



Montebellos Vennekreds



Nr. 20 · Oktober 2011

Denne leder skrives i starten af september og valgløfterne fyger konstant igennem luften – vel stort set fra alle fløje. Hvis dog bare halvdelen af alle gode løfter blev indfriet, så ville vi danskere måske ikke bare være verdens lykkeligste folk, men også folket med det bedste velfærdssystem.

Montebellos Vennekreds er som bekendt en støtteforening for genoptræningsstedet i Spanien og vi skal på denne plads også give løfter – og ydermere lægge os i selen for at opfylde vore løfter, sådan som vi har for vane.

Vores løfter går i to retninger, dels at fortsætte donationerne til Montebello, læs mere i bladet og dels at holde liv i arrangementerne for medlemmerne – læs også i bladet herom.

Uden på nogen måde at blande os i det partipolitiske spil skal det herfra pointeres det vigtige i at satse meget mere målret-

tet på REHABILITERING – GENOPTRÆNING OG FOREBYGGELSE i de kommende år.

Den åbenlyse baggrund for dette fokus ligger i disse kendsgerninger:

- Årligt bruges der mere end 20 milliarder på behandling af ryg – og muskelsygdomme
- Den anden hyppigste årsag til en sygemelding er problemer med led, ryg og muskler
- Den anden hyppigste grund til en førtidspensionering er sygdomme i muskel – og skeletsystemet

Med håbet om en god sensommer – og forhåbentlig blev det et godt folketingsvalg 2011 med fokus på ovennævnte temaer.

*På vegne af Montebellos Vennekreds
Per Jacobsen, formand*

Patientsikkerhed

- en kontinuerlig proces

Patientsikkerheden har altid været i fokus på Montebello, men vi har trods dette fokus gennem årene haft alt for mange fald og andre utilsigtede hændelser.

Heldigvis registrerer vi nu alle utilsigtede hændelser, og analysen af disse har vist, at der skal sættes meget mere konkret ind på at undgå faldene.

Vores terræn kan og vil vi ikke ændre på, men der er stadig masser af områder, som vi arbejder med. Helt konkret har vi suppleret indberetningerne med patientsikkerhedsrunder. Fire gange om året er vi rundt og vurdere på stedet. Derudover spørger vi i de forskellige afsnit medarbejderne om, hvor de mener, der kan være fare for patienterne - og det kommer der rigtig meget godt ud af.

Først gik vi i gang med at rette alle de sunkne fliser op og sikre plane overflader:



Dernæst sikrede vi, at alle medarbejdere hvert år gennemgår praktiske øvelser i bassinredning samt købte nyt redningsudstyr:



Instruktion i brugen af elkørestole er indskærpet - og ikke mindst hvor man må køre i forhold til bassinet. Her har vi fået malet, så det er helt tydeligt, hvor man kører, og hvor man af samme grund ikke stiller solvognene:



Genoptræning for krop og sjæl



Gangarealerne har været noget uklare, nu er der sat kanter på, og vi har sikret et plant grundlag:

Og alt dette er jo ikke noget værd, hvis det brænder om ørerne på os, så derfor har vi også alle været i gang med at lære om og ikke mindst afprøve brandudstyret:



Så nu er her endnu mere sikkert at være, og stadig et rigtig dejligt sted.

Varme sommerhilsner

Jette Søe, Afdelingsleder, MPP

Kontingent

Medlemskab kan tegnes eller fornys ved at overføre penge til Danske Bank, reg. Nr. 9506 konto nr. 4576088531.

Husk at skrive dit navn i tekstfeltet.

Medlemskab koster pt. kr. 100,- om året.

Flytning

Er du flyttet? - eller skal du snart flytte?
- så husk at give os besked om din nye adresse.
Ændret adresse bedes oplyst til kassereren,
se oversigt over bestyrelsen side 26.



Brunch & Bowling

Søndag 20. november inviterer vi til spisning, bowling og kaffehygge i tidsrummet 12 – 16 på Bowl'n'Fun Aarhus · Skanderborgvej 226 · 8260 Viby J

Vi mødes kl. 12 og nyder nedenstående brunchbuffet:

- Friskbagt brød, rugbrød og wienerbrød
- Smør og marmelade
- Marinerede sild og flere slags pålæg
- Forskellige slags oste
- Tarteletter med høns i asparges
- Håndlavede frikadeller med agurkesalat
- Scrambled eggs med sprødstegt bacon og stegte brunch pølses
- Amerikanske pandekager med ahornsirup
- Pommes trekanter
- Yoghurt, Müsli og Havrefras
- Stor salatbar og frisk frugt
- Kaffe, te, mælk og to slags juice

Kl. 14 – 15 dyster vi på bowlebanerne og bagefter er der kaffebord. Vi regner med at takke for en god dag ved 16-tiden.

Alt dette inkl. skoleje og isbar til kaffen får du for bare 100,- pr person (husk kontanter på selve dagen) - øl, vin og vand kan købes på stedet.

Tilmelding til Solveig på sol1920@gmail.com eller mobil 41 17 29 45, helst inden 5. november, angiv navne på alle, du ønsker at tilmelde.

Vel mødt!



Nyt fra bestyrelsen

På sidste bestyrelsesmøde måtte vi desværre tage til efterretning, at Keld af helbredsmæssige årsager har valgt at trække sig fra bestyrelsen. Heldigvis bliver han i vennekredsen og vil bl.a. skabe omtale og rejse midler til Montebello på en cykeltur helt til Spanien.

