

Dallund

RehabiliteringsCenter

Kvartalsnyt · Nr. 4 · 2003 · 1. Årgang



Foto: Scanpix

Tema: Tilbage til arbejde

Det kan være svært at vende tilbage til sit arbejde efter en kræftsygdom. Sygdomsforløbet har været hårdt og man kan som kræftpatient have forandret sig så meget psykisk og fysisk, at man ikke længere kan klare de samme arbejdsopgaver

■ Mange kræftpatienter har problemer med at komme tilbage til arbejdet efter længere tids sygemelding. Det kan skyldes en angst for ikke at kunne magte de samme opgaver som tidligere. Men det kan også være en oplevelse af, at man faktisk ikke kan magte sit arbejde. Man var kommet for hurtigt i gang efter sygdommen, enten af dårlig samvittighed over at

have været sygemeldt i længere tid, eller fordi man gerne ville bevise for sig selv og andre, at man var fuldstændig rask igen.

På Rehabiliteringscenter Dallund er der specielle kurser for kræftpatienter i den erhvervsaktive alder. Kurserne hedder "Tilbage til arbejde" og fokuserer på kursisternes forhold til deres arbejdsplads.

- Kursisterne fortæller om mange forskellige problemer ved det at skulle tilbage på arbejde. Det kan være fysiske gener, træthed, manglende koncentrationsevne, manglende overblik eller dårlig samvittighed overfor arbejdspladsen, siger Jan Tofte, socialrådgiver på Dallund.

- En del kursister har i forbindelse med sygdommen fået andre livsværdier, som gør, at arbejdet for dem ikke skal have samme omfang som tidligere. Nogle mangler overskud til at komme tilbage til en arbejdssitua-

Indhold

Måtte skære drastisk ned i arbejdstiden	3
Social ansvarlighed betaler sig	4
Når en medarbejder får kræft	5
Årstidens opskrift	6
Nyt fra forskningen	6
Inspiration fra Montebello	7
Kort nyt	8

Fastholdelse på arbejdsmarkedet

Alle der bliver langtidssygemeldt er i kontakt med kommunen. De, der får løn under sygemeldingen, fordi arbejdspladsen får refusion fra kommunen. De, der ikke får løn under sygdommen, fordi de får sygedagpenge. Der er forskellige muligheder til at fastholde sygemeldtes tilknytning til arbejdsmarkedet, bl.a.:

Delvis raskmelding:

Når en langtidssyg bliver så rask, at det er muligt for vedkommende at vende tilbage til arbejdet – men ikke på fuld tid.

Forrevalidering:

Når det endnu ikke er muligt at fastlægge det konkrete erhvervs-mæssige sigte for en person. En arbejdsprøvning enten på den "gamle" arbejdsplads eller på en ny arbejdsplads kan komme på tale.

Revalidering:

Hvis en person efter længerevarende sygdom har så fysiske eller psykiske store begrænsninger i arbejdsvejen, at vedkommende ikke kan varetage sine hidtidige arbejdsopgaver.

Fleksjob:

Hvis en person ikke har den fulde arbejdssevne i behold og derfor ikke er i stand til at arbejde på almindelige vilkår.

Førtidspension:

Tilkendelse af førtidspension forudsætter, at kommunen efter at have undersøgt ansøgerens arbejdssevne vurderer, at arbejdsvejen er nedsat i et omfang, som ikke gør det muligt at opnå ordinær beskæftigelse eller fleksjob.

På hjemmesiden www.retsinfo.dk kan man finde information om Sygedagpengeloven.

....Fortsat fra forsiden

tion, som de heller ikke før sygdommen var tilfreds med. For som en kursist sagde: "Det er som om sygdommen fungerer som et forstørrelsesglas i forhold til de problemer jeg havde på arbejdet i forvejen".

