

Lidt om efterår



Det er morgen. Endnu en herlig dag er oprundet. Jeg går ud i haven og stiller mig med bare fødder på græsset og kan mærke morgenduggen. Mine øjne betragter solen, der langsomt men sikkert rejser sig op og breder sine arme ud. Skyerne svæver stille og rolig forbi rundt oppe på himlen og giver mig en indre ro. Jeg mindes min bedstefar og tænker: "Tænk om han virkelig sidder deroppe og ser / nyder det samme som jeg".

Det er dejligt, at regeringen og andre ikke kan beslaglægge ens tankefrihed og evnen til selv at male det billede af dagen, man vil.

Farverne i haven er overvældende og mine næsebor suger den friske naturluft ind. Kaffen blander sig og minder mig om, at jeg ikke har tid til at stå her længere. Børnene skal op i skole, morgenmaden skal på bordet, jeg skal i bad, tøjet og håret m.v. skal der være styr på – alt sammen kører på autopilot. Bilen bliver startet, og vi triller mod arbejdspladsen. På vejen ser jeg, hvordan naturen ændrer sig. Landmanden har travlt. De ellers grønne og gule marker høstes og meget af naturbilledet ændres. Der er liv alle steder. Selv de øde cykelstier bliver brugt af børn, der skal i skole, og folk der skal på arbejde. Vi har travlt med at nå af sted og gøre det, vi plejer. Livet er mærkeligt. Vi bruger til tider ufatteligt megen tid på vores arbejde – nogle er deres arbejde, og det er ok. Vi burde måske engang imellem lige stop-

pe op, holde ind til siden og nyde lyngens farve – fuglenes færden og slukke lphonen.

I dag kan vi hurtig Google ting; og hvis man Googler "efterår" kommer der meget frem på skærmen. Efterår er en af de fire årstider. 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.

Kilde: Wikipedia, den frie encyklopædi



Hvis man har kræfterne og tager sig tid til en tur i naturen, er det højsæson for at plukke vilde æbler, brombær, hasselnødder og gå på svampejagt. Hvis man bevæger sig derud, kan man møde fugletræk; og i nogle områder er der kronvildt. En tur langs stranden giver mulighed for at finde rav. Der er masser at

se og opleve. I vores private haver er det nu, der skal plantes og ordnes det sidste, før vinteren sætter ind. De "gamle" udgåede planter og buske erstattes af nogle nye, der ofte bruger lang tid på at vokse sig store og stærke og vise sig fra sin smukkeste side.

Efteråret er tiden, hvor folk vender tilbage på arbejdet eller den normale hverdag efter en tiltrængt sommerferie. Efteråret er for nogen en svær tid; og ofte siges der om den til enhver tid siddende regering, at de får et svært efterår.



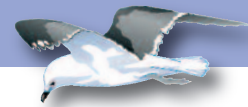
Det er sundt med breaks – mærkeligt nok opdager mange af os det for sent, vi bliver ramt af sygdom og pludselig er tiden ikke længere uendelig. Og måske ville vi ønske, vi havde taget tiden til breaks.

De gode dage, hvor naturen skinner i sin herlige rødgylde pragt, og indbyder til hyggelige oplevelser for hele familien, er over os.



Pak dig lidt ekstra ind, og så er det ud og opleve alle de mange aktiviteter. Senere findes der ikke noget bedre end at komme ind i varmen til lidt hjemmebakket hygge og måske med en lækker kop kakao til – uhm – det er for mig, også en del af livet. Du ønskes et godt efterår.

Tom Thorup



Undervisning er for Hospice en hjertesag

Hospice Sydvestjylland yder tværfaglig palliativ pleje på specialiseret niveau til patienter med livstruende sygdomme og deres pårørende.

Som en del af den palliative indsats på specialiseret niveau, har hospice personale til opgave at undervise fagprofessionelle på basalt niveau, hvilket bl.a. betyder undervisning af sundhedspersonale ansat i kommunerne, f.eks. social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker.

