

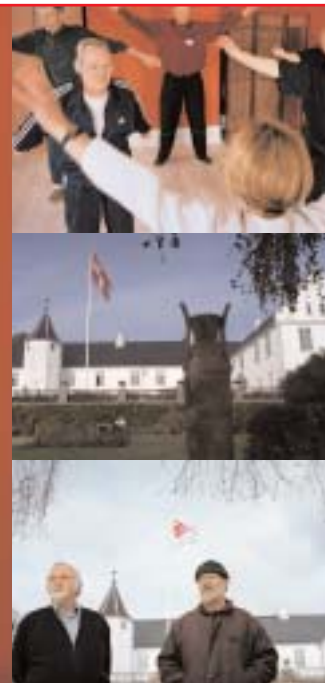
Dallund

RehabiliteringsCenter

Kvartalsnyt · Nr. 2 · 2005 · 3. Årgang



Foto: Heidi Maxmiling



Tema: Professionelle på kursus

Viden skal der til

Dallund tilbyder som noget nyt formidling af viden og erfaring gennem kurser for professionelle med fokus på både fagligt indhold samt mødet med kræftpatienter

Af Mette Byrgesen Jensen

Centerleder på Dallund, Charlotte Piester, er glad for at kunne tilbyde målrettede kurser til professionelle, der i deres dagligdag møder kræftpatienter: - Kræftrehabilitering er under udvikling i Danmark, og det er essentielt, at der satses på både opkvalificering af grunduddannelserne, de mellemlange videregående uddannelser samt de videregående uddannelser. Indtil videre er der meget få tilbud om

undervisning, siger Charlotte Piester. Dallund har valgt at tilbyde kurser for professionelle på selve centret, hvor formålet med kurset primært er at give indsigt i, hvad kræftrehabilitering er, udfordringer på området, faglig indsigt samt inspiration til opstart af lokale/regionale tilbud.

- I dag er der ikke så mange, der virkelig ved og forstår kræftpatientens udfordrende vej tilbage igen efter et langt og ofte kompliceret sygdomsforløb. De professionelles kontakt stopper oftest ved afsluttet behandling på sygehusene trods kontrolbesøg indlagt i "genopbygningsfasen". Kontrollen er som regel kun en kontrol af selve sygdommen, hvorfor det er minimalt, hvilken behovsafklaring vedrørende rehabilitering den enkelte kræftpatient får tilbudt. Lidt det ►

Indhold

20 pladser mere til kræftpatienter fra Ringkøbing Amt	4
178 praktiserende læger i amtet	6
Stolthed over amtets beslutning	7
Dallund var en saltvandsindsprøjtning	8
Årstidens opskrift	9
Viden om rehabilitering til deling	10
Kort nyt	12

Professionelle på kursus

Professionelt kendskab til rehabilitering

Hvert år får mere end 30.000 danskere konstateret en kræftsygdom. Flere og flere overlever, hvorfor der er et stigende behov for videreuddannelse indenfor fagområdet "rehabilitering af kræftpatienter."

Kræftrehabilitering er under udvikling, og der er et behov for at skabe et konkret fagområde/speciale om kræftrehabilitering. Kræftrehabilitering skal løftes professionelt, fordi viden, kendskab og forståelse for begrebet er afgørende for, at vi kommer videre i den rigtige retning.

Kræftrehabilitering er i dag ikke en integreret del af behandlingen og patientforløbet, hvilket det bør være fremover. Derfor er der behov for professionelle, der med pionerånd og ildsjæl vil tage ejerskab lokalt.

Her på Dallund vil vi med vores tilbud til professionelle om et ophold på Dallund sammen med kursisterne åbne for et mere indgående kendskab til kræftrehabiliterings betydning for kræftpatienterne.

I dette nummer vil vi ligeledes beskæftige os med Ringkøbing Amt af den ene grund, at vi her på Dallund er meget glade for amtets beslutning om endnu en gang at sende yderligere 25 kursister på et rehabiliteringsophold på Dallund. Vi har et rigtigt godt samarbejde med amtet, der gennem de sidste tre år har formået næsten at fordoble antallet af betalte pladser. Det synes vi naturligvis, er en positiv udvikling, da vi har brug for så mange forskellige kursister, som overhovedet muligt til at inspirere, deltage og "undervise" os i, hvad form for rehabilitering, der virker.



Charlotte Piester,
Centerleder



Foto: Ida Marie Therkildsen

....Fortsat fra forsiden

Viden skal der til.....

samme gør sig gældende for de professionelle, der jo af samme grund heller ikke får samlet vigtig viden om rehabiliteringsbehov, som de kan videregive til kræftpatienten, forklarer Charlotte Piester.

Allerede mange svar

Spørgsmål som, "Hvordan gør man? Hvad er det, som skal tilbydes – kræftbehandling og diagnoser er jo så forskellige! Hvordan laver man god og effektiv behovsafdekning? Hvordan bliver man konkret? Vi vil gerne tilbyde kræftrehabilitering, men virker det?" etc. er alle spørgsmål, der bliver stillet, når diskussioner rundt om i landet går på, hvordan kræftrehabilitering kan integreres som en naturlig del af patientforløbet.