Viden om loven

På "Tilbage til arbejde" kurserne forsøger at hjælpe kursisterne til at finde en balance mellem arbejdslivet og livet i almindelighed. - Måden vi arbejder på er, at vi på holdet eller i grupper taler om, hvordan den enkelte har forholdt sig til sin arbejdsplads under sygdomsforløbet. Hvad har de fortalt til chefen og til kollegerne? Hvilke tanker gør de sig om at vende tilbage på arbejde igen? Hvilke barrierer ser de for deres tilbagevenden til arbejde? Ofte er der tale om fælles problemstillinger, som de fleste oplever en stor lettelse ved at se, at de ikke er alene om. Ofte giver det mulighed for sammen at finde forslag til, hvordan den enkelte kan finde løsninger, som kan bruges, når han eller hun kommer hjem fra Dallund, mener Jan Tofte.

Udover dette er Dallunds opgave ved fælles undervisning eller individuelle samtaler at give kursisterne viden om den lovgivning, der er til rådighed, når man er eller har været langtidssygemeldt: - I den forbindelse har vi en stor opgave i at afmystificere kommunens rolle i sygdomsforløbet. Mange føler sig f.eks. mistænkeliggjort, når de modtager en standardskrivelse fra kommunen om at komme til en samtale. De oplever, at kommunen vil af med dem så hurtigt som muligt og ser ikke, at kommunen udover at være kontrollerende også har til opgave at vurdere om der er brug for anden hjælp i forbindelse med tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Generelt kan man sige, at vi forsøger at klæde kursisterne på til at indgå i et eventuelt samarbejde med kommunen, forklarer Jan Tofte.

Tilbage i arbejde

- Nogle kursister er startet helt eller

Temaet i Kvartalsnyt har vi denne gang sat på arbejdet. Er man i den arbejdsdygtige alder, er det at arbejde en del af vores daglige liv og det er vores erfaring at mange gerne vil tilbage i arbejde igen. Men det er svært; trætheden kan være overvældende i lang tid, hvordan ser arbejdspladsen på min sygdom og hvad det har ført med sig, hvad siger kollegaerne, hvad er personale politikken, kan jeg lave noget andet i en periode og mange flere svære tanker løber gennem hovedet. Tilbage på arbejde handler ikke kun om den kræfteramte, men også om virksomheden, det offentlige m.m., derfor prøver vi at belyse temaet fra flere forskellige indfaldsvinkler.

Charlotte Piester, centerchef

delvis på arbejde, når de kommer til Dallund. En del af dem fortæller, at det slet ikke var så slemt at vende tilbage til sit arbejde. Og at arbejdsgiverne var mere positivt indstillet på at finde en brugbar løsning, end de troede. Det er god viden for de, som endnu ikke er startet og kan være med til at sætte bekymringerne i det rette lys. For nogle betyder det, at de beslutter lige at klappe hesten, medens andre får præciseret, hvad de skal tage fat på, siger Jan Tofte.

Han mener i øvrigt, at mange arbejdspladser er rigtig gode til at give støtte til de langtidssyge: - Det er en stor hjælp for den sygemeldte, hvis det er arbejdspladsen, der er primus motor i at medarbejderen bibeholder en fast kontakt til sin arbejdsplads under sygdomsforløbet. Det kan gøres gennem planlagte møder, besøg i afdelingen, samtaler med kollegerne, breve eller telefonopringninger etc. Det kan være svært for en patient selv at overskue den del af rehabiliteringen, når de er midt i et sygdomsforløb.

På Dallund taler de meget om, hvordan vi udover den forskning som allerede er i gang gennem FOCARE, kan udvide deres erfaringsopsamling ved konkret opfølgning på kursisternes handleplaner: Det ville være godt, hvis vi om fem år kunne gå ud til kommunerne og arbejdspladserne med en helt specifik viden om, hvad de evt. skal gøre for at give kræftpatienterne de bedste forudsætninger for tilbagevenden til arbejdsmarkedet efter sygdoms-

Måtte skære drastisk ned i arbejdstiden

Det ene øjeblik kunne jeg klare hele, det næste øjeblik kunne jeg ingenting magte, fortæller Finn Jørgensen, som efter sin kræftsygdom blev indlagt på psykiatrisk afdeling. Han lagde for hårdt ud med fuldtidsarbejde efter kort tids sygemelding

■ Finn Jørgensen arbejder som landpostbud på Bornholm. Da han i januar 2003 fik konstateret modernærkekræft, meldte han hurtigt ud til sin arbejdsplads, at han var syg. Han blev sygemeldt i tre måneder.