Denne undervisnings opgave er beskrevet i Sundhedsstyrelsen anbefalinger for den Palliative Indsats 2011 og

senest i Sundhedsstyrelsens Kræftplan 4, fra 2016.

I gennem nogle år har jeg som psykolog sammen med flere af mine sygeplejekolleger undervist social- og sundhedsassistenter i Varde kommune og nu også sygeplejersker i Esbjerg Kommune. Mit område har været om "kommunikation med de pårørende" og har også omfattet den depression og angst pårørende kan opleve. Emnerne er store og omfangsrige, men har her centreret sig om nyeste viden om akutte kriser, hvordan den pårørende kan rea-

gere i en sorgproces, hvordan man kan håndtere vanskelige samtaler med pårørende. Det hele er forsøgt krydret med mange praktiske eksempler på, hvordan vi arbejder på hospice. Det har været utrolig positivt at møde "folk i marken" og de har tydeligvis haft godt udbytte af undervisningen, fordi de kan genkende eksemplerne fra deres dagligdag, haft masser af spørgelyst og fortæller, at de vil anvende nogle af vores løsninger til deres arbejdsfelt.

Anne Berleme, psykolog

Hospicefilosofien gives videre

Siden 2011 har vi på Hospice Sydvestjylland haft ekstra fokus på at undervise andre faggrupper. Baggrunden for dette er, at vi gerne vil videregive den viden vi har erhvervet os gennem årene, da hospice kun er en mulighed for et lille patientantal. Det er nemlig kun ca 3 procent der dør på Hospice i Danmark.

I 2011 udkom en rapport med kortlægning af den palliative pleje på kommunalt niveau. Denne rapport og flere undersøgelser synliggjorde at ansatte på plejehjem mangler uddannelse og viden om den palliative indsats. Desuden blev det i Kræftplan 3 beskrevet, at den palliative indsats for alle med livstruende sygdomme skulle styrkes.

Disse faktorer var medvirkende til et samarbejdsprojekt mellem Hospice Sydvestjylland og Varde Kommune omkring ønsket om at øge kompetencer for SSA'erne i Varde Kommune omkring den alvorligt syge og døende.

Dette kursustilbud består af 5 dages kursus som afholdes på Hospice Sydvestjylland og undervisningen foretages af tværfagligt personale, og jeg deltager som underviser og er gennemgående som kursusleder.

Ideen med kurset er at overføre hospicefilosofien og viden/erfaring til brug for SSA i patientens hjem og på plejehjem. Kurset foregår på Hospice for at bedre muligheden for at opleve vores kultur, værdier og brug af de fysiske rammer og sanserne med god mad, dufte, blomster, kunst, musik, oprydthed og hygge.

Udgangspunktet for undervisningen er

at undervise i basal pleje og symptomlindring, og gennem viden bedre pårørendesamarbejdet. Med denne læring skulle man gerne undgå unødige indlæggelser af det ældre syge menneske, og sikre at patient, familie og personale kan få forberedt livsafslutningen i tide. Der er i den sammenhæng blevet udviklet et opsporingskema til brug for at sikre at evt lindrende tiltag iværksættes i tide, og der samtidig kan foretages forventningsafstemning.

I første omgang var undervisningen led i projekt med Varde Kommune, og der blev derfor foretaget en evaluering deraf. Evalueringsrapportens konklusion var, at alle oplever at de har opnået større forståelse for og viden om lindring og forebyggelse af lidelse i forbindelse med alvorlig sygdom og død. Desuden viden og indsigt i dødsprocessen så man var bedre forberedt. Endelig har det udmøntet sig i mere medinddragelse af de pårørende i de palliative forløb efter at personalet føler sig mere kompetente dertil.

Projektet havde vi med på en international kongres i København i 2015, og vi oplevede stor interesse derfor og er efterfølgende blevet kontaktet omkring projektet fra flere lande.