På samme møde valgte vi at konstituere Søren til næstformand. Søren blev valgt uden modkandidater og med applaus. Samtidig er Lisa trådt ind i bestyrelsen som ordinært bestyrelsesmedlem, så Margit er nu vores eneste suppleant.

På mødet valgte vi at overskride budgettet lidt, idet vi gerne vil imødekomme ønsker fra Montebello både om hylder til alle brusekabiner og nyttige ordbøger og miniparlører til de patienter, der under deres ophold på Montebello bliver indlagt på det lokale sygehus. Vi besluttede også at invitere til brunch og bowling til en favorabel pris. Se invitationen og husk tilmelding. Vi inviterer også eleverne fra Egmont Højskolens globallinie, og vælger de at deltage, får vi lejlighed til at møde visionære unge fra Ghana, Uganda, Honduras og Filippinerne.

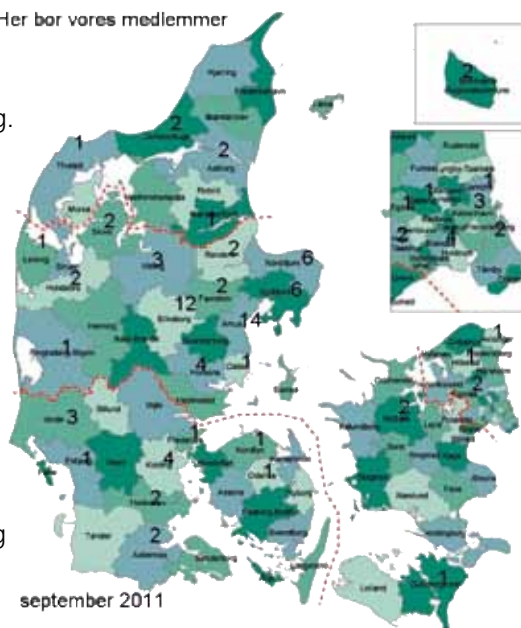
Næste generalforsamling holder vi på Fristedet i Skæring nord for Aarhus i løbet af weekenden 20. – 22. april 2012. Vi håber på god tilslutning og en weekend med konstruktiv og festligt samvær. Nærmere omtale kommer i næste blad og på hjemmesiden og selve invitationen med program og dagsorden sendes

ud til alle medlemmer i løbet af februar sammen med opkrævning af kontingent, der fortsat er på bare kr. 100,-. Indtil nu har vi valgt at bibeholde et lavt kontingent, men da vi ikke længere får annonceindtægter fra bladene, skal vi opfordre til frivillige bidrag. Uden ekstra støtte kan vi ikke fortsætte med at donere gode ting til Montebello.

Det er altid lidt spændende at finde ud af noget om medlemmerne, og til det her blad har jeg lavet en skitse over, hvordan medlemmerne fordeler sig geografisk. Kender du mon nogen, der ku' tænkes at have lyst til at blive medlem, sender jeg dem gerne et par blade og info om foreningen.

På bestyrelsens vegne, Solveig

Her bor vores medlemmer



Når jyderne vælger at rejse selv

Af Solveig Hansen, sol1920@gmail.com

Et af de områder, bestyrelsen siden foreningens start har forsøgt at ændre, var de strikse regler om at man skulle indlægges i Kastrup og dermed (som jyde) partout skulle forlænge sin rejsetid – nogle har endda været nødt til at skaffe overnatning i København i den forbindelse. Det er ikke længere et krav fra ledelsens side, og vi er blevet bedt om at beskrive, hvordan man så kan komme til Montebello...

Er det første gang, man skal af sted, vælger man måske trygheden ved at tage mod Montebellos tilbud om at følges med de øvrige fra Kastrup. Det giver den fordel, at man møder sine medpatienter undervejs, at personale tager imod i lufthavnen, man bliver kørt til Montebello med bus og bagagen bliver bragt til værelsesdøren. Rejser man selv, kan man vælge at benytte handicapservice i lufthavnene – bestilles samtidig med billetten – og vil man ikke flirte med de spanske tog og busser, koster en taxa omkring 35 Euro. Taxaerne holder lige udenfor lufthavnsbygningen. Man viser bare det lille visitkort eller noget andet med adressen til taxachaufføren (Montebello betyder »smukt bjerg«, så dét er et vidt begreb).

Sidst jeg var dernede (forsommeren 2010) var ankomsten lørdag middag. Det passede ikke med nogen fly fra Jylland, så jeg valgte at flyve fredag aften og overnatte på Casa Rosa, der ligger i gåafstand til Montebello. Det betød, at jeg fik en god nattesøvn og var udhvilet ved ankomsten til Montebello i modsætning

til de, der havde skullet hjemmefra »midt om natten«.

Man skal senest være på Montebello på samme tid som patienterne fra Kastrup ankommer, og det er for tiden 17.30. Montebello skal i udbud med flybilletterne her i efteråret, så flytiderne kan ændre sig. Når det er vigtigt, at alle er fremme på samme tid, er det dels fordi personalet giver en masse informationer, når de viser ud på værelserne, dels er det bedst, at de to, der skal bo sammen, vises tilrette sammen, så den ene ikke når at »okkupere« værelset. Det giver meget ekstra arbejde, hvis man ikke kommer samtidig med alle andre, og det kan give en rigtig dårlig start for fællesskabet, både på tomandshånd og i gruppen.

Sekretariatet må ikke udlevere navne og adresser, men Montebellovennerne har en hjemmeside, hvor man kan søge rejsekammerater, så man på forhånd ved, om der er nogen at følges med. Lige nu foregår det på foreningens Gæstebog, <http://www.zip.dk/gaeste/bog.php3/19944/>.

Held og lykke!