- Jeg er blevet behandlet utroligt pænt i den forbindelse. Vi har talt meget sammen gennem hele forløbet, og der er hele tiden blevet fulgt op på mig fra arbejdspladsens side. Blandt andet har min chef været på besøg hjemme hos mig, fortæller Finn Jørgensen på 39 år.

Efter tre operationer på Rigshospitalet var Finn Jørgensen tilbage på Bornholm. Hans pligttopfyldende natur gjorde, at han ikke kunne komme hurtigt nok i gang med sit arbejde.

- Efter knap tre måneder startede jeg igen på så godt som fuld tid. Det gik også lige i starten. Det ene øjeblik kunne jeg klare det hele, det næste øjeblik kunne jeg bare ikke magte noget som helst. Arbejdet tog alle kræfter fra mig.

Jeg følte mig som "Palle alene i verden" og kunne ikke få dagligdagen med min familie til at fungere, forklarer Finn Jørgensen, som har to drenge på henholdsvis to og otte år.

Blev indlagt og kom videre

Efter ca. en måned med fuld fart på arbejde og håbløshed, når han vendte hjem, blev Finn Jørgensen indlagt i en uge på psykiatrisk afdeling på Central-sygehuset på Bornholm.

- Jeg snakkede med en masse derude om, hvordan jeg kunne ændre mit liv efter sygdommen. Sammen med kræftpsykologen lavede jeg en handleplan for en overskuelig fremtid. Den gik ud på, at jeg skulle prioritere nogle ting med blandt andet min familie og skære ned på nogle ting, som jeg tidligere havde brugt for meget tid på.

- Jeg havde det med at påtage mig for mange opgaver f.eks. i bordtennisklubben, hvor jeg tidligere har været meget engageret. Ingen andre skulle lave de opgaver, som jeg havde sagt ja til. Jeg ville jo helst ikke virke svag, siger Finn Jørgensen.

I august var Finn Jørgensen på en uges ophold på Dallund. Sammen med socialrådgiver Jan Tofte fandt han ud af, at han nok havde lagt for hårdt ud med arbejdet. De talte om en løsningsmodel under § 28 i Sygedagpengeloven, og Finn Jørgensen var da heller ikke mere end lige kommet hjem fra Dallund, før han tog

kontakt til sin arbejdsplads for at komme under en §28 aftale.

Arbejdspladsen og kommunen var indforstået med dette, hvilket nu betyder, at Finn arbejder mandag, tirsdag og onsdag og er sygemeldt torsdag, fredag og lørdag.

Nye vilkår efter § 28 aftalen

- Jeg er glad for at min arbejdsplads giver mig denne opbakning. Men det tror jeg også skyldes, at jeg selv har været meget åben omkring min situation. Alle mine kolleger har været orienteret gennem hele forløbet. Det tror jeg er godt, da man ellers kunne frygte, at der ville blive en masse snakken og undren på arbejdspladsen om mine nye vilkår, mener Finn Jørgensen.

Det går støt og roligt fremad for Finn Jørgensen. Han har siden fået sig en hundehvalp, som han kan gå tur med:

- Det giver mig en mulighed for at komme ud og tænke på noget andet. Jeg kommer videre på den måde, siger han.

Finn Jørgensen er stadig skeptisk og bange for at sygdommen en dag kommer tilbage. Men han har haft stor glæde af opholdet Dallund, hvor han har knyttet nogle gode netværker med andre i samme situation, som sig selv. Der er meget ofte telefonisk kontakt og det er også blevet til nogle enkelte besøg hos hinanden.



Foto: Scanpix

§28 Sygedagpengeloven

Hvis en medarbejder har en væsentligt forøget sygdomsrisiko pga. en langvarig eller kronisk lidelse, har arbejdspladsen mulighed for at indgå en såkaldt §28-aftale med medarbejderen og dennes bopælskommune. Aftalen giver arbejdspladsen ret til at få sygedagpengerefusion fra kommunen, allerede fra 1. fraværsdag, når medarbejderen har fravær pga. denne lidelse. Aftalen skal være skriftlig. Det er en forudsætning for aftalen, at lidelsen skønnes at medføre mindst 10 fraværskdage om året. Aftalen indgås normalt for et år ad gangen, og kan forlænges, hvis forudsætningerne stadig er til stede.

