



Støtteforeningen for Hospice Sydfyn

NYHEDSBREV

NR 5

Oktober 2013

Hospice Sydfyn 1 år

- og der er allerede kommet en tilbygning



”Tanker fra pedellens kontor”. ”År 1”.

af Pedel Thomas Mauritzen

1/8 2012 blev jeg ansat, sammen med Connie, vores sekretær, og efter en start i meget ydmyge lokaler, oppe under loftet på et lånt kontor, er en almindelig arbejds hverdag her på Hospice Sydfyn efterhånden ved at indfinde sig. 13 måneder fyldt med spændende udfordringer, nye situationer, nye ord at lære og en hverdag, hvor man dagligt bliver mindet om livets mangfoldighed.

Udfordringer.

At være med til at overtage et byggeri, som fra at være nøje udtænkte streger på en tegning, skulle vise sit værd i daglig brug. Byggeudvalget har gjort sig et kæmpemæssigt, meget kvalificeret, tankearbejde, og vi har fået et hus, som på nær nogle få smuttere, er yderst velfungerende.

Udfordringer som for eksempel at tage imod og kontrollere alle de dejlige møbler huset er blevet udstyret med, at sætte sig ind i alle de tekniske systemer, at sørge for indkøb af værktøj og maskiner, at få hele indeklimaet til at være behageligt for patienter som personale.

Listen var alenlang og langt de fleste blev løst inden vi startede med patienter d. 22/10-12. Nogle få problemstillinger mangler stadigvæk en endelig afklaring, men alt i alt har vi fået et byggeri, som ikke længere er byggeudvalgets, men ” vores eget hus”. Et hus, som vi er meget glade for at bo i.

Nye situationer.

At dele omklædningsrum med 4 kvinder.

At samle/bygge et stort drivhus man kan dyrke i, men hvor man også bare kan sidde og blive varmet op og nyde det.

At se sedumtaget på vores bygninger vokse op og så ellers visne hen i den bedste sommer i mange år!



At se bedene og sansehaven vokse til. Specielt de flotte græsarter - i bedene foran stuerne er blevet meget flotte og levende i vinden.



At få en kollega, så jeg ikke længere er alene om at sørge for alt pedalarbejdet.



Henrik Møller Rasmussen
Pedelmedhjælper

At komme til at opleve den 1. ”rigtige” brandalarm. Jeg håber, det aldrig sker, for det bliver aldrig rutine at skulle håndtere den situation. Der er kun een ting at gøre: at afholde øvelse på øvelse på øvelse så vi til sidst i søvne ved, hvordan vi skal reagere.

Nye ord.

- At ”køre” en menu: køkkenjargon for afvikling af en menu.
- Tracheostomi: procedure, hvor man laver et hul på halsen ind til luftrøret.
- Spongostan: gelatinebaseret koaguleringsmiddel.
- Fredagsbrev: ledelsens ugentlige digitale opdatering til alle ansatte på Hospice Sydfyn. Nyt fra div. faggrupper, nye procedurer på skrift etc.
- Enggræs: græsblanding, som efter det 1. års vækst blot skal klippes 1-2 gange årligt. Giver flotte ”bølgende” græsflader, som er meget lidt plejekrævende.
- Frivillige: uden dem, ville hverdagen være temmelig meget ”fattigere”.
- Antilegionellaopvarmning: procedure, der sikrer vandets bakteriefrie kvalitet.

Til sidst vil jeg blot beskrive en reaktion fra min private omgangskreds, da jeg fortalte, at jeg havde fået job på Hospice Sydfyn:

”Tror du, du kan holde det ud, det er jo døende mennesker”.

Jeg måtte jo svare ærligt, at det vidste jeg ikke, men at jeg troede det. I dag ved jeg, at, det kan jeg. Her er faktisk en dejlig livsbekræftende stemning, for her bliver ikke snakket udenom, alle er hudløst ærlige og meget åbne om sygdom og sygdomsforløb. Her er en stemning af afklarethed og det er ikke spor svært at arbejde i sådan et miljø. Vi ved alle sammen hvorfor, vi er her: for at give patienten de bedste muligheder for at leve livet lige til det sidste.



Af frivillig og bestyrelsesmedlem i Støtteforeningen, Birte Westh

Som nævnt af frivilligkoordinator, Inger Kruchov, i sidste nyhedsbrev, er der med regelmæssige mellemrum tilbud til patienter og pårørende om underholdning af kunstnerisk eller musikalsk art.