Skagen Gigt- og Rygcenter

Af Jørgen Arentoft

Jeg har været på et tre ugers ophold i Skagen, som jeg vil fortælle lidt om.

Overlægen på neurokirurgisk afdeling på Århus Sygehus indstillede mig til optræning i Skagen. Det er et par år siden, jeg var på Montebello, så jeg mente, at jeg nok kunne komme i betragtning.

Egentlig fik jeg de tre uger bevilget, således at jeg skulle starte den 2. januar 2012, men jeg blev her i sommer ringet op, om jeg kunne komme derop allerede den 4. juli i år, og det sagde jeg selvfølgelig ja til.

Skagen Gigt- og Rygcenter er en del af Sygehus Vendsyssel og har eksisteret siden 2005. Før den tid var det almindeligt sygehus for Skagboerne. På årsbasis er der ca. 310 træningsgæster. Centeret har et årligt budget på 9,2 millioner kr. I øjeblikket er ventelisten på ca. ni måneder.

Træningsgæster henvises enten af egen læge eller af sygehuslægen, og træningsgæster modtages fra hele landet. Der er

plads til 20 gæster, og nogle er der i tre uger og andre i fjorten dage. Førstegangsgæster bliver tilbudt tre ugers træning, og gæster som har været indlagt før, bliver tilbudt to uger. Tre ugers træningsophold koster ca. 100.000 kr., som betales af ens kommune og den region, man hører til.

Der er 22 ansatte fordelt på forskellige faggrupper. Centerlederen, der også er fysioterapeut, en læge, to sygeplejersker, syv fysioterapeuter, fire ergoterapeuter, en sekretær, en socialrådgiver og seks servicemedarbejdere.

Jeg startede med samtaler med lægen, sygeplejersken, fysioterapeuten og ergoterapeuten - om mine mål og håb. Min gang og min balance var ikke ret god, så derfor var mit håb at kunne gøre mig betydelig bedre på de tre uger. I de tre uger, man er træningsgæst, er man fast tilknyttet en fysioterapeut, en ergoterapeut og en sygeplejerske.

Fra dag et fik jeg udleveret et ugetræningskema, hvor der var indlagt træning





formiddag og eftermiddag. Min fys-træning bestod af balancetræning ved ribbe samt træning af arme og skuldre. I ergoterapien prøvede jeg at have hænder og fødder i varm paraffin, ligeledes trænede jeg håndøvelser og jeg blev »børstet« med en blød nylonbørste på min nakke og videre ud på både højre og venstre arm (på grund af mine nerveblokeringer i nakken). Både fys- og ergo- øvelserne fortsatte de næste to uger, i uge tre var jeg en tur i varmtvandsbassin, et meget lille bassin med plads til tre-fire personer. Siden er et nyt bassin med betydelig mere plads åbnet og indviet af Kronprinsesse Mary.

Vi var også lidt heldige at have lidt fri om eftermiddagen og aftenen, så en del af os

tog os tid til at udforske Skagen by/havn, b.l.a. var vi ude på Grenens museum, hvor vi nød Axel Linds havmalerier. Axel Lind døde i foråret 103 år gammel. Vi nåede også en tår øl på Skagens Fiskerestaurant (de røde huse på havnen), og så var vi turister sammen med de andre godt og vel 100.000 turister. Der er ca. 3.500 fastboende Skagboere.

Mit ophold sluttede med en test af mine øvelser, starttesten var på 14 point og jeg sluttede med 30 point, så jeg var blevet bedre, især på balancen.

Det var et fantastisk godt træningsophold, som jeg gerne vil gentage.

Kørestolen er også med i drømmene

Et handicap er ikke kun en forhindring – det er en del af, hvem du er. Din identitet på godt og ondt og noget, du skal lære at leve godt med, lyder budskabet fra PTU-formand Holger Kallehauge, der selv lever og lever aktivt og godt med polio.

Af Micha Meedom Bast

En solfyldt torsdag aften i april på Marse-
lisborgCentret i Aarhus snakkede Holger
Kallehauge om sit liv med polio og sin
identitet som handicappet og kørestols-
bruger. Med muntre anekdoter, sarkas-
tiske bemærkninger og et historisk rids
over sit liv og arbejde i foreningen og i
det hele taget, havde han sit publikum på
en cirka 40 mennesker i sin hule hånd.

Hvem er jeg, hvis jeg ikke er handicappet?

Holger Kallehauge sidder i lysskæret fra
MarselisborgCentrets store vinduer og
tænker tilbage på en artikel i Kristeligt
Dagblad med overskriften »Hvis jeg ikke
er syg, hvem er jeg så?«.

Tænk, hvis man pludselig ikke var han-
dicappet længere, filosoferer han til sit
publikum. Først ville det jo være vidun-
derligt ikke at være begrænset længere,
fortæller han. Han kunne gøre de ting
han savner – som at passe sin have, hjæl-
pe sin kone og lege mere vildt med sit
barnebarn.

Men der ville også mangle noget, hvis
han pludselig ikke havde de fysiske ska-
vanker, som han fik, da polioen ramte
ham som 16-årig.

Selv i drømme, hvor han ellers vandrer
ubesværet omkring, slæber han køresto-

len med. Skubber den foran sig. Bare for
tilfældets skyld.

Handicappet sætter sine naturlige, fysi-
ske begrænsninger for havearbejde og
kolbøtter med barnebarnet, men alligevel
kan han sagtens se de positive sider.

»Hvis jeg ikke var handicappet, ville jeg
også miste noget. Jeg ville blandt andet
miste Jer,« siger han og nikker ud mod
publikum. »Hvad fanden skulle jeg lave
som pensionist uden PTU?« udbryder han
til stort morskab for tilhørerne.