Social ansvarlighed betaler sig

80 pct. af de langtidssyge medarbejdere i Grundfos-koncernen bliver fastholdt på arbejdsmarkedet gennem en aktiv indsats fra virksomhedens side

■ Den vigtigste ressource i Grundfos-koncernen er medarbejderne, derfor er den sociale ansvarlighed en integreret del af Grundfos' kultur og forretningsgrundlag. Det betyder blandt andet et rummeligt arbejdsmarked, hvor man tager hensyn til udsatte grupper som f.eks. langtidssyge.

Mogens Lindhard, afdelingsleder for Fleksværkstederne på Grundfos, mener, at det godt kan betale sig at have et socialt ansvar overfor medarbejderne: - På længere sigt betaler det sig, da medarbejdertilfredshed giver mere effektivitet og loyalitet, samt et godt omdømme udadtil. Vi får mange virkelig kvalificerede ansøgere, som gerne vil arbejde i koncernen, hvilket jo gør det unødvendigt at annoncere og mulighed for at spare på den konto.

Mogens Lindhard er leder for en afdeling med 120 medarbejdere. Det er

her de særlig udsatte grupper hører under. I afdelingen har man blandt andet ansat en projektkoordinator, som i det daglige fungerer som bindeled mellem langtidssyge medarbejdere, lederen fra den pågældende medarbejders afdeling i koncernen, samt kommunen og behandlingssystemet. Projektkoordinatoren er uddannet socialrådgiver.

Naturligt bindeled

- Hvis en medarbejder har været syg i fem uger, forhører projektkoordinatoren sig først hos medarbejderens afdelingsleder om de specielle forhold ved denne langtidssygemelding. Umiddelbart derefter tager hun kontakt til den pågældende for at invitere medarbejderen til et netværksmøde samt igangsætter den egentlige opfølgning.

Noget tyder på at en projektkoordinator ansat til netop at varetage de sygemeldtes interesse har været en god investering: - Vi har mellem 70-100 afdelingsledere i koncernen og medarbejdere fra mindst 25 forskellige kommuner. Der bliver en hvis form for kontinuitet, når det er den samme person, der hver gang er i kontakt med en bestemt kommune. Lovgivningen på



Grundfos er en rumlig arbejdsplads med mulighed for at være langtidssyg.

området ændrer sig jo hele tiden, og vi kan jo ikke alle sammen kende den uden ad. Der er fornuft i at en person følger op på de regler, der er bedst for vores langtidssyge medarbejdere.

Målet med projektkoordinatoren er at få langtidssyge medarbejdere tilbage til virksomheden ved at tilbyde dem gradvis tilbagevenden, hvis lægen anbefaler sådan en løsning, omplacering i andet job, intern arbejdsprøvning eller et fleksjob.

Undgår konflikter

-Afdelingslederne ser det som en hjælp til dem. Selvom mange i starten syntes,

Langtidssyge fastholdt på Grundfos

	1. kvrt.	2. kvrt.	3. kvrt.	4. kvrt.	ÅTD	ÅTD i % af afsuttede sager	Mål
Antal langtidssyge der har genoptaget arbejdet	42	40	10	0	92	54,4%	
Antal opstartet igennem gradvis tilbagevenden	20	20	4	0	1	0,6%	
Antal omplaceringer via funktionsafklaring	0	1	0	0	1	0,6%	
Overflyttet til job på særlige vikår på Grundfos							
Aftalebaseret job	0	0	0	0	0	0,0%	
Lovbaseret fleksjob	0	0	0	0	0	0,0%	
Tilkendt førtidspension – Skånejob	0	0	0	0	0	0,0%	
I alt fastholdt på Grundfos	62	61	14	0	137	81,1%	75%
Fastholdt på Grundfos i procent af afsluttede sager	84	77	88	0			



...d for flexjob eller skånejob, hvis man har

at det var besværligt og utidig indblanding. Efterhånden er medarbejderne også helt trygge ved denne indblanding. Alle kender efterhånden en som har været langtidssygemeldt, så at blive kaldt ind til en samtale med afdelingslederen og projektkoordinatoren betyder ikke længere noget. Der er ingen angst eller usikkerhed forbundet med det, forklarer Mogens Lindhard.

