



Nyhedsbrev

NR. 19 . MAJ 2011

TEMANUMMER OM SANSER



De fem sanser

Af Steen Fris
bestyrelsesformand

I anledning af orangeriets snarlige indvielse har vi i dette nyhedsbrev valgt at sætte fokus på vores fem sanser.

Fra Hospice Djurslands fødsel har det ligget bestyrelsen meget på sinde at skabe et hus, hvor alle sanser på en eller anden måde kunne blive positivt påvirket. Det mener vi stort set er lykkedes.

Vi har bygget et hus, hvor øjet straks bliver betaget af et smukt bygningsværk, placeret med en fantastisk udsigt til skov og strand. Synsoplevelsen bliver ikke mindre, når vi træder inden døre. Øjet fanges af lyse rum, vægge de-

koreret med kunstværker og kik til den skønne natur.

Fred og ro er for mange på hospice et helt naturligt ønske. Det har vi lagt stor vægt på ved at placere de 15 værelser mod naturen. På værelserne kan den enkelte selv regulere lyden på radio, TV og andet elektronisk udstyr. Ønsker man i stedet at lytte til vindens susen, fuglenes kvinden eller rævens hyl, kan dørene åbnes til terrassen.

Vores dygtige køkkenpersonale har forstået at gøre maden til en smagsoplevelse. Friske råvarer, tilberedt nænsomt for at bevare den gode smag, gør indtryk på alle, der igennem kortere eller længere tid har haft deres hjem her.

De mange blomster, huset er beriget med både inden og uden døre

dygtigt passet af frivillige hænder, er ikke kun et skønt syn for øjet, men gør i lige så høj grad indtryk med de mange forskellige dufte, de byder på.

Det er min oplevelse ved samtale med patienter og ikke mindst pårørende, at de føler Hospice Djursland som et rigtigt godt sted at være. Her er professionel pleje, omsorg, liv, sang, musik og varme hænder til at tage sig af de alvorligt syge, der har valgt at tage afsked med livet på Hospice Djursland.

Med indvielsen af orangeriet ser vi frem til, at patienter, pårørende og medarbejdere får et ekstra rum med højt til loftet, hvor alle sanser kan stimuleres.

God læselyst!



Sansernes hospice

Af Dorit Simonsen
hospiceleder

Overskriften er lånt fra bogen Sansernes Hospital (2007). Den beskriver vigtigheden af, at arkitektur omfatter det hele menneske og forståelsen for det fysiske miljøes betydning for vores velvære.

Forud for denne udgivelse var Realdania udkommet med programmet Det gode Hospice (2006). Et program, som kommer med bud på, hvordan arkitekturen, de fysiske rammer og det omkringliggende miljø kan spille sammen med hospicefunktionen og dermed være med til at understøtte den menneskelige og professionelle omsorg i en svær tid.

Hospice Djursland var det første hospice i Danmark, som blev bygget efter dette program. Gennem disse to udgivelser er der sat et øget fokus på sansernes betydning.

Vi skal opleve livet hele livet, og hospicefilosofien bygger netop på ideen om at få den nødvendige hjælp til at kunne leve fuldt og helt til det sidste. Det syge menneske skal på trods af svære livsvilkår fortsat opleve, at livet er leværdigt. Så hospice handler langt mere om liv end om død.

Indretningen, farverne, kunsten, musikken, de terapeutiske tilbud, maden, den enkelte medarbejders viden, respekt og kærlighed, udsigten, lyset, havet, sansehaven. Ja, jeg kunne lave listen meget længere. Hver for sig og tilsammen er det med til at skabe en lindren-

de helhed omkring den syge og de pårørende. Og at det har betydning, vidner de mange tilbagemeldinger, vi hver dag får fra patienterne og de pårørende, om.

“Hvor er her smukt, og sikke dog en udsigt.” “Hvor smager maden dejligt, kan jeg mon få lidt mere?” “Sikke dog en dejlig duft der er i haven, må jeg tage nogle af blomsterne med ind på værelset?” “Det var dejligt at være i spabad i aftes, det vil jeg gerne prøve en anden gang.” “Det er så skønt at lytte til musikken, der bliver spillet ude på gangen, jeg bliver så afslappet.”