Grundet den positive tilbagemelding omkring kurset tilstræber man at alle SSA'er i Varde kommune i første omgang skal have deltaget i kurset. For at indtænke økonomi i denne sammenhæng for kommunen har vi indledt et samarbejde med SOSU-skolen så kurset nu udbydes som et AMU kursus med titlen "Hospicemetoder i praksis". Indtil nu har cirka 300 gennemgået

kurset og de næste 3 hold er planlagt med 2 i efteråret og et til foråret.

Socialstyrelsen har i 2015 udarbejdet en guide omkring styrkelse af den palliative pleje i plejebolig, og i denne slås det fast, at for at styrke den palliative pleje er det godt at supplere guiden med et kompetenceudviklingsforløb som et kursus som "Hospicemetoder i praksis". Dette understreger at vi er på rette vej.

En ny satspulje fra Sundhedsstyrelsen har været medvirkende til at man i Varde kommune har startet nyt projekt, "Værdig død". Dette projekt har givet økonomisk mulighed for at bygge videre på SSAkurset, og vi skal nu være med til at udvikle hjemmesygeplejens viden og færdigheder indenfor palliativ omsorg og pleje. Dette skal ske i form af undervisning og praktikforløb her på Hospice.

Der har som beskrevet været spændende opgaver tidligere, og det fortsætter altså fremover. For en vigtig del af vores opgave som Hospice med specialfunktion, er at bygge bro mellem Hospice og kommuner så vi kan være med til at sikre at kvaliteten af den palliative indsats på basisniveau er i orden.

*"Al fremdrift er blind hvor der ikke er viden.
Al viden er nytteløs hvor der ikke er virke.
Al virke er gold hvor der ikke er kærlighed."*

Kahlil Gibran.

*Marianne Rosenbæk,
klinisk sygeplejespecialist*

Undervisningspligt

Som sygeplejerske på Hospice Sydvestjylland, har jeg gennem flere år undervist social- og sundhedsassistenter (SSA) i Varde kommune i emner som mavetarmkanalen, delirium, værdighed og etiske dilemmaer. Specielt emnet mavetarmkanalen, hvor jeg kommer ind på alt lige fra mundpleje, nedsat appetit, kvalme til forstoppelse, har været givtig viden, som SSA-erne har taget til sig.

"Man dør ikke fordi man holder op med at spise, man holder op med at spise fordi man skal dø" (Sokrates)

Viden om mad og væske til døende, er vigtig, når pårørende ønsker deres kære indlagt på sygehuset, for at få

væske i en blodåre. At SSA kan informere pårørende om, at den døende ikke føler tørst, men det er ubehageligt at være tør i munden og i stedet undervise pårørende i mundpleje, har været medvirkende til, at flere døende mennesker i Varde kommune, nu undgår indlæggelse de sidste levedøgn og i stedet dør i eget hjem/plejebolig. Undervisning om forebyggelse og behandling af delirium (forvirrings tilstand ved alvorligt syge og døende mennesker) har også været et af de emner, som SSA har manglet viden om og nu meget bedre kan håndtere.

I foråret 2016 startede hospicepsykolog og jeg, sammen med Palliativt Team på

Sydvestjysk sygehus et projekt, hvor vi opkvalificerer hjemmesygeplejersker i Esbjerg kommune inden for lindrende pleje og behandling. Jeg underviser i symptomlindring de sidste levedøgn. Her kommer jeg bl.a. ind på, hvordan man kan se, at et menneske er døende, medicin, når patienten ikke længere kan tage tabletter, dødsrullen og forberedelse på dødens komme.

Vi får meget positive tilbagemeldinger på disse kurser og det er en fornøjelse, at undervise et meget engageret personale.

Elin Forum, sygeplejerske

Frivillige har lavet SPOT's til børn

Børnene er pårørende på Hospice

Kunstner Lotte Lambæk har lavet et billede til Hospice, hvor der er en hund, der er gennemgående, og der er forskellige elementer fra huset. Der er ligeledes lavet en malebog som KIG gruppen på Hospice har lavet sammen med billeder fra Lotte Lambæk med tekst i.