Desuden tillader respiratoren ham at
snakke uden at skulle standse op for at
trække vejret. En fordel, han benytter sig
meget af, fortæller han.

Identiteten med de to ansigter

Som handicappet skal man leve på trods.
Men man skal også bære sin byrde med
et smil ud mod verden.

Holger Kallehauge mener, at det får man-
ge – og også ham selv – til at udvikle en
dobbelt personlighed med to vidt forskel-
lige sider. Den ene side er mild, smilende
og altid klar til at svare på spørgsmål om
sine skavanker til Gud og hvermand. Den
anden er trodsig og fyldt med kampgejst.
Den siger »kan selv, vil selv« til de udfor-
dringer, der kommer og den holder fast i

strenge regler om træning, sund kost og andre irriterende ting, som Holger Kallehauge kalder dem.

Hans selvironiske talestrøm om sit arbejdsliv og sine oplevelser som kørestolsbruger afslører også to sider af hans liv.

Historien om den succesrige karriere som by- og landsretsdommer kunne ligeså godt have været fortalt af enhver anden

vellykket jurist uden fysiske skavanker.

Hans beretninger om arbejdet for at fremme handicappedes rettigheder viser ingen tegn på en mand, der på nogen måde har været hæmmet af polioens følger. Her tog han både kampen op mod diskriminerende sommerhusudlejere fra Dansk Folkeferie og satte handicappedes rettigheder på dagsordenen til FN's generalforsamlinger.

Hvad er PTU?

PTU er en forening for personer med varigt bevægelseshandicap. I 1945 blev foreningen etableret på grund af polioepidemier (børnelammelse). I dag har polio-ramte stadig en central plads i foreningen, om end der - heldigvis - ikke længere er risiko for at blive ramt af polio her i landet, da vi i de sidste mange år har haft effektiv vaccine mod polio.

Foreningen har opbygget en meget stor viden om bevægelseshandicappedes forhold. Derfor har PTU gennem årene udvidet sin medlemskreds til at omfatte flere grupper. I dag udgør trafikskadede med fx whiplash en stor del af foreningens medlemmer, ligesom ulykkesramte med lammelser finder vej og nyder godt af PTUs mange medlemsfordele.

Foreningens sekretariat beskæftiger godt 30 medarbejdere, herunder Kreds- og Medlemsservice, Handicappbiler, Køreskole og administration. Herudover driver foreningen også PTUs RehabiliteringsCenter, der er et specialhospital omfattet af sundhedsloven, og som er under Region Hovedstadens tilsyn. Hospitalet beskæftiger ca. 70 medarbejdere og har tilladelse til at behandle og genoptræne personer med polio eller betydeligt bevægelseshandicap, typisk som følge af rygmarvsskade og deraf følgende lammelse.

Foreningen er endvidere aktiv inden for en række handicappolitiske felter, ligesom den driver omfattende u-landsarbejde finansieret af Danida.

Se mere på ptu.dk

Min tur til Montebello 2010

Af Tonny Thiemer Thrane

Det er den 23. februar 2010. I dagens post finder jeg det nye nummer af AmputationsNyt. Jeg læser altid bladet med stor interesse, da jeg synes godt om det. I denne udgave læser jeg en lille notits som omhandler Montebello. Jeg har aldrig hørt om det før, men i bladet står der, at Amputationskredsen har lavet en aftale med Spanienssekretariatet om, at nyamputerede eller amputerede med behov for genoptræning kan komme tre uger til Montebello i Sydspanien. Det lyder spændende i mine ører og er værd at undersøge lidt nærmere, da det kunne være en mulighed for mig selv.

På det tidspunkt havde jeg været amputeret på venstre underben i ca. 1½ år. Jeg havde forinden været igennem en mangeårig periode med talrige operationer og mange smerter, som i sidste ende fik sin afslutning med en selvvalgt amputation. Det var løsningen for mig – men jeg kunne godt efterfølgende mærke, at min krop var slidt efter de mange år med dårlig og skæv gang. Mine hofter og knæ havde det ikke godt. Det kunne være min adgangsbillet til Montebello. Jeg kontaktede min egen læge, som var med på idéen. Hun mente, at et ophold på Montebello ville være godt for mig med hensyn til genoptræningen, varmen og et socialt sammenhold med ligesindede. Det skal nu siges, at jeg altid har haft det godt med min beslutning om at blive amputeret. Det var det, som skulle til, for at jeg kunne få en bedre hverdag.

Den 25. marts 2010 ligger der et brev i min postkasse fra Frederikssund Hospital.



Jeg er blevet visiteret til tre ugers ophold på Montebello med afrejse den 17. april og hjemrejse den 8. maj. Det glæder jeg mig til. Da jeg har en del afspadsering på min arbejdsplads samt et par gode kollegaer til at tage en ekstra tørn i denne periode, så er det ingen problem at komme af sted... troede jeg!

Det er nu den 16. april – dagen før min afrejse. Jeg har gennem den sidste uges tid pakket kufferten til turen. Nyhederne melder, at en vulkan på Island har sendt store støvskyer ind over Europa og har standset flytrafikken i 18 lande helt eller delvis. Det er bare »surt show«. Nu var alt på plads - og udsigten til, at jeg ikke kommer af

sted alligevel er overhængende. De næste dage checkes nyhederne i fjernsynet og radioen for nyt angående askeskyen. Jeg er dagligt i kontakt med Montebello sekretariatet. Nerverne er på højkant.