Sådan lyder nogle af de spontane tilkendegivelser, vi får fra enten patienten eller den pårørende. Tilkendegivelser, som fortæller noget om vigtigheden af at få stimuleret sine sanser og opleve livet – også livet på hospice.

Synssansen

Af Grethe Jensen og Dorit Simonsen



Inde på stue 8 sidder Grethe Jensen og kikker ud ad vinduet. Jeg har aftalt med Grethe, at jeg kommer og taler med hende om de oplevelser, hun får, når hun kikker ud over Følle Bund og havet. Samt hvilken betydning udsigten fra hendes værelse har for hende.

”Her sidder jeg i min stol og kikker ud det meste af dagen, altså når jeg er oppe – det er fantastisk.” Grethe smiler, mens øjnene søger mod vinduet igen. ”Jeg synes, det er den mest fantastiske

udsigt, jeg nogensinde har oplevet. Tænk at jeg skulle opleve det. Jeg har det meste af mit liv boet midt i København på 4. sal og haft udsigt til huset overfor. Vi havde heldigvis også et skønt kolonihavehus, så lidt natur har jeg da været i. Men det her er fantastisk. Min familie synes også, at her er smukt, og den er glad for, at jeg er her.” Grethe bliver stille igen, hun ser bare og trækker alle de mange synsindtryk til sig.

”Den anden dag, det sker faktisk ofte, kom der tre rådyr springende hen over græsarealet lige uden for vinduet. De er så søde, og de havde travlt. I går sad min familie og jeg udenfor på terrassen og fik kaffe. Vi nød varmen og den dejlige sol.” Grethe bliver stille igen, og vi kikker ud.

På det nederste stykke af græsarealet står skulpturen Aftryksportal af billedkunstner Marit Benthe Norheim. Om denne figur skriver kunstneren: ”Skulpturen

skal opleves som en silhuet, med de to kvindefigurer i profil og hulrummet imellem dem som en figur. Mindet om – og længslen, savnet men også gennemgangen til noget andet. Håbet og det uvisse.” Jeg spørger Grethe til hendes mening om skulpturen. Hendes svar kommer umiddelbart: ”Den er smuk.” Hun smiler, mens hun siger det, og fortsætter: ”Alt her er smukt, og jeg er så lykkelig for at være her. Jeg skulle lige tænke mig om, inden jeg sagde ja, men jeg er glad for, at jeg sagde ja.”

Jeg spørger Grethe, om jeg må tage et billede af hende. Hun er så smuk, som hun sidder der i stolen, pænt klædt på, med en farverig hårbøjle i det flotte, hvide, krøllede hår. Grethe giver mig lov, men først skal hun lige have sit spejl, så hun kan tage læbestift på. Det, som synet sanser, er på alle måde vigtig for hende – også det, vi sanser, når vi ser hende.

Følesansen

Af Anja Gjettermann Knudsen, fysioterapeut

Følesansen er vores første færdigudviklede sans. Med følesansen registrerer vi blandt andet smerte, berøring, vibration, temperatur og bevægelse. Følesansen registrerer ved hjælp af modtagere (receptorer), der sidder i huden. Disse følereceptorer gør, at vi kan opfatte træk, tryk, bevægelse, varme og kulde.

På Hospice Djursland har mange patienter glæde af massage eller berøring af kroppen. Kroppen kan gennem et sygdomsforløb gennemgå mange forandringer, dels for eksempel vægttab og funktionstab, og dels i form af smerter, uro og føleforstyrrelser i visse områder på kroppen. Massage eller berøring kan i en sådan sammenhæng være lindrende. Patienter kan modtage fysioterapeutisk behandling på stuen eller i vores Nap Room, hvor vi har en briks. Der er også mulighed for at

kombinere massage med et spa-bad. Ved massage eller berøring af kroppen bliver antistresshormonet oxytocin udskilt i hjernen. Oxytocin sænker indholdet af stresshormonet kortisol og er derfor med til at berolige, give hvile og afspænding til kroppen. Dette er medvirkende til, at patienten får en positiv kropslig oplevelse i modsætning til de gener og symptomer, man kan opleve som følge af sygdom.