Tre frivillige har lavet stoffunde - SPOT - til at give til børn. Det, der glæder hospicechef, Ragnhild Rabjerg mest, er, at de nu har fået nogle redskaber til at skabe den svære kontakt til børnene. Fysisk kan de tage hunden med på stuerne. "Samlet prøver man, at skabe en hverdag for børnene, og med SPOT har de fået noget at fortælle og snakke om. Ideen udspringer af, at det faktisk er tilladt at have hund på Hospice."



Hospice Sydvestjylland har 10 års jubilæum i 2016



Jubilæet markeres ved en støttefest

Torsdag den 3. november 2016 kl. 16.15 på Esbjerg Conference Hotel

I 10 år har Hospice Sydvestjylland givet uheldbredeligt syge og døende den bedst mulige livskvalitet i den sidste tid og en værdig livsafslutning. Vi ønsker, at patienter og dennes pårørende skal leve så aktivt som muligt med visheden om, at døden er nært forestående. Omsorgen omfatter patient, pårørende og senere efterladte.

Det markerer vi med en støttefest d. 3. november, hvor overskuddet går til patienter på Hospice Sydvestjylland.

Program for aftenen

- Kl. 16.15 Salen åbner og salg af lodder til amerikansk lotteri
- Kl. 17.15 Velkomst ved formand Gylling Haahr og hospicechef Ragnhild Rabjerg
- Kl. 17.45 Klassisk guitarist Kaare Norge spiller
- Kl. 18.15 Tallerken-anretning og dessert inkl. ½ fl. vin og kaffe
Konservatoriets pigekor
Underholdning ved Carsten Knudsen fra De Nattergale
- kl. 22.30 Tak for i aften ved formand for støtteforeningen Preben Rudiengaard

Der er mulighed for at købe billetter til støttefesten til pris 400 kr.

Salg af billetter foregår efter først til mølle princippet fra den 29. september.

I Esbjerg på Hospice Sydvestjylland, Finsensgade 25 eller telefon 99 44 04 99.

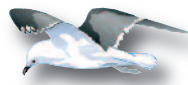
I Ribe ved Cafe Quedens Gaard, Overdammen 10.

Betaling ved bestilling, der kan betales med kontanter eller (MobilePay kun i Esbjerg).

Med venlig hilsen

Støtteforeningen, bestyrelsen og ledelsen ved Hospice Sydvestjylland

Støt op om Hospice



Støtteforeningen er utrolig glade for, at du via dit medlemskab støtter op om Hospice.

I den forbindelse har vi spurgt om, hvad der står på Hospice's ønskeliste. Nogle af ønskerne virker til at kunne indfries for beskedne midler mens andre ønsker koster noget mere. Det er klart, at Hospice selv har mulighed for at budgetlægge, hvad de bruger deres midler til. Men ikke desto mindre er fakta, at både du som privat og firmaer støtter op om den gode sag – samlet giver det nogle unikke muligheder for at indfri ønskerne. Derfor vil vi gerne have flere medlemmer.

9 nye senge

De gamle senge er meget tunge for personalet og de pårørende at køre f.eks. i

haven med, og hjulene er begyndt at gå i stykker. De koster ca. 30.000 kr. stykket, eksklusiv moms.

En ny kørestol

Da, det er noget lettere at komme rundt med en sådan pt., må to patienter deles om en kørestol.

Pris ca. 20.000 kr.

Nye havemøbler

De, vi har holdt i 10 år, er slidte. Desuden kan kørestole ikke komme ordentligt ind under, priserne varierer – men vi ønsker en god kvalitet.

Nye store krukker

Til blomster/ planter, da de gamle er blevet frostsprængte over tid. De er ikke pæne længere, et par er direkte gået itu, så vi ønsker os nye.

MobilePay eller Swipp

MobilePay og Swipp nummer 40 32 02 04. Hvis du ønsker fradrag for din gave, skal du i tekst feltet skrive dit cpr-nummer. Bruger du dette, er kvitteringen straks klar til SKAT.

Støtteforeningens nyhedsbrev

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

Nyhedsbrevet udsendes 2-4 gange årligt.

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