Det er indslag, der varer ca. ½ time og kan opleves i foredragssalen eller ses på patientstuerne via det interne TV-anlæg, hvis kræfterne ikke rækker i den aktuelle situation.

De frivillige får også tilbud om at være til stede, - dels som hjælp og støtte for patienterne, og dels for at der kan være et vist antal ”publikummer”.

Eksempelvis kommer hver 2. torsdag aften musiker og pianist, Poul Heide, som spiller små værker på flyglet og akkompagnerer til fællessang fra Højskolesangbogen.



Der er regelmæssigt eftermiddagsgudstjeneste ved Hospicepræst, Hanne Thorsden.

Madrigal- koret fra Bregninge har optrådt, og der har været besøg af folkemusikere og af duetter og solister.

En eftermiddag kom skuespiller og entertainer, John Martinus, og fortalte om sit liv med danske revyer, både som skuespiller, revyforfatter og instruktør.

Overtonesang eller Lyd, der lindrer

Sidst på foråret fik Frivilligkoordinator en henvendelse fra en musiker og kursusholder, Martin Loeb med et tilbud, ikke så mange af os kendte til. Den tekniske betegnelse for denne specielle ”sang” er ”overtonesang”, og går meget under betegnelse ”Lyd, der lindrer”, da det egentlig er mere lyd end sang.

Det er en, i klosterverdenen århundreder gammel kendt, form for meditativ sangteknik.

Her på Fyn udbreder Martin Loeb kendskabet til ”overtonesang” som instruktør samt som kursus – og korleder. Hans kor består af 20-25 musikere og øvede korsangere.

Hans tilbud til Hospice er at komme en gang om måneden og give os denne meditative oplevelse af ”lyd, der lindrer”.

Der har foreløbig været 3 ”koncerter”, og jeg var til stede ved den sidste, og det er denne oplevelse, jeg vil forsøge at beskrive her.



Vi var den aften 15-17 tilhørere og vi sad tæt sammen på stole under de smukke fugle i ”Hjerterummet”. Sangerne stillede sig i en kreds omkring os. Martin bad os om at slappe af, trække vejret dybt og gerne lukke øjnene og nyde de lyde, der opstod. Martin var ”forsanger” og styrede slagets gang, men lydene opstod ellers spontant og var inspireret af de andres toner.

Selvom man har større eller mindre – eller slet ingen erfaring med at meditere, var denne oplevelse i en særlig klasse.

Man kom i en særlig meditativ tilstand, hvor lydene omkring en steg og faldt og steg, og man blev ligesom

suget ind i en lyd klokke af vellyd, sammen med de andre tilhørere, omgivet af denne kreds af ”lydgivere”.

Det sluttede lige så stille efter ca. 20 min, hvori der havde været to ganske små pauser. Vi ”vågnede op” lige så stille i hver vores takt, afslappede og vel tilpasse. En stor oplevelse rigere!

Der vil sikkert være nogle, der har set den vidunderlige svenske film ”Såsom i Himmelen”, som slutter med en fantastisk koncert af mange amatørkor, samlet i Wien. Det, de præsterer der, er ”overtonesang”, og det er selvfølgelig styret mere end når et lille kor synger. Det er en betagende oplevelse, og hvis man har lyst, - og kan den slags -, kan man via nedenstående link se et lille klip fra filmen.

Har man ikke set filmen kan det varmt anbefales at man låner /lejer den og ser den hjemme, for det er en virkelig fin film.

<http://www.youtube.com/watch?v=m6mi5jTsLBc&feature=share>

Af frivillig og bestyrelsesmedlem i Støtteforeningen, Niels Ole Nielsen

Sangaften med Poul Heide

Jeg har haft fornøjelsen af at deltage i en del af Pouls sangaftner, så det vil jeg gerne fortælle om.

Poul er museumsinspektør, men han har den herlige hobby, at han gerne vil spille klaver. Så han var den første der tilbød, at komme og spille til fællessang fra højskolesangbogen. Og bøger var vi godt forsynet med, da Svendborg Provsti havde doneret hospice et stort antal sangbøger og salmebøger ved vores indvielse. Poul er så kommet siden hver anden torsdag aften.

Det er meget forskelligt, hvor mange vi er til at synge, men det er ikke så afgørende. Der kan typisk være 3-4 patienter, et par sygeplejersker, der kan komme og gå og så 3-4 frivillige. Alle synger, som vi bedst kan, og Poul plejer at sige, at det lyder godt oppe fra hans plads.



