



Nye planer

Nu hvor sommeren er ovre, og dagligdagen er blevet mere normaliseret, så kalder arbejdet igen.

I Støtteforeningen har vi haft flere positive kontakter med Hospice og er nået frem til, at vi gerne vil arbejde videre med at gøre Hospice's fysiske rammer endnu bedre.

Som tiden er gået fra Hospice blev etableret og til nu, har der i samfundet været en rivende udvikling især på det teknologiske område. Derfor må vi også erkende, at de fysiske rammer på Hospice er blevet for snævre. På Hospice er der to vigtige grupper, som spiller en væsentlig rolle i dagligdagen, nemlig patienterne og personalet. Derfor er det også vigtigt, at vi har så optimale fysiske rammer som muligt. De fysiske rammer er af stor betydning for den daglige trivsel.

Støtteforeningen vil gerne medvirke til at finde midler til, at vore patientstuer kan optimeres, at de sociale forhold for patienter og pårørende kan blive endnu bedre, og at vores personale kan trives uden uhensigtsmæssige fysiske barrierer.

Støtteforeningen vil gerne medvirke til en sådan proces og håber, at personale og ledelse vil give os ideer til, hvorledes vi kan komme videre til gavn for vore patienter.

Jeg håber, at vore trofaste medlemmer af Støtteforeningen også denne gang vil bidrage til at udvikle Hospice, og bestyrelsen vil love, at alle vil blive løbende orienteret om processen som endnu kun er i sin spæde vorden.

Preben Rudiengaard



Alting har sin tid



Efterårsmøde med Anders Agger er onsdag, den 12. november 2014 kl. 19.00
KFUM & KFUK's lokaler, Kirkegade 70, 6700 Esbjerg

Entre: Medl. 50 kr. / ikke medl. 100 kr.

Betaling er kun med kontanter

Billetter kan købes ved indgangen samme aften. Dørene åbnes for billetsalg kl. 18.00.

Herudover kan billetterne også købes på KFUM og KFUK fra den 27. oktober og frem til foredraget mandag, tirsdag, onsdag og torsdage fra kl. 10-17.

Man vil på støtteforeningens hjemmeside kunne følge med i hvor mange billetter der er tilbage. www.hospicesydvest-venner.dk

Uddybende omtale af foredraget kan ses i Nyhedsbrev nr. 55

DR-journalist Anders Agger er én af de få, der mestrer det stille og alligevel får sagt så meget.

Oplev Anders Agger og få en eftertænksom oplevelse med hjem.



Lidt om Efterår



Oven på en lang og varm sommer, som vi forlængede med en ferie tidligt på året østpå, begynder dagene nu at tage af. Der er stadig varme i luften, og septembers himmel er så blå. Blommerne er spist, de første æbler er gået samme vej, mens flere venter på at blive plukket og værnet om, for de er ikke sprøjtet.

På markerne er byggen, havren og hveden høstet, kartoflerne er der taget hul på, men der er mange flere tilbage. På de økologiske gårde går kørerne på græs, og de lyser op med kontrastfarverne i alt det grønne. Majsens står stadig strunk og høj. Den elsker vand, varme og sol, og i år har den haft gode vækstforhold.

I haverne stråler georginerne og de spanske margueritter, de sidste er selvsåede og truer med at kvæle andre lidt mere beskedne blomster.

Mange kommer hjem fra ferier i sommerhuse og på campingpladser, hvor sommeren er blevet nydt i fulde drag. Vi har den store glæde her i Esbjerg, at vi kan se masser af forskellige hjorte, der i sommerens løb har spist sig styrke og mod til efterårets kampe i de store skovområder, som kloge folk i tidligere tider plantede til for at kunne hente rent vand fra jorden. Både vandet og dyrene har vi stadig, men vi henter som bekendt drikkevandet ude fra landet. Fuglene spiser sig mætte og fede i de mange bær fra skov og haver. Det er også tiden

at høste den sidste honning, der jo kommer fra lyngen. Vi nyder synet og smagen. Det er tid at gøre haven vinterklar, for kommer jo en vinter.