Den 22. april har askeskyen tabt pusten for en stund, og Montebello sekretariatet mener, at der er en chance for afgang i dag. Jeg tager beslutningen og køber en togbillet til Kastrup Lufthavn og drager af sted. I lufthavnen møder jeg andre, der også skal til Montebello. Jeg mødes med et par bekendte, som ligeledes er amputerede. Vi er tre i den kategori. Efter check in er jeg næsten på vej. Der kommer ingen aflysning, så nu er Montebello i sigte. Efter en behagelig flyvning til Malaga Lufthavn og videre med bus, ankommer vi til

Montebello hen under aften. Vi samles og får anvist vores lejligheder. Som amputeret bliver vi indlogeret enkeltvis – andre må dele lejlighed. Da vi er kommet sent af sted, startes genoptræningen næste dag, som er en søndag. Normalt er denne dag en fridag til at komme på plads og finde sig selv efter rejsen. Det er lige på og hårdt, hvilket jeg synes er helt OK. Vi er trods alt kommet herved for at genoptræne.

Montebello er et sygehus, men ikke i den forstand, som jeg kender det fra Danmark, selvom det er dansk-ejet. Man indskrives til »indlæggelse« og skal overholde sin træning og måltiderne på området. Har man andre aftaler, så skal dette meldes i receptionen. Om aftenen kan man forlade Montebellos område og



begive sig ud på egen hånd eller i selskab med en eller flere andre patienter. Man møder mange slags folk – nogen har været her før – andre er her for første gang. Klientellet på mit hold var fordelt med sclerose, skulderskader, nye hofter, rygskader, benskader, hjerneskader og så benamputationer.

Når man kommer på Montebello melder man sig på forskellige træningshold. Jeg meldte mig til balancetræning og dynamisk træning foruden holdtræningen. Montebellos område i sig selv var noget af en udfordring at bevæge sig rundt på – meget kuperet og en masse trapper. Rundt om på området finder man »Minisalen« med balancetræning, den »lille sal« med holdtræning og den »store sal« med dynamisk træning – og så er der mulighed for bassintræning i poolen, men den åbner først den sidste uge af mit ophold. Montebello har også sit eget fitness center, hvor der er mulighed for at starte dagens strabadser fra kl. 6.00 hver morgen. Træningen dagen igennem styres af Montebellos egne fysioterapeuter.

Hygiejnen sættes i fokus før patienterne må komme til fadene. Man skal spritte sine hænder af, inden der gives adgang. Alle holder øje med alle. Nogen har selvfølgelig mere travlt med det end andre. Det virker lidt sjovt at se dem, som allerede har været her i en uge eller to – de er på stikkerne overfor nye patienter. Ak ja! Maden er nu ganske udmærket og afvekslende. Der er selvfølgelig altid nogle brokkehoveder i mængden, som ikke kan gøres tilfredse.

Dagens træning finder jeg ganske udmærket, og jeg har hver dag følelsen af at have givet den gas. Når jeg kommer til min seng om aftenen, er jeg træt og sover godt om natten. Jeg vil gerne rose personalet for at være dygtige til deres job. Jeg synes personligt, de har en god forståelse for, hvordan den enkelte person skal trænes. Jeg får meget ud af opholdet og kan tage nogle gode træningsteknikker med mig hjem i bagagen. Selv om vi er mange patienter, som skal trænes hver dag, så er personalet hele tiden opmærksom på den enkelte patient.

I weekenden har man fri, men opfordres til at træne selv. Her benytter jeg sammen med andre Fitness centeret. Nu når jeg er kommet lidt hjemmefra, så vil jeg også gerne ud og opleve lidt. Den første tur jeg tager på, går ned til strandpromenaden i Torremolinos sammen med to andre fra mit hold. Vi får en dejlig eftermiddag til at gå. Det er ingen problem at komme dertil fra Montebellos område. Det går en bybus lige uden for området. På strandpromenaden er der mange afrikanere, som sælger tasker, pung og andre lædervarer. Her finder jeg en taske til min datter og føler, at jeg har gjort en god handel efter at have pruttet prisen ned til et acceptabelt leje. Kvaliteten er rigtig god til prisen. En anden tur går til bjerget for at se det populære ørneshow. For at komme dertil, skal man med en tovbane. Vi var tre amputerede, som skulle med den samme gondol og den var ikke ret stor. Det var lidt af et cirkus at komme ind i den med vores proteser. Hele tovbanan måtte afbrydes og holde stille for at vi



enkeltvis kunne kravle ind i gondolen og krybe sammen på den alt for lille siddeplads. Folk som iagttog os, må have fået et billigt grin. Det hele gentog sig så, da vi skulle af oppe på bjerget... og vi skulle jo også ned igen.

Vi kom også lidt rundt med Taxi. Mange Taxi'er havde ikke noget taxameter, så i stedet havde chaufføren et skema, hvor man så betalte ud fra en zone takst... det var også muligt at forhandle sig til en fornuftig pris. En tur til Malaga kostede ca. 15 euro, så det kunne godt betale sig være flere i Taxien, så man kunne dele udgifterne.

Montebello ligger i den mindre by Benal-madéna (udtales: Ben-al-madna). Her finder man bl.a. »Appelsin-torvet« med rigtige appelsin træer. Torvet har nogle restauranter, hvor man kan nyde et mål-

tid mad til en fornuftig pris. Ikke langt fra Montebello ligger der også et apotek. Her finder man mange sjove ting. Én af mine benamputerede venner købte en fin stok. Den blev specielt målt af til hende i længden og kortet af ude i bagrummet med en nedstryger. Skulle man bruge en kørestol, ja, så var apoteket stedet, man købte sådan en. Apoteket var meget anderledes end et dansk apotek.