Poul vælger typisk et tema for hver sangaften. Det kan være sange efter årstiden eller sange på svensk og engelsk. En aften havde han valgt folkeviser. Det var nyt for flere af os, men også herligt at forsøge sig med: ”Der mødtes tre skalke bag møllerens hus – Tingludi – Tingludi – lustili lej - - - ”.

Vores sang og musik sendes via foredragssalens kamera og mikrofon ud til alle patientstuer. Og det bliver brugt. Her den 29. august oplevede vi, at en af sygeplejerskerne blev kaldt til en stue og kom tilbage med et ønske. Det var om at få sunget nummer 539 – ”Nu er jord og himmel stille”. Patienten havde planlagt, at den sang skulle synges ved hendes begravelse. Og så var det dejligt, at vi kunne give hende den oplevelse.

Ellers bød programmet den dag på danske sange som: ”I Danmark er jeg født”, ”Underlige aftenlufter”, ”Kom nu veninde – dejlige kvinde”, ”Hvor smiler fager, du danske kyst” og som særligt ønske en af husets absolutte favoritter: ”Du som har tændt millioner af stjerner”.

Personligt har Pouls sangvalg åbnet og genåbnet oplevelsen af flere nyere og ældre sange. I januar havde han valgt et tema med sange af Benny Andersen. Her havde han fundet en sang, der var ny for mig. Det var nummer 133 ”Floden er gammel – floden er ung”. Det er en sang om kontrasterne mellem lys og mørke, og hvordan vi vælger at opleve det. Her vil jeg fremhæve vers 6:

Mørket kan larme og mørket er tyst
Sorgen er nem nok at lære
Jeg ved en zone, hvor mørket er lyst
Der vil jeg synge og være
- Ånd på mit hjerte og tæl så til ti
Hør hvor det vågner af glæde
Vis mig dit ansigt, før alt er forbi
- så er vi alle til stede

Da vi sang den første gang, havde vi vores første patient Lisbeth med, og hun erklærede straks: ”Et sted hvor mørket er lyst – det er jo hospice!”

- Og Poul slutter hver sangaften af ved at vi kan lytte til de skønne toner til ”The sunny sunny banks of Loch Lomond”. – Hvilken gave!





Af sygeplejerske Hanne Damgaard

En helt almindelig – og en ganske særlig dag, som sygeplejerske på Hospice Sydlyn.

Det er mandag morgen og jeg er mødt ind på min arbejdsplads Hospice Sydlyn. Efter 2 fridage er der altid lidt sommerfugle i maven. Er der lys i den lille olielampe, der tændes hvis en patient er død i løbet af det sidste døgn. Mine tanker går til Hans, den 40 årige mand jeg er kontaktsygeplejerske for. Han har været syg i adskillige år, og har været på hospice den sidste måned, hvor han har haft brug for hjælp over hele døgnet.

I weekenden var jeg blevet spurgt, om ikke hospice er et trist sted at arbejde, og jeg måtte nok en gang svare, at på hospice leves livet ofte meget intenst. At hospice nok er et sted, hvor vi lindrer plagsomme symptomer, men det er også et sted, hvor mennesker med uhelbredelig sygdom befinder sig, med henblik på at de skal leve og have oplevelser livet ud. Mit arbejde som sygeplejerske opleves derfor meningsfuldt og livsbekræftende.

Hans og jeg har nu kendt hinanden i en måned, og jeg har derfor dannet mig et billede af, hvad det er for et liv han har levet. Humor, god mad og vin har været med til at give ham kvalitet i livet. Derhjemme blev det ikke til så meget med det de sidste måneder. Som sygeplejerske på hospice er det en af mine opgaver, at hjælpe Hans med at få så megen livskvalitet, som muligt. Alle dage på hospice har han nydt at drikke et godt glas vin til den mad, som kokkene med stor passion og nænsomhed har tryllet frem.

Hen over weekenden er Hans blevet afkræftet og orker ikke at komme ud af sengen. Planen om at få et brusebad ændres hurtigt til at Hans hviler i sengen, mens jeg vasker ham. Han kan så bruge sine sparsomme kræfter til det han synes er vigtigst.