Grundfos har en ambition om på sigt at ansætte yderligere en projektkoordinator, så de i stedet for at vente fem uger med en opfølgning, kan få den første samtale med medarbejderen i stand allerede efter tre ugers sygemelding. På den måde håber Mogens Lindhard, at de kan hjælpe endnu flere medarbejdere tilbage til arbejdet hurtigere end tidligere.

- Selvfølgelig skal man som virksomhed tage et socialt ansvar. Ved at have en projektkoordinator med fingeren på pulsen, kan man få de bedste muligheder for sine medarbejdere. Det kan klart anbefales. Mindre virksomheder i et bestemt område kan med fordel gå sammen om at ansætte en projektkoordinator, mener Mogens Lindhard.

Nye tiltag

Som udgangspunkt bliver alle langtidssyge på Grundfos behandlet ens -

Rubrik her

Grundfos er en af verdens førende og mest succesfulde virksomheder inden for pumpebranchen. Der er omkring 11.500 medarbejdere fordelt på over 40 lande. 4800 er ansat på virksomheden i Bjerringbro. På www.grundfos.com/web/homedk.nsf Om Grundfos - Social ansvarlig - Det sociale regnskab, kan man læse dokumentet om virksomhedens sociale engagement.

cancer, blodprop eller nedslidning af bevægeapparatet. Dog vurderer man hver enkeltes situation individuelt. Det er projektkoordinatorens arbejde at sikre at den sygdomsramte oplever et aktivt sygdomsforløb.

Lige fra starten er koordinatoren i løbende kontakt med den langtidssyge medarbejder og bliver dennes bindeled til arbejdspladsen og kollegerne: - Man er ikke glemt, fordi man er syg, forklarer Mogens Lindhard.

Første onsdag i hver måned bliver alle langtidssyge indkaldt til et netværksmøde, hvor man i et par timer kan være sammen med andre i samme situation, eller høre et indlæg af en person fra f.eks. BST (Bedriftssundhedsstjernen) eller personaleafdelingen.

*Tema skrevet af
Mette Byrgesen Jensen*

Når en medarbejder får kræft

Alle virksomheder burde have en politik for kritisk sygdom, mener Kræftens Bekæmpelse

■ - Noget af det en person, der får kræft, frygter allermost er, at miste sit arbejde. Det er hårdt samtidig med, at man er truet på sit liv også at skulle bekymre sig om, hvorvidt man er i risiko for at miste sit arbejde. Det kan derfor være en god ide, hvis arbejdspladsen gør sig nogle tanker om dette, inden de kommer i situationen, mener socialrådgiver Preben Engelbrekt. Han har sammen med sociolog Jutta Ølgod skrevet håndbogen "Når en medarbejder får kræft" fra 2002.

I håndbogen finder du råd om, hvordan man konkret kan håndtere en lang række af de problemer, der kan opstå, når en medarbejder får kræft. Bogen kan også bruges som et redskab for virksomheder, der vil udarbejde en konkret personalepolitik i forhold til livstruende sygdom.

Hvad skal man som leder stille op i forhold til en alvorligt syg medarbejder? Hvilke forhold skal man sørge for at få talt om? Hvordan kan man støtte den syge og hvad med kollegaerne!?

Håndbogen er skrevet til ledere med personaleansvar i offentlige og private virksomheder.

Bogen kan købes ved henvendelse til Kræftens Bekæmpelse på tlf. 3525 7500 eller på www.cancer.dk.



Årstidens opskrift

Lidt godt til et mellemmåltid på en kold vinter eftermiddag eller en god, stærk suppe, der kan give varme helt ud i tåspidserne, er vinterens opskrifter

Af Birgit Andersen, køkkenchef

■ De fleste danskere skyr ikke kulde og vover sig gerne ud på en god travetur i skoven på en dejlig vinterdag, det hyggelige ved sådan en tur er den varme te eller kakao med hjemmebagte boller, der venter, når man kommer hjem igen. Hvis man stadig fryser, kan jeg anbefale en god portion rygende varm gullaschsuppe til aftensmaden.