Aftenerne gik med at hygge sig med de andre patienter. Nogle skulle hver dag på »Rollator-baren«, som man finder på den anden side af gaden. Her var også en lille pizza bar, hvor man kunne nyde et glas køligt fadøl.

Den sidste uge af mit ophold var der som tidligere nævnt mulighed for bassintræning i poolen. Det var ganske dejligt. Det var også muligt at benytte poolen i pau-

Min tur til Montebello 2010 - fortsat

ser eller senere på dagen. Her skulle hygiejnen igen være i top. Ganske forståeligt skal man vaske sig, inden man hopper i poolen – ligesom i en svømmehal hjemme i Danmark. Som benamputerede havde vi tre fået dispensation til at bade på vores værelser, inden vi skulle i poolen. I vores eget badeværelse var det nemmere for os at blive vasket. Når vi så kom til poolen, hoppede vi jo så bare direkte i. Det blev der en del turmult ud af. Nogle af patienterne, som følte at de skulle være »vagt-hunde«, blev meget forargede over, at vi kunne være sådan nogle svin ikke at tage bad, inden vi hoppede i poolen. De var ikke klar over vores dispensation. Selvom der blev gjort opmærksom på dette fra personalets side, så var der altid én, som lige skulle hæve stemmen om, at vi da vist ikke havde vasket os. Ak ja igen... brokhoveder finder man alle steder, om ikke andet, så på Montebello...

Efter mine 16 dage på Montebello var det tid til at rejse hjem igen. Jeg følte mig lidt snydt over at være kommet af sted seks dage forsinket – men det var da trods alt bedre end ikke at være kommet af sted. Jeg var glad for mit ophold og følte, jeg havde fået en masse ud af det... både træningsmæssigt og socialt. Hjemturen gik uden de store problemer. Det var dejligt at komme hjem til familien igen.

Hvis du har lyst, så skal du være velkommen til at besøge min egen hjemmeside, som også har et afsnit omkring Montebello. Adressen er: <http://www.tonnys-amputationsite.dk>

*Med venlig hilsen
Tonny Thiemer Thrane,
11. september 2011*



Om 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.

Det skal nævnes, at vi ingen intentioner har om at blande os i behandling, visitation eller lignende. Alt dette overlader vi trygt til de kompetente myndigheder.

Men vi vil gerne bidrage til at patienternes ophold på Montebello også bliver vellykket ved siden af træningen og arbejder for at tidligere patienter og andre interesserede kan mødes til gode og hyggelige arrangementer.

Vennekredsens formål er at:

- 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 ansættelser, for eksempel gennem fondsansøgninger
- afholde medlemsarrangementer med relevante emner

Sportsdag i Hillerød

Af Solveig Hansen, sol1920@gmail.com, fotos: Steen Andreassen

Sig goddag!

Efter en meget kort velkomst og gennemgang af dagens program i forhallen blev vi budt med ovenpå til første modul: bordtennis. Her er et bat, her er en bold, her er et bord med et net tværs over, reglerne er simple, men spillet kan være avanceret. Sig goddag til dit bat, så holder du det rigtigt og er klar til at gå i gang! Vi varmede lidt op, løb rundt og hilste på hinanden, lavede armsving og

fik lov først at stå med bold og bat og lade bolden hoppe på battet. Nå ja, min hoppede ofte forkert, det var svært både at holde tungen lige i munden, battet vandret og få et tilpas »svung«.

Kongerækken

En kort opvisningskamp, et par prøverunder og så gik vi i gang med en turnering! Vi spillede forbavsende hurtigt, for når et bord havde afgjort deres kamp,

Sportsdag i Hillerød



ikke bedst af tre, bare et enkelt sæt, stoppede alle og den aktuelle stilling ved hvert bord sendte vinderen mod bord et og taberen den anden vej. Sådan fik vi hele tiden nye modstandere/medspillere og holdt gejsten oppe. Jeg bevægede mig med få variationer fra bord to ned mod taberbordet, hvor vi til sidst var en flok, der udmattede og forvirrede knap kunne huske stilling, hvis tur, det var til at serve eller hvor mange bolde vi havde sendt i gulvet. Men pyt, vi havde fået en på oplevelsen og mange svedige grin!

Havespillet og godterne

Efter en dejlig frokost gik vi i krig med badminton, serverne var sværere, ketcheren skiftevis for kort, for lang og håbløst skæv, når den en sjælden gang ramte en bold... Men pludselig var den der, rytmen



og overblikket og gentagelsens kunst, og min makker udbrød noget om, at det var det bedste sæt havebadminton, han havde været med til længe! Jeg opdagede knap, hvor udmattet jeg var, for næste sceneskift var ned forbi parkeringspladsen, hvor »drengerøvene« fra den samtidige messe gloede på en rød Gran Torino, der brændte dæk af og derefter blev smukt flankeret af tre letpåkledte godter.

Sidste runde

Nogen må have vidst på forhånd, at vi skulle spare på kræfterne til dagens sidste udfordringer, for der blev kæmpet dygtigt i tennishallerne, trænet forhånd, baghånd og nogle fascinerende »svung«, da vi blev introduceret til gående og siddende tennis. En tenniskørestol »skræver« meget med de store hjul, så den står solidt plantet, selv når man rækker langt for at smashe. Jeg selv var temmelig ødelagt, havde overanstrengt rigtig mange muskler, men ih, jeg var øm på den gode måde og er klar, når SAHVA og DHIF inviterer på både løbeskole og sportsdage, for det er værd at køre efter!