I dag er Hans trist fordi han er så uendelig træt. Han synes livet og oplevelserne glider forbi ham. Jeg kommer i tanke om at Lise, som er frivillig i dag, kan spille på flyglet, som hospice har fået doneret. På hospice giver de mange frivillige timer af deres fritid til al slags arbejde. Det kommer patienterne til gode, at der er langt flere hænder til det daglige arbejde. I en fart bliver det organiseret at Hans, liggende i sin seng, bliver kørt ind i salen ved flyglet. Her spiller Lise hans yndlingssalmer, mens han ligger og nyder musikken. Det blev alligevel til en dag med en oplevelse for Hans, men også til en oplevelse for Lise og mig.

Så er det tid til at tage imod en ny patient. Lene på 62 år kommer på et 3 ugers ophold. Hun er alvorligt syg af sin kræftsygdom, og situationen er blevet mere og mere tilspidset derhjemme. Hun har kvalme, kaster op og har mange smerter. Hendes mand er opgivende og synes ikke han kan klare at passe hende mere. Jeg har forberedt mig grundigt, da jeg tager imod Lene og hendes mand. Det er vigtigt at de får tillid til at vi kan afhjælpe og lindre Lenes problemer. De siger begge at de er meget lettede over at være kommet. Da jeg forlader Lenes stue tænker jeg på hvordan vi bedst kan hjælpe Lene. Senere i dag skal hun tale med vores læge, og måske kan hun gøre brug af vores fysioterapeut. Det kan også tænkes at de kan få glæde af samtaler med vores præst eller psykolog.

Den første nat på hospice er det stjerneklart, og Lene får sin seng ud på terrassen. Hun siger at hun begynder at tro, at der stadig er nogle gode oplevelser til hende.

Min dag, som sygeplejerske på Hospice Sydlyn, blev igen til noget særligt.



Af Hospice Fysioterapeut Carin M-Møller

Jeg har været så heldig og få en forrygende start på et nyt job, et imponerende sted med nogle helt fantastisk dejlige kollegaer. Der er nu gået et år, og det bliver mere og mere spændende for hver dag der går.

Før min ansættelse på Hospice Sydfyn havde jeg arbejdet med døende i eget hjem og vidste derfor, hvad jeg gik ind til. Men jeg lærer dagligt og bliver klogere på døden og på at leve livet lige her og nu.

Jeg er på Hospice Sydfyn 24 timer om ugen fordelt på 4 dage og kommer næsten i kontakt med alle patienter.

Palliativ fysioterapi er ikke så forskellig fra anden fysioterapi, men fokus ligger anderledes.

Det er vigtigt at bevare værdigheden hos den enkelte! Vores identitet er ofte knyttet til det, vi kan og gør, og tab af færdigheder i forbindelse med alvorlig sygdom vil derfor ofte opleves som tab af identitet. Det kan så igen føre til ensomhed, social isolation og afhængighed af andre.



Palliativ Fysioterapi

- Kræver tid for at få blik for ”det hele menneske” og hvad der er vigtigt?
- Patienten sætter dagsordenen og afgør hvad der er hjælpsomt/ vigtigt.
- Imødekommer patienten på de symptomer/vanskeligheder som denne måtte have og som der **ønskes** hjælp til.
- Valg af metode /intensitet /dosering, afhænger af patientens behov/formåen.
Det er rigtig godt at have en stor værktøjskasse at tage af.

Mange patienter lider af træthed og har funktionstab, så her er det mere et spørgsmål, om at økonomisere med kræfterne end decideret at træne. Måske kan det rette hjælpemiddel eller en anden måde at forflytte personer på gøre noget muligt eller mindre belastende. Jeg arbejder en del med at få hjælpemidler hjem og sørge for information om korrekt bruge heraf. Men heldigvis er her også en del på symptomlindrende ophold og det er her tit relevant med mere almen træning.

Den lindrende del af fysioterapien er meget i brug fx i forhold til smerter, uro, angst, åndenød, forstoppelse og lymfødeme (ophobning af lymfevæske i vævet, f.eks. i en arm eller et ben).



En stor del af den behandling, vi yder på hospice, er **oxytocinstimulerende**. Oxytocin er et antistress hormon, der påvirker vores nervesystem (parasymptiske) og giver fred og ro.

Det der stimulerer oxytocinfrigørelsen, er bl.a. berøring, massage, afspænding, visualisering, spa-bad, samvær, nærvær, opmærksomhed omsorg, livsnydelse og hygge mm.