- Da vi startede Dallund for 3 1/2 år siden, stillede vi mange af de samme spørgsmål. I dag har vi samlet mange svar, og vi har i tre år nu løbende haft praktikanter på Dallund alle med det formål gerne at ville forstå, se, høre, opleve, samt få inspiration til selv at starte lokale initiativer. Det er netop det tilbud, vi udvider, siger Charlotte Piester.

Med det nye tilbud åbner Dallund op for tættere kontakt med patienternes behov for rehabilitering. Det er dog stadig kursisternes (*kræftpatienternes*) kursus, de professionelle deltagere skal følge. Der bliver dog udleveret specielt relevant kursusmateriale til de to pro-

fessionelle, der er plads til per kursusuge: - Det er muligt at komme på kurset med en konkret problemstilling, et specielt relevant emne. Vi kan nemlig koble de professionelle sammen med en specifik uge, hvor netop den problemstilling bearbejdes, fortæller Charlotte Piester.

Hvad får du ud af dette kursus

- Begrebsafklaring – forstå hvad rehabilitering er – hvornår i patientforløbet der skal sættes ind – forsøge at lave en graduering af rehabilitering
- Individuel planlægning – hensyntagen til den enkelte kursist for derigennem at optimere den enkeltes udbytte. Mulighed for individuel fokus område – eks. strålebehandling
- Inspiration og ideer til lokale aktiviteter
- Ideer til form og indhold til lokale aktiviteter
- Tage input direkte fra kurset med hjem til gavn for egne patienter
- Hvilke problemstillinger sidder kræftpatienter med såvel fysisk, psykisk, socialt og eksistentielt
- Senfølger
- Gennem det at følge kurset/processen for kursisterne (*kræftpatienterne*) på Dallund – øge forståelse og indsigt i kræftpatientens udfordringer/problemstillinger i selve rehabiliteringsprocessen

Videregående uddannelser i rehabilitering

1. Master i Rehabilitering på Syddansk Universitet SDU.
www.sdu.dk/videreuddannelser/master_i_rehabilitering
2. CVU Rehabilitering www.cvuoesund.dk

Dallunds nye kurser
starter august 2005.
Kursusfolder kan rekvireres på
tlf.: 64 89 11 34

Inspireret til patientundervisning på Herlev

Birthe Haislund Pedersen valgte kurset i forbindelse med, at man på Herlev havde besluttet at starte egen patientundervisning op. Derfor blev det en kursusuge, hvor hun netop havde mulighed for at følge patienter fra egen afdeling, og på den måde også følge op på, hvilken betydning opholdet havde for dem på længere sigt.

- Det var fantastisk at møde en flok mennesker på så nært hold i en hel uge. Man kommer virkelig tæt ind på livet af dem. Egentlig er det fantastisk at se det livsmod, som mange patienter er i stand til at finde frem, fortæller hun.

Inspireret af opholdet satte Birthe Haislund Pedersen gang i patientundervisningen på Herlev: - I løbet af året lavede vi det første kursus inspireret meget af det, jeg havde set på Dallund bl.a. tværfagligheden i undervisningen. Vi benyttede os af de fagpersoner, som var knyttet her til afdelingen, hvilket jo

spændte vidt fra både læger, diætist, sygeplejersker, fysioterapeut, socialrådgiver og psykolog.

Forløbet, der stadig kører som succes på Herlev, var undervisning fire timer en gang om ugen i fire uger. Mange af emnerne, der blev taget op, var netop emner, Birthe Haislund Pedersen havde oplevet på Dallund - sygdommen, bivirkninger, psykologi, sociale relationer etc. Kurserne bliver dog løbende evalueret og forbedret, ligesom der kommer nye tiltag til. Bl.a. kører man også på Herlev temaaftener, som kan være om f.eks. træthed, der er en bivirkning, der kan følge en kræftpatient i årevis efter afsluttende behandling.

Trods eget tilbud om patientundervisning gør man på Birthe Haislund Pedersens ambulatorium stadig meget ud af at henvise patienter til Dallund. Hun vil derfor også gerne være med til at opfordre andre professionelle til at deltage i et lignende kursusophold.

Fik kandidatgrad i sundhed efter ophold på Dallund

Fysioterapeut Lene Lønnerup brugte Dallund, da hun under sin kandidatuddannelse i Sundhed skulle lave et speciale om, hvordan mennesker, der har haft kræft, oplever rehabiliteringen til arbejdslivet.

Lene Lønnerup ville netop se problematikken fra patientperspektivet - hun ønskede at vide, hvilke værdier og holdninger kursisten tillægger arbejdslivet, samt hvilke problemer, behov og ønsker for rehabilitering til arbejdslivet kursisten giver udtryk for. Derfor var det også meget naturligt at deltage i et ugentlig kursusophold på Rehabiliteringscenter Dallund.

- Ved at deltage i et ophold på Dallund sammen med egentlige kræftpatienter får du en helt ekstraordinær mulighed for at få indsigt i, hvad kræftpatienter har af behov på forskellige planer. De kurser, jeg mødte, ville

meget gerne dele af deres viden og erfaring. Kursisterne er jo eksperter i deres eget liv, og de er forbavsende gode til at sætte ord på det, de føler og oplever, fortæller Lene Lønnerup.