Som fysioterapeut på Hospice Djursland overvejer jeg nøje, hvilken form for behandling den enkelte patient kan have glæde af. Dette vurderes naturligvis i samspil med patienten og pårørende, og med baggrund i kendskab til sygdommen og de eventuelle følger, den kan medføre, som hævelse, smerter eller føleforstyrrelser. Det er derfor ikke lige meget, hvor på kroppen berøringen udøves



eller hvordan. I den forbindelse er en vigtig del af mit arbejde at viderefordre mine overvejelser og fysioterapeutiske tiltag både til personalet og pårørende, således at vi alle kan være med til at støtte patienten bedst muligt hele døgnet rundt.





Høresansen

Af Hilde Skrudland, musikterapeut

Når vi lytter til for eksempel tale, musik og støj, bearbejder vores hjerne lydene og bestemmer, hvordan vores reaktion skal være på det, vi har hørt. Er det noget, vi skal svare på, gå væk fra eller noget, vi kan læne os tilbage og nyde.

Det, vi hører, kan i hjernen også kædes sammen med andet: Lærkesang minder os om, at det er forår, lyden af køleskabsdøren gør, at vi mærker sulten, et spædbarns gråd giver trang til at trøste, en morgensalme minder om en lærer i folkeskolen.

At lytte til musik kan være med til at give ro, hvile, lindring, trøst, opmuntring og håb. Musikken kan også skabe kontakt til følelser, som er forbundet med ens livssituation.

Ved alvorlig sygdom kan vi blive mere følsomme over for lyd, og musik, vi før har holdt af, kan blive for overvældende. Her kan det hjælpe at finde musik, der har en lidt langsom puls med en melodi, der er enkel og forudsigelig.

Som musikterapeut på Hospice Djursland kan jeg være med til at finde den musik, som kan give lindring og ro. Patienterne kan også være med til at vælge sange til den fælles morgensang eller en sang, som vi kan synge sammen på stuen. Sange, som har haft betydning i deres liv, sange, der vækker minder, eller som giver udtryk for de følelser, de nærer.

Smagssansen

Af Hanne Kock Vixø, køkkenleder

Smagssansen er en af vores vigtigste sanser. Den sikrer os, at den mad, vi spiser, ikke skader vores krop. Generelt kan man sige, at den mad, du ikke kan lide, sandsynligvis heller ikke er god for din krop.

Vi har fem typer smagsløg, der sidder på tungen: I overkanten smager vi surt, på tungespidsen smager vi sødt, bagerst smager vi bittert, på siderne af tungen smager vi salt, og så er der umami, som oversat fra japansk betyder behagelighed.

Først og fremmest bruger vi de fem grundsmage til at blive hurtigere mæt. Når du tilbereder din mad ud fra grundsmagene, betyder det, at alle smagsløg bliver aktiveret. Du oplever en behagelig mæthed, fordi du faktisk har fået brugt din smagssans og ikke nødvendigvis, fordi du har spist en

stor portion. Hvis du derimod mangler et eller flere smagsselementer, knurrer sulten stadig. Når man har lyst til en kop kaffe og måske et stykke chokolade efter et måltid, kan det være en konsekvens af, at kokken ikke har været bevidst om at mætte de bagerste smagsløg med nogle bitre elementer.

Når vi kommer op i alderen, begynder vi ofte at synes, at maden ikke smager af noget. Dette skyldes, at smagsløgene med tiden bliver slidte. Det er især de saltsmagende smagsløg, som bliver slidt, og derfor salter vi ofte maden mere, når vi bliver ældre.

Også ved sygdom kan smagssansen og evnen til at opfatte smagen forandres. På Hospice Djursland bestræber vi os på at tilpasse måltidet den enkelte patients ønsker og evner til at nyde måltidet.

Lugtesansen

Af Rita Birkebæk, frivillig

Lugtesansen er forbundet med den såkaldte urhjerne og aktiveres via indånding gennem næsen.