Gullaschsuppe

300 g oksekød i små tern
1,2 l oksebouillon
200 g løg i tern
200 g kartofler i tern
175 g gulerødder i tern

Lidt olie
1 fed hvidløg
1 spsk paprika
1/2 tsk spidskommen
1 knivspids cayennepeber
75 g tomatpure
1/2 dl mel
1 dl vand
1 dl fløde 9 %
salt og peber

Kødet koges i oksebouillon til det er mørt ca. 1-1 1/2 time. Tag kødet op og si suppen. Sauter løg, kartofler og gulerødder i olien sammen med hvidløg, paprika, spidskommen og cayennepeber til løgene er klare.

Tilsæt tomatpure, suppe, evt. lidt vand samt kødet. Koges til grøntsagerne er møre, ca. 20 minutter. Jævn suppen med mel udrørt i vand. Suppen bringes i kog og koges igennem ca. 5 minutter.

Tilsæt fløde og smag til med salt, peber og evt. mere krydderi. Server med brød og 1 spsk syrnet fløde pr. portion.

Grovboller med appelsin, mandler og chokolade.

1 pk gær (50 g)
4 dl lunkent vand
1 dl appelsinsaft
1 tsk sukker
1 spsk olie
revet skal af en økologisk appelsin
50 g grofthakkede mandler
50 g grofthakket chokolade
150 g rug- eller grahamsmel (2 1/2 dl)
100 g havrekliid (2 dl)
ca. 475 g hvedemel (8 dl)

Gæren røres ud i det lunkne vand. De øvrige ingredienser tilsættes - hold lidt af hvedemelet tilbage.

Dejen æltes grundigt igennem og stiles til hævnning tildækket et lunt sted ca. 1 time. Æltes let igennem og formes til 20 boller, der efterhæver ca. 20 min. Pensles med sammenpisket æg og bages ved 225 C i ca. 20 min. midt i ovnen. Er velegnet til at fryse ned.

Foto: Heidi Maxmilling



Nyt fra forskningen

Internettet kan være med til at bryde den sociale isolation, som mange kræftpatienter føler, mener antropolog Mette Terp Høybye

Af Mette Byrgesen Jensen

■ Gennem de senere år har der været en øget interesse for at bruge Internettet, det gælder også blandt mennesker med kræft. Mange søger informationer om deres kræftsygdom og behandlinger på nettet og stadig flere benytter sig også af en internetgruppe til at skabe kontakt til andre.

Mette Terp Høybye er antropolog og ansat i et pilotprojekt hos Afdeling for

Psykosocial Kræftforskning, Institut for Epidemiologisk Kræftforskning, Kræftens Bekæmpelse. Gennem sommeren 2003 har hun på Rehabiliteringscenter Dallund hver torsdag undervist kursisterne i brug af Internettet.

- På to måneder kan jeg ikke nå at bevise om Internettet har en effekt på rehabiliteringen, det skal der langt større forskning til. Men jeg har fået en klar udmelding fra nogle af grupperne om, at de har meget glæde af at fastholde de relationer, de fik på Dallund. De deler blandt andet glæde og sorg, angst eller nervøsitet før en kontrol. Det kan give dem stor støtte på det følelsesmæssige plan, mener Mette Terp Høybye.

Mette Terp Høybye har haft syv interntehold på Dallund. - Tilslutningen har været rimelig, men alder, netterfaring og

netadgang spiller ind i forhold til, om man ønsker at deltage på holdet. Hvis oplevelsen af fællesskab på Dallund har været meget stærk, er tilslutningen til et netværk også meget stærkere, fortæller hun.

Fem netværksgrupper er i gang. Det er lukkede grupper, hvor kun kursisterne i de specielle uger kan deltage. Der er fem til ti mennesker på hvert netværk.

- Ikke alle kan få glæde af internetgruppen, men for mange kan det være en stor hjælp. Du er ikke afhængig af tid og rum. Hvis du f.eks. har brug for at komme ud med noget midt om natten, kan du bare sætte dig og skrive, siger Mette Terp Høybye.

