palliative teams herhjemme udvikler hele tiden nye modeller. Men andre steder på kloden ser udfordringerne og prioriteringerne anderledes ud:

– *Adgang til smertestillende medicin.* Man kan læse, at mindst 75% af verdens befolkning bor i lande, der ikke har adgang, eller kun meget begrænset adgang, til stærk smertestillende medicin. Dette skyldes, hvad nogle kalder "opiophobia" – altså, regeringer, der af frygt for misbrug forbyder indførsel af opiat. Situationen forværres af mangel på faciliteter og kvalificeret personale.



– *Hvem skal tilbydes palliativ pleje?* Verdenssundhedsorganisationen (WHO) har før ment, at palliativ pleje kun var nødvendig for patienter med kræft og hiv. Nu, under pres fra diverse ikke-statslige organisationer, der søger at udbrede palliation, har WHO anerkendt, at hjertekarsygdom er den primære diagnostiske gruppe i forhold til palliativ pleje. En måske overraskende synsvinkel set med vores øjne?

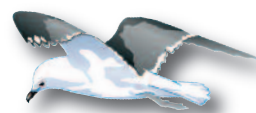
– *Politisk pres virker.* Det anslås, at 40 millioner mennesker på verdensplan har brug for palliativ pleje, men at kun sølle 3 millioner får den. Politisk pres fra disse ikke-statslige organisationer har fået den palliativ indsats indbygget i UNs udviklingsmodel for universel sundhedsdækning, som nu lyder: Fra forebyggelse til sundhedsfremme til behandling til rehabilitering og palliation.

I forhold til ovenstående spørgsmål (og mange flere) er alle relevante instanser i Danmark allerede dybt involveret i at arbejde med fremtidsløsninger. Udfordringerne er komplekse. De vedrører individet og hele samfundet. De indeholder etiske, medicinske, politiske og økonomiske aspekter. Hver 5. år, udgiver det engelske tidsskrift *The Economist* en rapport, der hedder "Quality of Death Index". I 2015, analyserede rapporten 80 lande. Danmark får megen ros for den palliative indsats generelt og er placeret som nr. 19 overalt. Vi kommer dog ind som nr. 1 i forhold til adgang til palliation – fordi den er gratis.

Rapporten skriver: "Danmark beskytter på bedste vis patienternes rettigheder og adgang til palliativ pleje og viser fremragende standarder med hensyn til forskning og faciliteter, samt en overordnet evne til at tilpasse og udvikle den palliative indsats."

Den 14. oktober 2017 er udnævnt til "Verdens Hospice og Palliativ Omsorg Dag", med hovedtemaet: "Global sundhedsdækning og palliativ omsorg: Glem ej, dem der lider!". Må denne mærkedag og hele jubilæumsåret gøre os taknemmelige for hvad vi har, og endnu mere opmærksomme på vore lidende medmennesker, uanset hvem og hvor, de er.

Michael Cain
bibliotekar



Støtteforeningens nyhedsbrev

Nyhedsbrevet udgives af
Støtteforeningen for
Hospice Sydvestjylland,
Kirkegade 70, 6700 Esbjerg.

Nyhedsbrevet udsendes 2-4 gange årligt.

Redaktion: Frede Dalum
Michaela Lydiksen
Tom Thorup
Marianne S. Pedersen