Kom i topform inden jul

**Rejs væk fra novemberkulden, tag med til Mar y Sol
- og kom i topform inden jul**

*Nyd solen, den livgivende varme og kombiner din ferie
med træning og fysioterapi*



Kastrup

Afrejse fra Kastrup den 15. november, kl. 07:30 - ankomst til Tenerife kl. 11:50

Afrejse fra Tenerife den 29. november, kl. 13:00 - ankomst til Kastrup kl. 19:15

Billund

Afrejse fra Billund den 15. november, kl. 07:40 - ankomst til Tenerife kl. 11:50

Afrejse fra Tenerife den 29. november, kl. 13:00 - ankomst til Billund kl. 18:55

Hotel Mar y Sol på sydsiden af Tenerife er supertilgængeligt og matcher alle med en funktionsnedsættelse både ude og inde. Personalet er usædvanligt imødekommende, og intet er for stort eller småt til at blive taget hånd om.

Den opvarmede udendørs pool med stolelift er populær, og der tilbydes gratis vandgymnastik på alle hverdage under ledelse af en fysioterapeut fra hotellets klinik TeraLava. Ligeledes kan du deltage dagligt i siddende gymnastik. Skøn udendørs terrasse i forbindelse med restauranten, hvor der bl.a. arrangeres forskellige spil, samt et lille kursus i spansk!

TeraLava tilbyder individuel klassisk fysioterapi på et højt fagligt niveau, samt et væld af alternative behandlinger og kure. Så, det er her, du kan komme i form og få noget godt til dig selv på alle niveauer.

**Er du berettiget til vederlagsfri fysioterapi,
har du mulighed for at få dine udgifter refunderet via din region.**

Ring direkte til rejseleder Ingelise Rohde og hør mere på 2814 7252.

Kom i topform inden jul

Omgivelserne er unikke med kun 300 m til den otte km lange strandpromenade, hvor det er nemt at færdes i kørestol. Tilgængelige toiletter findes på strækningen, ligesom frivillige tilbyder et dyk i Atlanten med specialdesignet vandkørestol. Byen Los Christianos byder på uanede shopping muligheder, diskoteker, barer, musik og teater i verdensklasse. Der er lokal markedsdag hver uge, hvor alt tænkeligt kan fås til spotpris!

Udflugter til øens mange seværdigheder arrangeres med liftbus. »Shuttle-service« til og fra stranden er gratis og køres på hverdage.

Hjælpemidler som f.eks. el-seng og scooter kan lejes, ligesom det er muligt at købe assistance til sygepleje, personlige og praktiske opgaver under opholdet. Nyt! Lej en scooter til to personer. HandiTours hjælper gerne med bestilling.

Inklusive i grundprisen:

Fly t/r - Ophold i valgt lejlighedstype - Transfer med liftbus t/r - ½ pension
Informations- og fællesmøder - Linned og håndklæder - Rejseleder Ingelise Rohde
Vand- og gymnastikaktiviteter - Aftenunderholdning m.m. - Badestole udlånes uden beregning

Ikke inklusive:

Rejse- og afbestillingsforsikring, behandlinger, sygepleje, personlig og praktisk assistance.

Pris pr. person:

Standardlejlighed Kr. 13.250 v/2 personer

Tillæg ved andre lejlighedstyper:

Single i Standard Studio: Kr. 1.000,-

Superior lejlighed v/2 personer: Kr. 995,-

Premium lejlighed v/2 personer: Kr. 2.290,-

HandiTours har mulighed for at yde legatstøtte i nogle tilfælde, så husk at udfylde en ansøgningsblanket. Samtidig kan det anbefales at ansøge om et ferielegat fra BeViCa fonden.

Ring til HandiTours på 7022 7252 eller rejsekonsulent Ingelise Rohde på 2814 7252 for uddybning og nærmere information.

Se også vores hjemmeside:

www.handitours.dk.

Hurtig tilmelding tilrådes.



Visionært Sejlcener

Af Solveig Hansen, medlem af det paralympiske sejludvalg

Da sommeren gik på hæld mødtes en flok sejlere med handicap i »det grå jollehus« på Århus lystbådehavn. Der var lyst til både at sejle og på anden måde engagere sig, både i Århus Sejlklub og på det særligt administrative, der skal til, hvis Århus fremover skal huse et nationalt, Paralympisk Sejlcener. Og står det til mødeindkalderen Mads Bendt, sejlklubbens bestyrelse og de fremmødte, så vil den rummelige sejlklub snart kunne starte anlæg af omklædnings-, bade- og toiletfaciliteter til personer med handicap og udvide antallet af sejlbåde, der muliggør sejlads trods vidtgående handicap, bl.a. de nyudviklede 2.4mr Norlin mk3, der virkelig kan få fart på.

Blandt planer og visioner er træning flere gange ugentlig samt træningssamlinger både på hverdage og som weekend-

arrangementer og at sejlerne opnår så gode kundskaber, at vi kan sende mindst en båd til PL i 2016, deltage i og afholde internationale stævner i tre paralympiske klasser og at det bliver muligt selv at lifte sig ned i og op af bådene. Takket være en ny type tørdragt med lynlåse op og ned af benene, kan der sejles stort set hele året. Rekruttering sker blandt sejlere med handicap, børn og unge med handicap i Århusområdet og fra den nærliggende Egmont Højskole, med hvilken der allerede er samarbejde bl.a. i form af gensidigt udlån af egnede både. Alle er velkomne, uanset handicap og sejlerfaring, idet Århus Sejlklub allerede har et breddetilbud til sejlere med handicap.