Vi finder tid til at sylte, sy, strikke, læse, se fodbold (med mange mål i den rigtige ende) aftenskole og kurser i næsten alt, hvad hjerterne kan begære. Det er en kendt sag, at arbejde tager en stor del af ens fritid, hvor vi også plejer de sociale omgange. For det er svært at være ene og ensom, og weekenderne er lange, ikke mindst for vore kære, der er kommet på alderdoms- eller plejehjem. Vi synes jo ikke, vi bliver ældre, men årene går, og vi kan blive nødt til at reducere kvadratmetrene og opgive haven, og sygdom tvinger os til at handle, når kræfterne er blevet små. Vi håber jo også, at andre mennesker vil komme og bruge vores dørklokke og dele ord og tid med os, når vi bliver gamle, og vores mobilitet formindskes.

I en smuk gammeltestamentlig salme hedder det:

"Menneskets liv er som græssets, det blomstrer som markens blomster; når vinden blæser hen over det, er det ikke mere."

Sådan kan vi godt tænke i ensomme og triste stunder, men når vi tænker tilbage på alle de skønne og spændende mennesker, som vi fik lov at møde i de mange sammenhænge, er der tilbage en stor varme og taknemlighed, masser af gode minder og spændende oplevelser, også fra deres sidste tid. Det gælder om, at vi ikke snyder, hverken vore gamle og svage eller os selv, for vi skal leve videre med den skyld eller skam, at vi måske ikke handlede, som vi burde, i rette tid.

Som medarbejdere og støtter for Hospice Sydvestjylland er det en stor glæde, at syge, svage og smertelidende får den bedste pleje, som kan opdrives. Det er godt, at så mange af de færdigheder, der er lært på Hospice, bliver givet videre, og at den gode ånd, der hersker på Hospice, smitter af på alle, også os, som kommer på besøg i huset. Jeg hører det ofte, når jeg er ude til begravelsessamtaler, at det har været en meget givende oplevelse at være til stede og være til gavn og glæde for den døende. Vi har fået livet til låns, har fået så meget givet. Vi kan kun fastholde det ved at give det videre: det gode liv, omsorg, kærlighed, pleje, håb, tillid tro, troskab. Med ønsket om et godt efterår.

Frede Dalum



Fysioterapeuten fortæller

At være fysioterapeut på et hospice er både genkendeligt i forhold til at være terapeut andre steder, og samtidig er der helt andre vilkår/muligheder.

Fysioterapeuten er uddannet til at kunne kroppens anatomi og fysiologi – primært i bevægeapparatet, som det hedder (muskler, led og knogler samt nerveforsyningerne hertil). Det indebærer, at vi lærer, hvad den normale bevægelse er for hver enkelt muskel og hvert led. Når der så er ubalance i form af nedsat kraft, spændinger eller smerte, analyserer vi os frem til hvad der kan være årsagen og hvad behandlingen kan være. Selvfølgelig i samarbejde med den, der har problemet.

På Hospice er ovenstående også aktuelt. Derudover må jeg ekstra meget se patientens ressourcer.

Jeg får altid en snak med patienten om ønsker til fysisk formåen og gener fra kroppen.

Nogle af patienterne har så mange ressourcer, at de kan træne at gå, at gå på trapper, øve balance, træne på kondicykel, komme til og fra gulvet og få relevante øvelser som kan udføres liggende i sengen eller siddende på en stol. De, der bliver udskrevet har ofte nogle konkrete behov, det kan være nogle trin/skråninger mm, som de ikke er så trygge ved. Så målretter vi træningen hertil.

En anden gruppe kan have opgave i at få øvet at rejse sig fra seng/stol/toilet, komme fra liggende til siddende og modsat, prøve at gå med rollator/talerstol samt få indstillet kørestol

En del har behov for støtte og træning i forbindelse med skadet respiration.

Det er selvfølgelig PEP-fløjten, som introduceres og bruges for at bevidstgøre ind- og udåndingen men også for at få brugt respirationsmusklerne yderligere, da mange jo er på hospice, fordi de ikke kan, hvad de har kunnet. Desuden er PEP-fløjten til stor hjælp, når der er sekret, som skal stødes op.