Den 1. oktober sendte Afdeling for Psykosocial Kræftforskning en ansøgning til Det Psykosociale Forskningsud-

Inspiration fra Montebello

Jeg er blevet bekræftet i, at man godt kan lave god holdtræning uanset, hvor store forskelle der er på kursisternes fysiske formåen, siger fysioterapeut Karen Mark

Af Mette Byrgesen Jensen

■ En uge på Montebello på den spanske solkyst som Dallunds "udsendte medarbejder", har givet fysioterapeut Karen Mark ny energi og inspiration til sit arbejde som kursusleder og fysioterapeut på Rehabiliteringscenter Dallund.

På Montebello er fysisk genoptræning i højsæde. Der er fast tilknyttet 4 ergoterapeuter og 8 fysioterapeuter: - Jeg blev specielt meget inspireret af holdtræningen, som jeg selv laver meget af på Dallund. Inspirationen gik på musikvalg, intensitet, og ikke mindst tankerne, der ligger til grund for at lave den træning, de bruger på Montebello. Hvad er målet med det? Hvad skal patienterne have ud af det?

- Montebello ligger så fantastisk i naturen. De har megen mere udendørsplads, således at de kan tilbyde flere forskellige former for træning f.eks. vand-, land-, trappe- og terræntræning året rundt, fortæller Karen Mark.

Principperne og overvejelserne omkring Montebellos holdtræning er de samme, som Karen Mark selv arbejder ud fra på Dallund, blandt andet at holdtræning giver gejst, glæde og lyst til livet. Begge steder bliver der lagt stor vægt på forskelligheden i træningen, både hvad angår stående og siddende øvelser, samt brug af forskellige redskaber.

Inspiration er sundt

- Det er altid godt med erfaringsudveksling som man kan arbejde videre med selv. Det er en rigtig god fornemmelse at føle sig inspireret til at prøve andre øvelser og metoder af. Når man arbejder alene, som jeg - ene faggruppe i et tværfagligt team - har man brug for mere udadvendthed og netværk med andre fysioterapeuter og behandlere, mener Karen Mark.

Der er flere forskelle på Dallund og Montebello som rehabiliteringscentre. På Dallund opererer man med kursister, der er færdigbehandlede fra hospitalerne og som trænger til at komme videre i livet. Derfor bliver der gjort meget ud af både de fysiske, psykiske og sociale aspekter omkring kursisterne. På Montebello er det den fysiske genoptræning, der er i højsæde.

Karen Mark er dog ikke i tvivl om, at Montebellos smukke beliggenhed med udsigt over middelhavet, den sunde grønne kost, det fremmedartede og sammenhørigheden gør, at man også føler sig genopladet på det psykiske plan.

Patienterne ankommer gerne i forlængelse af en indlæggelse på hospitalet. Lægehenvisninger bliver sendt til stedet 14 dage før patientens ankomst. Der bliver lagt et fysisk program for det tre ugers ophold i overensstemmelse mellem patientens ønske og behov, samt den lægelige henvi-

Montebello er under det frie sygehusvalg, hvorfor der er patienter fra hele Danmark.



Den udsendte medarbejder

- Jeg fik en mulighed for at følge nogle kræftpatienterne på Montebello og fik lejlighed til at tale med dem om, hvad de evt. kunne få brug for, når de kom hjem igen og var lidt længere fremme i deres sygdomsforløb.

- På Montebello er det sociale samvær ikke organiseret på samme måde som på Dallund, men lægger mere op til det frie initiativ. Mange kunne godt have brug for de mere systematiske samtaler, som vi har på Dallund, fortæller Karen Mark. Hun har udover at vurdere sit eget fagområde på Montebello også givet sig tid til at researche i andre faggrupper. Tilbage på Dallund har hun holdt oplæg for resten af personalet om sine oplevelser.

- Udover at blive bekræftet i holdtræningens store værdi, fået inspiration og meget mere så er jeg også blevet bekræftet i, at når man taler om fysisk genoptræning, så gør det altså en forskel med bassintræning. Det ærgrer mig, at jeg ikke har den mulighed her på Dallund, slutter Karen Mark.