Oxytocin har mange virkninger: Det udløser velvære, glæde, afslappethed med dæmpning af angst og bekymringer. Optagelsen af næringsstoffer øges, smertetærsklen hæves. Det får blodtryk og puls til at falde, blodets indhold af stresshormonet kortisol sænkes, etc.



Udover det over nævnte, arbejder jeg også en del med respirationsøvelser, behandling af hævelser på grund af væske i kroppen. Jeg har ansvaret for ergonomisk vejledning af personalet (passe godt på dem).

Det spændende ved at være her, er den intensitet der er, samt mangfoldigheden i opgaverne. Derfor føles hver dag meget nuanceret og giver rig mulighed for at bruge mange forskellige fysioterapiteknikker og menneskelige egenskaber.

En arbejdsplads hvor livet leves her og nu!



Af Formand for Støtteforeningen, Peter Dalager

Ved generalforsamlingen i marts valgte Støtteforeningens første formand Per Aas Christensen og næstformanden Herdis Hanghøi at forlade bestyrelsen efter 4 års intensivt virke. I den periode fik de sammen med den øvrige bestyrelse ikke alene skabt forudsætningerne for et hospice på Sydfyn. De fik også etableret en bestyrelse, der stod for opførelse af Hospice Sydfyn. Mindre end 4 år efter Støtteforeningens stiftelse blev Hospice Sydfyn indviet – en præstation der ikke tidligere er set i dansk hospicehistorie. En stor tak til dem begge for deres store og engagerede indsats.

Nyvalgt blev Helle Nielsen og Kim Barren. Bestyrelsen konstituerede sig med Else Bæk Kristensen som næstformand, undertegnede som formand. Edel Nielsen og Povl Erik Hansen fortsatte som henholdsvis kasserer og sekretær.

Min tilgang til palliation og hospicetanken er et mangeårigt arbejde med smertebehandling og lindring af kræftpatienter på sygehus og i eget hjem.

Hospice Sydfyn kan den 22. oktober fejre 1 årsdagen. Takket være engagerede medarbejdere med et højt fagligt niveau har der været fuld belægning og mange positive tilkendegivelser fra patienter og pårørende.

Der er et godt samarbejde mellem Støtteforeningens bestyrelse og bestyrelsen for Hospice Sydfyn. De afholder bl.a. 2 årlige fællesmøder, hvor der drøftes aktuelle emner af fælles interesse.

Jf. vedtægterne for den selvejende institution for Hospice Sydfyn udpeger Støtteforeningen hvert fjerde år 6 repræsentanter til hospicebestyrelsen. Støtteforeningen arbejder i øjeblikket på at sammensætte en ny hospicebestyrelse, idet den første 4 årige periode udløber i januar 2014.

Som annonceret på Støtteforeningens generalforsamling i april, har foreningen modtaget en arv, testamenteret af lektor Jørgen Pedersen, som døde i februar i år.

Arven bestod af et parcelhus, et sommerhus, en bil af ældre dato, indbo samt værdipapirer og frie midler. Alt er afhændet, og parcelhuset overtages den 1. oktober i år. Boet er derfor endnu ikke opgjort. Vi håber, at det sker i løbet af 2013, så provenuet kan fremgå af det næste årsregnskab.

Arven giver mulighed for, at endnu flere af ønskerne fra idekataloget til Hospice Sydfyn udarbejdet i 2010 kan opfyldes.

Boet bestyres af advokat Bertel Rasmussen.

Støtteforeningen har nu over 1100 medlemmer. Det er glædeligt og af stor betydning, at vi er mange til at udbrede kendskabet til hospicetanken i almindelighed og til Hospice Sydfyn i særdeleshed.

Arven på trods, skal Støtteforeningen fortsat indsamle økonomiske midler til støtte af den selvejende institution Hospice Sydfyn. Alle donationer, store såvel som små, er afgørende for at Støtteforeningen kan bevare godkendelsen efter ligningslovens § 8A (bl.a. krav om mindst 100 donationer årligt). Med godkendelsen opnås to ting: Gavegiveren får adgang til nedslag i skatteberegningen og Støtteforeningen får momsfrigtagelse ved indkøb af bl.a. inventar og investeringer i energibesparende foranstaltninger.

**Støtteforeningen for Hospice Sydfyn arbejder fortsat for
at gøre Hospice Sydfyn endnu bedre**

Se meget mere på hospicesydfyn.dk

For nyhedsbrevets indsamling og redigering: Niels Ole Nielsen