Andre er så dårlige, at mit arbejde kan være at give en dejlig omgang fodmassage – oftest mens vi afspiller en afslappende CD fra MusiCure serien. Det lukker os inde i en stille verden med masser af velvære. Det kan også være andre former for massage, ligesom det at få arme og ben bevæget igennem er velbefindende, når man ikke kan bruge sig, som kroppen i bund og grund gerne vil trods dens manglende evner hertil. Disse behandlinger foregår næsten altid mens patienten ligger i sin seng, da jeg synes, det er synd for patienten og at velværet forsvinder, hvis man skal anstrenge sig for at komme op på en briks og rejse sig fra den for derefter at komme over i sin stol eller seng efter endt behandling.

Ved de patienter, hvor der reelt ikke

er behov for fysioterapi, har jeg den glæde at blive kaldt på af mine dygtige sygeplejekolleger, når patienten skal vendes, soigneret i sengen mm. Jeg får 3 vigtige ting ud af dette: jeg møder patienten og dens pårørende. Jeg ser, hvad patienten kan og jeg kan byde ind med min fysioterapeutiske vinkel – det være håndtering, guidning fysisk og verbalt samt lejrning.

Vi gør meget ud af at have gode forflytninger. Det være i sengen, fra liggende til siddende, siddende til stående eller anden form for stol, gang. Vi passer på patienten og os selv. Vi har liftmulighed på alle stuerne samt gode glidelagner, der aflaster begge parter. I mange tilfælde gør jeg en del ud af at forklare patienten og/eller de pårørende om hvad der er godt, og hvad man måske skal slække lidt på.

Når en patient mister sin styrke eller kontrol under indlæggelsen, er det rart at kunne følge dette ved at kunne byde ind med noget, der så er muligt. Som menneske er man jo ikke interesseret i at blive afsluttet, dette opfattes ofte som opgivet, hvilket ikke er det samme.

Forsætter på bagsiden



fforskellige ting som fysioterapeuten bruger i sin behandling af patienter.



Hospice Sydvestjylland har et Wellnessbad – i daglig tale: et spabad, som mange prøver en eller mange gange.

Som det kan ses på billedet, kan man lægge sig på liften, der herefter sænkes ned i det varme karbad. Vandet løber en runde inde i maskinen, der sørger for at holde temperaturen som forudbestilt og herefter sendes det ud igen gennem et lille hul. Denne sammenpresning giver stort tryk på vandet og hermed bevægelse i vandet.

Det tager 15 minutter i vandet. Særlig afslappende – ren (i dobbelt forstand) velvære.

Smertebehandlingen er lejrning, massage (almindelig, lymfødemed, velvære og terapeutisk berøring), varme/kuldepakninger, kinesiøtapening, akupunktur og bevægelse i det omfang jeg og patienten formår.

Jeg har erfaret, at patienter på hospice har travlt – det være personlig hygiejne, ernæring og i stor grad besøg af de nærmeste og også mange ekstra besøg udløst af den situation: "at være indlagt på hospice". Og så

skal der også hviles! Så når jeg som fysioterapeut byder ind med lidt aktivitet eller stille velbehag, kan mit tilbud være det, som patienten kan vælge fra i forhold til de andre punkter på dagen. Derfor har jeg nogle gange aftaler, der aflyses, men vi snakker altid sammen for at finde ud af, om det kan lade sig gøre en anden dag.

Da jeg arbejder de 5 hverdage i ugen oplever jeg et stort sammenhæng, hvilket jeg også mener, mange af patienterne også gør i forhold til mig. Det gør vores tilgang til hinanden nemmere, og jeg oplever stor fortrolighed kombineret med stille samvær med de fleste indlagte.

Ærlighed i samværet er umådelig vigtig for mig.

Jeg har været ansat siden Hospice Sydvestjylland startede for knap 8 år siden. Der er kun mig som fysioterapeut. Jeg er ansat 33 timer/uge. En af dagene møder jeg fra kl.12-19 for at møde patienten i en anden situation – nogle har mest energi hen på dagen.

Hovsa, glemte vist at nævne, at vi har meget koordinering og information,

så en del af arbejdsdagen er ikke i kontakt med den indlagte men om den indlagte. Det er også vigtigt.

Anette Lauge, fysioterapeut



Støtteforeningens nyhedsbrev

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

Nyhedsbrevet udsendes 2-4 gange årligt.

Redaktion:

Frede Dalum
Michaela Lydiksen
Lone Norman Larsen
Marianne S. Pedersen