Genoptræning i solen

Montebello er en genoptræningsinstitution, der ligger i Sydspanien. Den ejes af Hovedstadens Sygehusfællesskab og Københavns Amt. Formålet med institutionen er at genoptræne patienter f.eks. efter en operation og at behandle patienter efter længere tids sygdom. Hvert år får ca. 1.600 patienter gavn af tilbuddet gennem indlæggelse på Montebello.

For yderligere information om Montebello: Spaniens-sekretariatet, Amtssygehuset i Gentofte, tlf.: 39 77 37 87 eller www.hosp.dk/HS-Montebello

Kort nyt

Cirkus Dallund

I uge 47 skal Dallund på turne rundt i landet: - Vi vil gerne imødekomme et ønske fra vores tidligere kursister om en opfølgning på deres ophold på Dallund, siger centerchef Charlotte Piester. Herudover har vi brug for at lære mere om det at komme hjem fra Dallund.

I første omgang besøger Nordjyllands og Fyns Amter, samt Københavns og Frederiksberg kommuner (HS).

Hvert sted er 50 tidligere kursister inviteret til et møde. Det skulle gerne blive til en snak om, hvordan opholdet på Dallund påvirkede kursisten, hvordan det var at komme hjem efter kurset og hvordan den tidligere kursist har det i dag: - Vi har på Dallund brug for så meget inspiration som muligt for hele tiden at kunne blive bedre til vores arbejde. Vi ved fra besøg andre steder i landet at flere kursister gerne ville have en folder med hjem som kan bruges til at videregive information om, hvad det er, man har været igennem på Dallund, siger Charlotte Piester.

Tre generationer

Hvad sker der i en familie, når et familiemedlem får konstateret kræft. Vi ved, at en kræftdiagnose påvirker hele familien, men hvordan hvert enkelt familiemedlem reagerer er meget forskelligt.

Dallund bliver udlånt i uge 47 til Kræftrådgivningerne i Lyngby og Aabenraa. De har på skift valgt at invitere tre generationer med en familie med kræft. Blandt andet en familie, hvor et barn er blevet sygt - hvordan skal man reagere og støtte op, når man f.eks. er bedste-forældre.

Ny hjemmeside

Dallunds hjemmeside skal have et løft og er i fuld gang med at blive omdannet til en ny og forbedret udgave. Der er stadig alle de relevante informationer om Dallund, men der er også enkelte nyheder - bl.a. billeder og CV af det personale, man kan møde under opholdet, samt en rundtur på centret med billeder.

I løbet af efteråret bliver hjemmesiden også beriget med f.eks. afsnit specifikt for sundhedspersonale. Adressen

Foto: Tomas Bertelsen



Dallund er også fysisk aktivitet for at holde kroppen i gang.

Kom videre på Dallund

- Rehabiliteringstilbud til kræftpatienter

■ Dallund er det første rehabiliteringscenter i Danmark, hvor færdigbehandlede kræftpatienter bliver tilbudt et aktivt kursusforløb af 6 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 derefter at få integreret rehabilitering som en del af kræftpatientforløbet i Danmark.

Kursusopholdet er gratis for kræftpatienten og finansieres af 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 kræft-rådgivninger og på sygehusafdelingerne.

RehabiliteringsCenter Dallund

Dallundvej 63
5471 Søndersø
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)

TEMAER I SENERE NUMRE

Januar:

Mænd og kræft
mænd har også brug for viden

April:

Rehabilitering internationalt
- hvad kan vi lære?

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

KALENDER

Kurser og andre arrangementer

November

27/10 - 01. Blandede diagnoser
03. - 08. Tilbage til arbejde
10. - 15. Med børn under 18 år
17. - 22. Anden aktivitet
24. - 29. Blandede diagnoser

December

01. - 06. Brystkræft
08. - 13. Blandede diagnoser
15. - 29. Enlige over 40 år
22. - 27. Dallund lukket: Jul
29. - 31. Dallund lukket: Nytår

Tilbage til arbejde

forløbet, slutter Jan Tofte.

Nyt fra forskningen

valg om bevilling til at foretage et større forskningsprojekt på området.

Kort nyt

er den samme www.dallund.dk