For mere info, se aarhusejlkklub.dk eller kontakt Mads Bendt på mads@bendt.com eller 20 77 70 77



Om bestyrelsen



Per Jacobsen:

Per Jacobsen er foreningens formand og har været med siden den stiftende generalforsamling i september 2004. Har nu været til genoptræning (for sin leddegigt) på Montebello i alt tre gange, hver gang med et fint udbytte af træningen og opholdet. Et træningsresultat der kan holde sig i mange måneder. Per har været lærer indtil 2004, og blev færdig med uddannelsen til Web Integrator december 2008, og underviser i IT på en daghøjskole for bevægelseshandicappede. Per er foreningsaktiv i Dansk Handicap Forbund og Gigtforeningen.



Søren Pedersen:

Søren Pedersen har haft Multiple Sclerose siden 1985, var på Montebello første gang i 2003 og har været medlem af Montebellos Vennekreds siden 2004. Har i alt været på Montebello fire gange, og har hver gang oplevet opholdet som en inspiration og »saltvandindsprøjtning« til at komme videre i tilværelsen. Søren arbejder i fleksjob tre dage om ugen som Projekt Manager i et større it- firma i Høje Taastrup på Sjælland og bor sammen med Lisa Knudsen i landsbyen Jordrup tæt på Kolding.



Solveig Hansen:

Solveig Hansen var med til at stifte foreningen og har siden fungeret som kasserer. Hun er født med 1 1/2 arm og 1 1/2 ben og bruger benprotese. Solveig har været på Montebello fire gange - med stort udbytte, især efter de nye træningsmuligheder og alsidige hold er indført. Handicappolitik og handicapdræt udgør en væsentlig del af Solveigs liv. Hun er førtidspensionist og søger deltidsarbejde på Djursland.



Jørgen Arentoft:

Jørgen Arentoft bor i Tranbjerg med sin kone, Lone. Jørgen fik i oktober 2006 foretaget en operation i ryggen, hvilket bevirkede, at han ikke kan mærke sine ben samt venstre arm, og han bruger derfor rollator. Tre ugers intensiv træning på Montebello i foråret 2009 gav en betydelig bedre gangfunktion, så han er klar til et nyt ophold. Jørgen er aktiv i gruppen af gående rygmarvsskadede, Johnny Walker i RYK, der mødes øst og vest for Storebælt flere gange årligt samt sætter sit præg på den samlede indsats for rygmarvsskadede.



Lisa Knudsen:

Lisa Knudsen har to voksne børn og bor i Jordrup sammen med Søren. Lisa har haft sclerose diagnosticeret siden 1987 og har været på Montebello fem gange, hvor fysserne har givet gode og inspirerende øvelser. Lisa har nydt opholdene og oplever, at træning i det varme klima er særlig godt for bl.a. scleroseramte.



Margit Hestbech:

Margit Hestbech, der var med til at stifte Montebellos Vennekreds, er uddannet pædagog. Hun fik sin første hjerneblødning i 1999 og én igen i 2009. Margit har to voksne børn og et barnebarn, bor alene på Djursland og er meget på Væksthøjskolen, hvilket hun har meget glæde af.



Montebellos Vennekreds 2011

BESTYRELSEN

Formand

Per Jacobsen
Vosnæsparken 9
8541 Skødstrup
Tlf. 86 99 54 30
Mobil 26 27 90 94
per@perjac.dk

Næstformand

Søren Pedersen
Kærtøften 16
6064 Jordrup
Tlf. 75 55 66 02 / 24 24 58 48
spedersen@actebis.com

Kasserer

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

Bestyrelsesmedlem

Jørgen Arentoft
Horsevænget 28
8310 Tranbjerg J
Tlf. 86 29 37 32 / 20 63 58 27
jlarentoft@mail.dk

Bestyrelsesmedlem

Lisa Knudsen
Kærtøften 16
6064 Jordrup
Tlf. 75 55 66 02 / 23 31 42 93
lisa@knudsen.mail.dk

Suppleant

Margit Hestbech
Åvangen 20
Bønnerup Strand
8585 Glesborg
Tlf. 21 17 98 78
mh@nrdrn.dk

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

Fotos er venligst udlånt af Montebello, Jørgen Arentoft, Yvonne Gysloff, Tonny Thiemer Thrane, Steen Andreassen, Ingelise Rohde og Solveig Hansen.

Annoncesalg, sats og tryk:
BB Consulting · Hjedsbækvej 336 · 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.

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 telefonr. fremgår af liste over tilmeldte til de arrangementer, jeg melder mig til (af hensyn til evt. samkørsel).

Underskrift:

Indmeldelsesblanketten sendes til:

Solveig Hansen · Engvej 9 · 8560 Kolind

Du kan tegne medlemskab ved at benytte tilmeldingsblanketten og indsætte kr. 100 på foreningens bankkonto, Danske 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 montebellosvennekreds.dk, hvis du ønsker yderligere oplysninger.

Returadresse: Montebellos Vennekreds · Engvej 9 · 8560 Kolind

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN



VI TILBYDER:

- Gratis rekruttering
- Vikarservice
- Ledsageordningen
- Helhedsløsningen til hjælpeordninger
- Borgerstyret personlig assistance (BPA)
- Specialpædagogisk støtteordning (SPS)
- Særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)
- Alle administrative opgaver relateret til ovenstående

Ring og hør nærmere om, hvad vi kan tilbyde netop dig.

København

Århus

Tlf. 3634 7900

Tlf. 7026 2709

bhf@formidlingen.dk
www.formidlingen.dk

BRUGER-HJÆLPER FORMIDLINGEN

NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP