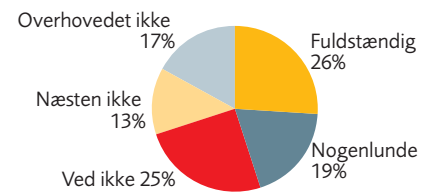
Undersøgelsen, som Lene Lønnerup stod for, vekslede mellem deltagerobservation og uformelle interviews på Dallund med 14 kurser. Derefter blev der lavet opfølgende etnografiske interviews af fem kurser i eget hjem, samt indsamlet data fra kursisters lukkede diskussionsgruppe på nettet.

- Dallund er absolut velegnet til deltagerobservation og alle - både personale og kurser - ville gerne stille deres viden til rådighed. Det har absolut været en lærerig og anbefalelsesværdig periode, mener Lene Lønnerup, der har skrevet og udgivet sit speciale. Resume af specialet kan læses på www.cvsu.dk/dwn13733.

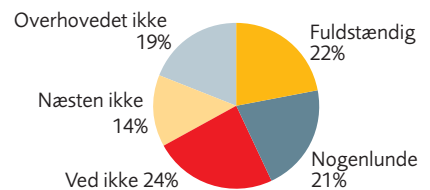
Kurstudsagn:

Jeg kan ikke passe mit arbejde som før

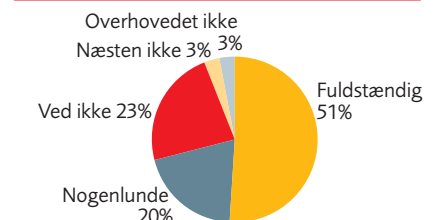
Alle patienter, N = 1.377



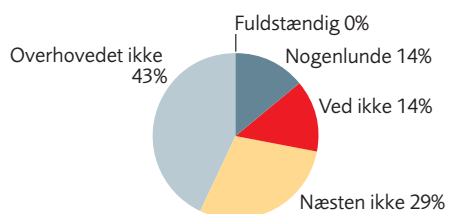
Brystkræft, N = 747



Lungekræft, N = 65



Prostatakræft, N = 23



Dallund udvikler redskaber, der beskriver patienterne og deres situation i forbindelse med rehabilitering, men efter diagnose og behandling af deres kræftsygdom.

Svarerne fra mere end 1.300 patienter findes i Dallunds database. Resultaterne kan analyseres på mange måder.

20 pladser mere til kræftpatienter fra Ringkøbing Amt

Antallet af betalte pladser til et rehabiliteringsophold for kræftpatienter på Dallund blev i slutningen af marts i år opgraderet fra 50 til 75 pladser om året i Ringkøbing Amt

Når man taler Ringkøbing Amt og rehabilitering af kræftpatienter, kommer man ikke uden om navnet Knud Aage Møller: - Samarbejdet mellem Ringkøbing Amt og Rehabiliteringscenter Dallund har nu varet i tre år. Vi har været med helt fra starten og har stort set brugt vores kvote hver eneste år til stor gavn både for de patienter, som har mulighed for at deltage, men også for os andre, der nyder godt af den erfaring, de bringer med tilbage, siger han.

Knud Aage Møller er ledende overlæge på onkologisk afdeling på Herring Sygehus. Ikke nok med, at han selv henviser patienter fra egen afdeling til Dallund, så er han også amtets visitator, og en ildsjæl, når det drejer sig om at få rehabilitering på dagsordenen både politisk og blandt kollegaer, samt andre faggrupper, der har med kræftpatienter at gøre.

- Da planerne om Dallund blev diskuteret og godkendt, sad jeg i hovedbestyrelsen i Kræftens Bekæmpelse. Jeg har derfor været meget tæt på beslutningerne om at etablere et sted, hvor man samler viden om kræftrehabilitering, samt tager ved lære af patienternes egen erfaring med de problemer, der kan opstå, når man har eller har haft en kræftsygdom, forklarer Knud Aage Møller.

En gradvis stigning

I forbindelse med den nationale kræftplan, der blev lanceret i foråret 2000,

blev der i Ringkøbing Amt, for de efterfølgende fire år, bevilget 18 mill. kr. om året til kræftområdet. Da der var ti punkter i den nationale kræftplan, som amtet skulle tilgodese, blev der afsat 500.000 kr. til rehabilitering. 350.000 kr. var til de dengang ca. 35 pladser på Dallund. Det tal er gradvist steget med efterspørgslen.

Kort før påske i år besluttede man så på et amtsrådsmøde i Ringkøbing Amt at sætte antallet af pladser op til 75 om året, hvilket nu koster amtet omkring 750.000 kr.

- Der er ingen tvivl om, at opholdet på Dallund gavner patienterne. Der bliver vist interesse for dem og deres sygdom. De får set gode eksempler på sund livsstil. Og ikke mindst får de

Ringkøbing Amt har opdaget, at fællesskabet og aktiviteterne på Dallund er gavnlige for kræftpatienter.



Fotos: Heidi Maxmiling

Politisk godvilje

I Ringkøbing Amt besluttede amtsrådets sundhedsudvalg på et møde den 14. marts, at 25 flere kræftpatienter fra Amtet kan henvises til Rehabiliteringscenter Dallund i 2005.

- Ringkøbing Amt gik i sin tid ind i ordningen med Dallund som et forsøg. De mange positive tilbagemeldinger fra patienterne selv, samt sygehusafdelingerne gjorde altså, at det uden problemer blev besluttet at udvide antallet, siger Per Østergaard Jensen, vicedirektør på sundhedsområdet i Ringkøbing Amt.

- Vores antal af bevilgede henvisninger til Dallund er løbende steget i takt med den stigende efterspørgsel. Vi har hele tiden haft den holdning, at selvom pengene til pladser på Dallund var sluppet op i august, så satte vi løbende merbevillinger ind for at imødekomme et eventuelt behov, forklarer han om baggrunden for beslutningen og den løbende stigning af bevilgede pladser.



Tema skrevet af
Mette Byrgesen Jensen

Tal fra Ringkøbing Amt

2002

Tal i procent

Diagnoser:

Underlivskræft	25
Brystkræft	50
Hæmatologisk kræft	15
Mave/tarmkræft	3
Andet	7

2003:

Tal i procent

Diagnoser:

Underlivskræft	9
Brystkræft	63
Hæmatologisk kræft	7
Mave/tarmkræft	12
Andet	9

2004:

Tal i procent

Diagnoser:

Underlivskræft	0
Brystkræft	64
Hæmatologisk kræft	9
Mave/tarmkræft	11
Andet	16

mødt ligestillede. Den søster- eller brodersolidaritet kan vi aldrig generere på sygehusene. Nogle af patienterne får endda dannet et netværk, så de fortsætter med at møde hinanden bagefter.

Selvom Knud Aage Møller længe har været en ihærdig fortaler for Dallund, så er han ikke den eneste, der har påvirket beslutningen om flere pladser: - Patienterne kommer tilbage fra Dallund og synes bare, at det har været alle tiders. De skriver jo ikke kun til os for at takke for opholdet, de skriver også til politikerne, samt bidrager med en del relevante læserbreve i lokalaviserne. Det har haft stor indflydelse, mener han.

Kræver fodarbejde

75 pladser på et rehabiliteringscenter synes måske ikke af så meget, når der i gennemsnit per år er ca. 1000-1100 kræfttilfælde i Ringkøbing Amt: - Man skal huske på, at ikke alle har behov for et ophold på Dallund. Der er mange patienter, der bare lige skal ud af sygehuset og så i gang igen med det samme.

- Lad os bare være ærlige, mange hører jo heller ikke om det. Og ca. 50 % af dem, vi sender til Dallund, er brystkræftpatienter, som måske selv opsøger sådan information. Vi skal derfor være meget mere opmærksomme på andre patientgrupper også. Fakta er, at



Overlæge
Knud Aage
Møller, Herning
Sygehus

...20 pladser mere til kræftpatienter fra Ringkøbing Amt

de, som hører om Dallund og får brochuren udleveret, de siger ja tak til et ophold, konkluderer Knud Aage Møller.

Da samarbejdet mellem amtet og Dallund blev en realitet, var Knud Aage Møller klar til at gøre en del af fodarbejdet i amtet. Han holdt bl.a. et personalemøde på eget sygehus for at fortælle om projektets indhold og muligheden for at sende kræftpatienter af sted. Ligeledes har han gjort meget for at få de andre sygehuse i amtet med, samt forsøgt at påvirke de praktiserende læger ved bl.a. at invitere knap 60 læger på besøg i ambulatoriet til et møde om palliation og rehabilitering, hvor også Dallund blev fremhævet som et muligt tilbud.

Praktiserende læger på banen

Et af Knud Aages Møllers store ønsker er netop, at de praktiserende læger får en større medvirken i patienternes rehabilitering: - Det er som regel ikke os læger på de ambulatoriske afdelinger, der skal skrive ansøgningen. Jeg så gerne, at patienten går hjem og skriver ansøgningen sammen med sin egen praktiserende læge. Når så patienten har været på Dallund og lavet den afsluttende handleplan om, hvad de vil gøre fremover, så skal egen læge involveres igen. Det er vigtigt at dele sine grublerier med en anden, derfor skal man aldrig glemme den praktiserende læge.

Ifølge Knud Aage Møller kunne Dallund selv gøre meget i den forbindelse, ved f.eks. at lave informationsmøder på stedet for de praktiserende læger. Da papir og brochure ofte drukner i bunke hos de praktiserende læger, kunne Dallund desuden med en videopræsentation bl.a. lade en 3-4 kræftpatienter fortælle om, hvordan det har været for dem at deltage i et ophold på Dallund.

178 praktiserende læger i amtet

De nuværende 75 pladser på Dallund svarer altså til, at lidt mindre end hver anden praktiserende læge kan henvise en patient om året

- Vi møder oftest patienten op til diagnosen og så igen, når de er fuldstændig færdigbehandlet fra sygehuset og på vej videre i livet, med mindre der da er tale om uhelbredelige kræftpatienter, siger praktiserende læge Birte Pedersen fra Ringkøbing.

- På det tidspunkt, hvor en hospitalsbehandling er vel overstået, er det tit helt andre ting, patienten kommer til os med, fortsætter hun.

Birte Pedersen har svært ved at sætte tal på, hvor mange kræftpatienter hun og kollegaen egentlig møder i klinikken. Ofte fylder kontakten til de pårørende mere, mens kræftpatienten er i hospitalsregi.

- I behandlingsforløbet er det måske

mere nærliggende, at det er hospitalsafdelingerne, der rådgiver patienten om Dallund. Når vi får patienterne tilbage til os, så går vi måske af eget initiativ ikke så meget ind i en drøftelse af den overståede kræftsygdom. Vi oplever ofte, at patienterne kommer for at få afkræftet en opblussen af sygdommen, og det er vi nok bedre til end til at drøfte, hvordan man takler den angst, der i realiteten kunne være forbundet med den gamle kræftsygdom. Det handler dels om tid og dels, at vi nok er for tilbageholdende med at spørge ind til patienterne, mener hun.

Hørte om Dallund fra patient

Den første kræftpatient, Birte Pedersen sendte på Dallund, var ud fra patientens eget initiativ. På det tidspunkt havde Birte Pedersen kun hørt ganske lidt om projekt Dallund, og troede egentlig ikke, at det var noget, hun som praktiserende læge kunne henvise til. Efterfølgende har hun søgt information om



Foto: Heidi Maxmilling



Dallund tilbyder fysisk aktivitet, hyggeligt samvær og rare omgivelser.

Stolthed over amtets beslutning

opholdet og har tilbudt det til to yderligere patienter. Hun har kun fået positive tilbagemeldinger og er nu mere opmærksom på at tale med de kræftsyge patienter i konsultationen om muligheden for et ophold på Dallund.

Birte Pedersen har netop rekvireret pjecen om Dallund til venteværelset for at inspirere eventuelle kræftpatienter.

Henrik Dybvad Larsen, leder af kræftrådgivningen i Ringkøbing Amt, er glad for at amtet tager kræftrehabiliteringen så alvorligt

- Folk tror tit, at det er gamle forstokkede politikere, der sidder på magten herude i det vestjyske. Det er ikke sandheden. Vores politikere er ikke blot med på forbedringer på kræftområdet i sygehusvæsenet, de er også med på det nye omkring kræftrehabilitering, fastslår Henrik Dybvad Larsen.

Kräftrådgivningen i Ringkøbing Amt har fungeret siden januar 2004. De har ligesom alle andre i forbindelse med mennesker, der har sygdommen kræft tæt inde på livet, kun fået positive tilbagemeldinger fra patienter, der har deltaget i et kursusophold på Dallund: - For mange er et ophold på Dallund som at blive "kickstartet". Kursisterne får bl.a. sat sig nogle mål, som vi så her i rådgivningen kan hjælpe dem med at følge op på, hvis de har et ønske om det, fortæller han.

Samtaler med ligestillede har stor betydning for kursisterne.

Henrik Dybvad Larsen husker en meget sjov oplevelse, som de havde på rådgivningscentret, hvor et ungt par, som netop havde været på Dallund, mødte op i deres reception og bad om nøjagtig det samme indhold i hjælpen, som de havde fået på Dallund.

Trods de mange positive tilbagemeldinger mener Henrik Dybvad Larsen dog, at det antal pladser (*75 pladser*), amtet er oppe på nu, er et rimeligt niveau: - Det er fint, at vi har fået flere pladser, men intet tyder på, at vi har et voldsomt behov for endnu flere pladser lige nu. For at få noget ud af et ophold på Dallund, skal kræftpatienten også selv erkende, at de har brug for den hjælp. Vi møder ikke ret mange, der har lyst til at komme på Dallund og som ikke har fået muligheden for det.

Henrik Dybvad Larsen er glad for at amtet er så venlig stemt overfor kræftområdet. Bl.a. er han på nuværende tidspunkt meget spændt på oprettelsen af det hospice, der er planlagt ude ved Vesterhavet omkring Hvide Sande.



Henrik Dybvad Larsen, Kræftens Bekæmpelse





Foto: Ida Marie Therkildsen

Dallund var en saltvandsindsprøjtning

Alle kræftpatienter burde have tilbudt et ophold på Dallund, mener Kirsten Grandslev Jensen, som byder den positive tendens i Ringkøbing Amt velkommen

Kirsten Grandslev Jensen, 55 år og fra Holstebro, blev opereret for tyktarmskræft i starten af januar i år. Allerede på sygehuset blev der taget godt hånd om hende, da en tilknyttet socialrådgiver på afdelingen både tilbød hende psykologtimer og en mulighed for et ophold på Rehabiliteringscenter Dallund.

Kirsten ved fra andre kræftpatienter, at det bestemt ikke er alle forundt at få disse tilbud og informationer allerede på sygehuset. Mange er nødt til selv at finde frem til dem på et senere tidspunkt. Men Kirsten Grandslev Jensen nød altså godt af denne omsorg, og fik et ophold på Dallund allerede ca. en måned efter operationen: - Når man lige som jeg bor alene, er det godt at blive forkælet en hel uge med god mad, rare mennesker, vigtige informationer, men bestemt også hårdt arbejde, mener hun.

Kirstens humør, energi og psyke svingede meget lige omkring operationen: - Det var en utrolig barsk oplevelse, jeg havde været igennem. Min mor døde den 22. november, og jeg blev indlagt akut den 19. december, da jeg fik en voldsom blødning fra tarmen. Der var

så meget uafklaret på det tidspunkt, og jeg havde dårlig samvittighed overfor min søster, da vi netop i den periode også skulle tømme vores mors hus. Jeg kunne slet ikke tænke på jul og havde heller ikke meget overskud til at rydde ud i vores mors ting på det tidspunkt.

Stadig i chok

Kirsten Grandslev Jensen blev opereret i starten af januar og kunne netop nøjes med en operation, da kræften var opdaget så tidligt. Blødningen var kommet pga. af det blodfortyndende medicin, hun tager for en kunstig hjerte-klap: - Jeg havde det rigtig godt, da jeg kom hjem fra sygehuset og svævede næsten på en lyserød sky. Der var et fantastisk netværk, som bar mig igenem. Folk kom med blomster, bøger og chokolade, og fysisk gik det også hurtigt fremad igen.

- Og så passer det jo alligevel ikke helt. Jeg havde det godt herhjemme og var lykkelig over at være rask. Men inderst inde var jeg nok frygtelig chokeret – altså faktisk stadig i chokfasen. Fysisk gik det jo fremad med to skridt hele tiden, men det, jeg frygtede aller mest, var at komme tilbage på arbejde igen, for jeg kunne slet ikke overskue virkeligheden udenfor mit hus, fortæller hun.

Mistede overblikket

- Jeg havde hørt så meget positivt om Dallund. For det første skulle opholdet bruges til, at jeg kunne komme ud af

min egen lille verden, og komme til at tale med andre med samme tanker og angst, som jeg. Noget af det, jeg havde mest brug for at snakke om, var netop at komme tilbage på arbejde igen, fortæller Kirsten Grandslev Jensen. Hun er klasselærer for en 8. klasse og underviser i specialundervisning, samt er tilidsmand på Sønderlandsskolen i Holstebro.

- Jeg var bange for ikke længere at kunne magte det. Mit hoved var kaotisk. Jeg kunne ikke samle tankerne, eller tænke logisk og klart længere. Men jeg lærte nok på Dallund, at det varer længe, inden man kommer helt på omgangshøjde igen med to så store chok, indenfor ganske kort tid. Det var helt naturligt, at jeg ikke kunne magte det, som jeg kunne tidligere. Dallund blev dog for mig et skridt ud i virkeligheden igen.

En naturlig angst

Kirsten Grandslev Jensen startede på nedsat tid, da hun under opholdet på Dallund fik en erkendelse af, at det var vigtigt at lytte til sig selv og ikke kun tænke på, hvad andre forventer af én.

Hun blev positivt modtaget af både elever og kolleger, og er i dag ikke længere bekymret om sit arbejde eller bange for at være "anderledes". Mange af de symptomer hun har efter sin kræftoperation, eksempelvis træthed og modløshed ind i mellem, kender hun nu og ved, at det er helt naturlige reaktioner på en kræftsygdom.

Årstidens opskrift

Kostfibre mætter godt og lever mindre plads til fedtrige fødevarer

Af Birgit Andersen, køkkenchef

■ Til dette forårsnummer af Kvartalsnyt har jeg valgt at sætte fokus på kostfibre og bagværk - både til hovedmåltid og kaffepausen. Kostundersøgelser viser nemlig, at de fleste danskere kun får dækket to tredjedele af deres behov for kostfibre, det til trods for at det anbefales, at voksne spiser 25-35 gram kostfibre pr. dag.

Opskrifterne, jeg har valgt, er først og fremmest et nemt langtidshævet grovbrød, der kan laves i flere variationer. Dejen til dette brød er lind, hvilket betyder, at det ikke kræver ret mange kræfter, da dejen skal røres sammen og ikke æltes. Det er en god og nem opskrift for nybegyndere.

Som lidt sødt til teen eller kaffen har jeg valgt en opskrift på lækre fiberrige klidmuffins med abrikos.

God appetit!



Foto: Heidi Maxmilling

Langtidshævet grovbrød i tre variationer

Variation 1.

4 dl. vand
5 g. gær
1/2 tsk. honning
2 tsk. salt
250 g. hvedemel
125 g. femkornsblanding.
125g. grahamsmel

Variation 2.

4 dl. vand
5 g. gær
1/2 tsk. honning
2 tsk. salt
250 g. lys speltmel
250 g. fuldkornsspeltmel

Variation 3.

5 dl. vand
5 g. gær
1/2 tsk. honning
2 tsk. salt
250 g. fuldkornshvedemel
250 g. hvedemel

Opløs gæren i det kolde vand. Bland derefter resten af ingredienserne i, til det er en lind dej. Hæld dejen i en smurt form, dæk den til med film og sæt den i køleskabet til næste dag. Tag formen ud af køleskabet, og lad den hæve ca. 45 min ved stuetemperatur. Bag brødet ved 200 grader i ca. 45 min. Tag straks brødet ud af formen efter bagningen og lad det afkøle på en rist.

Klidmuffins ca. 18 stk.

400 g. fuldkornsmel
50 g. klid
1 tsk. bagepulver
1/2 tsk. salt
100 g. rørsukker
25 g. margarine
2 1/2 dl. mælk
2 spsk. honning eller mørk sirup
1 tsk. natron
18 stk. tørrede abrikoser udblødt i 1 dl. appelsinsaft

Kom mel, klid, bagepulver, salt og sukker i en skål, og bland det godt med margarin. Varm mælken op med honning og hæld den i de tørre ingredienser sammen med natron. Rør blandingen godt og fordel dejen i muffinsforme med en udblødt abrikos i hver form.

Bages ved 200 grader i ca. 15 til 20 min. indtil de er hævede og føles faste.

Servér dem gerne lune



Foto: Heidi Maxmilling

Viden om rehabilitering til deling

Visionen med Dallund er gennem systematisk opsamling af viden og dokumentation at få integreret rehabilitering som en naturlig del af patientforløbet for kræfttramte i Danmark

Af Mette Byrgesen Jensen



Foto: Heidi Maxmilling

Læge Tom Kristensen er ansvarlig for videnscenterfunktionen på Dallund.

- Hvis en meteor ramte Dallund, mens vi alle var på arbejde, ville den viden, som vi har genereret gennem driften de sidste tre år, gå tabt. Derfor er det vigtigt, at vi gør meget ud af at få den viden opsamlet, bearbejdet, skrevet ned og gjort tilgængelig, mener Tom Kristensen.

Et stort ønske om at styrke den interne videns- og erfaringsopsamling på Dallund blev realiseret, da centret i 2004 etablerede en egentlig videnscenterfunktion. Tom Kristensen, læge og tidligere kursusleder, har fået ansvaret for funktionen og dermed ansvaret for at samle tilgængelig viden om rehabilitering til gavn for patienter, professionelle i sygehusvæsenet og andre steder, samt politikere og beslutningstagere.

Flere slags viden

- Der er to slags intern viden på Dallund. Den viden, der bliver genereret gennem centrets drift, "Hvad skal der til for at rehabilitere mennesker? Hvordan kan vi rehabilitere forskellige mennesker?". Vi har været nødt til at prøve os frem, og som tiden går, kommer vi til en afklaring af, hvad der virker, og hvad der ikke virker.

- En anden lige så vigtig viden er den, som de forskellige patienter kommer til os med. Næmlig det de har oplevet på deres egen krop gennem deres helt individuelle forløb. Den viden er vi også nødt til at opsamle og forholde os til. Enten gør vi det selv, eller også indbyder vi til samarbejde med andre interesserede, for eksempel på skoler, uddannelsessteder eller universiteter, forklarer Tom Kristensen.

Den nye videnscenterfunktion skal supplere det egentlige forskningsprojekt, der er en del af Dallund, og som handler om at fastslå om rehabilitering har en effekt på et mere overordnet plan. En hel del initiativer er allerede sat i gang i den nye funktion bl.a. en intern opsamling af forskellige delelementer af kurset, der på sigt kan publiceres i rapporter, specialer og artikler.

Formidling af vigtig viden

- Vi er nødt til at lave praksisbeskrivelser på alt, hvad vi foretager os, bl.a. for de forskellige undervisningstilbud, aftenarrangementer, samtaletilbud osv., indtil videre i alt 30 aktiviteter. Alt der bliver lavet på Dallund, bliver evalueret både af os selv, men også af kursisterne. For enhver aktivitet sørger vi for, at alt er beskrevet og opsamlet enten på papir eller elektronisk. Vi er lige så stille også begyndt at få bearbejdet noget af al den information, fortæller Tom Kristensen.

Indtil nu har den interne videnssamling på Dallund udelukkende været prioriteret som det, kursteamet kunne nå sideløbende med driften. Dallund er dog klar over, at den vigtige viden, de allerede på nuværende tidspunkt har fået, gerne skulle bearbejdes og formidles videre til sygehusvæsenet og praktiserende læger etc.: - Bl.a. har vi interesseret os meget for senfølger efter behandlingen og har kunnet konstatere, at der er en masse forskellige slags senfølger og at næsten alle kræftpatienter (*mere end 95%*) har en eller anden form for senfølger. Dette adskiller sig fra opfattelsen i sygehusvæsenet, hvor man oplever patienterne på et andet tidspunkt i forløbet, ser patienterne på en anden måde og konstaterer betydeligt færre senfølger, fortsætter han.

Patienterne er forskellige

Det er netop ved at prøve sig frem, at kursteamet på Dallund også kan se, hvad der mangler i deres kursus. En af de ting, der tidligt er dukket op i forbindelse med driften af kurserne, var behovet for et "instrument", der i kort form, beskriver kursisten, inden han/hun kommer til Dallund. Indtil dette instrument var udviklet, måtte kursteamet bruge hele den første dag til at lære alle kursisterne at kende og forsøge at gennemskue de enkeltes behov.

- Vi ved, at ikke alle har lige meget brug for rehabilitering. Nogle har et meget stort behov og hjælpes måske

Foto: Heidi Maxmilling



Viden om rehabilitering bliver lige så ofte generet gennem mødet med kræftpatienterne.

bedst på Dallund. Andre har et mindre behov og kan måske hjælpes i ambulatorier, hos praktiserende læger eller i sundhedscentre, ligesom der også er mange patienter, der fuldt ud er i stand til at klare sig selv, siger Tom Kristensen.

I 2004 testede Dallund "Målestokken", der er en A4 side med en målestok over, hvor man er sit liv lige nu, samt et spørgeskema, der hurtigt kan

give et overblik over, de problemer, kursisten måtte have. Hvordan "Målestokken" virker og hvor anvendelig den er, bliver evalueret i løbet af foråret.

Lær af hinanden på landsplan

Som en del af den nye Videnscenterfunktion er der ligeledes taget initiativ til at gøre Dallunds hjemmeside tilgængelig for information om lokale rehabi-

literingstiltag rundt om i landet: - Der er en masse viden om rehabilitering generet af institutioner, afdelinger og ildsjæle ude i landet. Ingen har helt styr på, hvad der sker rundt omkring i Danmark, derfor vil vi i fremtiden gerne åbne vores hjemmeside for en formidling af disse mange lokale projekter, slutter Tom Kristensen.

Kort nyt

Nøgletal for Dallund 2004

I 2004 har Dallund haft åbent for kursusaktivitet i 44 uger. 647 kursister med en gennemsnitsalder på 56 år har været på kurset. I alt var der tilmeldt 695 kursister, hvoraf 48 meldte afbud.

Tilfredsheden med kurset er fortsat meget høj. 98 % af kursisterne vurderer kurset som "virkelig godt" mod 84 % sidste år. Yderligere 7 % mod 12 % sidste år vurderer kurset som "godt".

Gennem året har 13 amter henvist kursister, hvoraf de 10 amter har en samarbejdsaftale. Kræftens Bekæmpelse har haft egne projekter på Dallund med en repræsentation af 50 kursister.

Gennem året har den deskriptive undersøgelse gennem FOCARE (*Forskning i Cancer Rehabilitering*) fortsat sin meget høje svarprocent på 93,5 %. Siden 2002 og indtil nu har 92 % af alle Dallund kursister valgt at deltage i projektet.

Hovedaktiviteter i 2004

- Århus Amt har indgået aftale med FOCARE projektet om at rekruttere patienter til et randomiseringsprojekt.
- Dallund fik etableret en videnscenter funktion.
- Dallund har været repræsenteret ved sin første internationale konference IPOS.
- Dallunds ledelse har været involveret i udgivelsen af den nye hvidbog om rehabilitering fra Marselisborg centret, samt været procesansvarlig for Nordisk Cancer Unions nye pjece "Fra behov til tilbud".
- Dallund har udviklet et praktisk og summarisk identifikationsredskab (*kaldet Målestokken*), der skal give et overblik over den enkelte patients situation, samt anviser muligheder for behandling og intervention.
- Internetprojektet har været gennemført i 19 uger, hvoraf 82 % af kursisterne har deltaget i undervisning.

Dallunds årsrapport for året 2004 kan i sin helhed læses på www.dallund.dk



Foto: Heidi Maxmiling

Kom videre på Dallund

- Rehabiliteringstilbud til kræftpatienter

■ Dallund er det første rehabiliteringscenter i Danmark, hvor færdigbehandlede kræftpatienter bliver tilbudt et aktivt kursusforløb af seks dages varighed. Målet med opholdet er at give kursisterne ny energi og nye mål gennem viden om deres sygdom, fysisk aktivitet, tid til samvær og erfaringsudveksling, sunde måltider samt udarbejdelse af egen handleplan.

Dallund er også et 5-årigt forskningsprojekt, hvor det egentlige formål er at samle viden og dokumentation om rehabilitering af kræftpatienter for derigennem at få integreret rehabilitering som en del af kræftpatientforløbet i Danmark.

Kursusopholdet er gratis for kræftpatienten under forudsætning af at amtet har indgået aftale. Opholdet finansieres gennem et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og en række amter.

På www.dallund.dk under "henvisning" finder du ansøgningsskema som pdf-fil, samt kriterier for visitation og kontaktpersoner i de deltagende amter. Materialet kan også fås ved henvendelse til Dallund, Kræftens Bekæmpelse, Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og på sygehusafdelingerne.

RehabiliteringsCenter Dallund

Dallundvej 63
5471 Sønderød
Telefon: 64 89 11 34
Telefax: 64 89 15 14
e-mail: dallund@dallund.dk
www.dallund.dk

Redaktion:

Charlotte Piester, projekt- og centerchef
Mette Byrgesen Jensen, journalist (DJ)
Vibeke Sandberg, chefsekretær

TEMAER I SENERE NUMRE

Skriv til Dallund, hvis der er emner til debat, dialog eller andet, du ønsker Kvar-talsnyt skal indeholde i fremtiden, eller hvis du ønsker flere eksemplarer af Kvar-talsnyt.

KALENDER

Kurser og andre arrangementer

Maj	
02 - 04	Temadage
09 - 14	Underlivskræft
17 - 21	Brystkræft under 50 år
23 - 28	Blandede diagnoser m/k
30 - 04.06	Blandede diagnoser kvinder
Juni	
06 - 11	Ernæring/fysisk aktivitet m/k
13 - 18	Brystkræft
20 - 25	Tilbage til arbejde m/k
27 - 02.07	Blande diagnoser mænd
Juli	
04 - 09	Blandede diagnoser m/k
11 - 16	Unge (20-35) m/k
17 - 22	Brystkræft