Vi er i stand til at lugte og genkende mange tusinde forskellige dufte, og der er stor forskel på, hvordan vi hver især opfatter duftene. Det er individuelt, hvad vi synes, der dufter godt, men hvad enten vi vil det eller ej, så gør duftene noget ved os.

Dufte har nemlig stor betydning for vores psykiske velbefindende. De påvirker os bevidst eller ubevidst, både fysisk og følelsesmæssigt, og frembringer minder og erindringer. Lugtesansen kunne også kaldes advarselssansen, idet den hjælper os til at genkende og reagere på lugte, som kan være til fare for os.

På en tur rundt i sansehaven på Hospice Djursland kan man opleve mange dufte, som kan give velvære eller vække minder. Duften af det nyklippede græs eller duften af den damp, der stiger op fra



jorden efter et regnskyl. I det tidlige forår fornemmer man duftene fra ramsløgene i skovarealet. Senere vokser stauderne frem både i høj- og lavbede. Bladene fra krydderurter som citrontimian kan man plukke og gnide mellem sine fingre, og plantens olier vil afgive en dejlig duft. Også salvie, liljer, røllike, ærenpris og andre af de mange forskellige stauder dufter hver med sit særpræg.

I rosenhaven kan man næsten gå i ekstase ved duften af lavendlerne og de mange forskellige slags rosers skønne og berusende dufte.

Er vejret ikke til udeliv, eller har man mere lyst til at være inden døre, kan vi fremover glæde os over orangeriet, som bliver beplantet med eksotiske planter såsom citrusplanter, hvis blomster afgiver fantastiske dufte.



Støtteforeningen orienterer

Af Erik Salomonsen, formand for Støtteforeningen Hospice Djursland

I dette nummer af Nyhedsbrevet er der fokus på sanserne, de fem kendte og måske lidt den sjette, som er mere diffus og åben.

Lige nu er det svært at få fingrene ned til tasterne, det er sjovere at rode i jorden og i skoven, alting spirer og gror omkring os og pirrer alle vore sanser.

Der er nu tilføjet et nyt element i vores hospices sanseunivers, det nye orangeri er færdigt og skal nu tages i brug og tilplantes med spændende planter, så det tilbyder sanseoplevelser for patienter og pårørende og også til medarbejdere og frivillige.



Der er allerede frivillige, som har meldt sig til opgaven med at "passe" orangeriet - det er bare dejligt. Vi tror på, at denne perle bliver til stor fornøjelse for hele huset. Stor tak til dem, der gjorde dette muligt.

Arrangementer

I maj bliver der arrangeret fugle- og sansetur i skoven og området omkring Hospice Djursland. Ole Therkildsen kommer igen i år og identificerer stemmer. Arrangementet bliver den 24. maj kl. 05.00 med start fra hospices plads. Efterfølgende er der kaffe og mulighed for at diskutere, hvad vi har set, hørt og duftet.

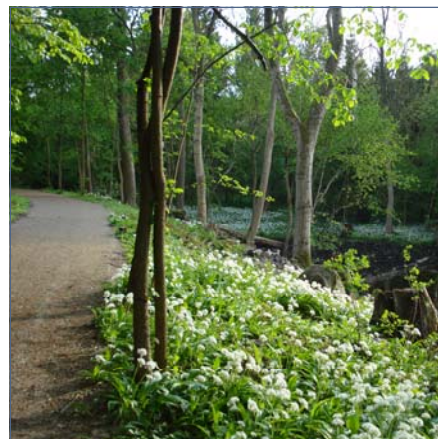
Stafet For Livet

Kræftens Bekæmpelse afholder igen i år Stafet For Livet i Rønde Bypark. Det er et døgn med aktiviteter i 24 timer i træk. Erik Nedergaard vil blive tovholder for vort hold, som vi håber bliver meget stort. Vi har besluttet, at vi laver et fælles hold med alle, der har relation til Hospice Djursland. Det vil sige Støtteforeningsmedlemmer, medarbejdere, bestyrelsesmedlemmer og evt. pårørende. Det er ikke nødvendigt for den enkelte deltager at være til stede hele døgnet, men det er meningen, at nogen på holdet er i gang hele døgnet rundt. Arrangementet begynder lørdag den 3. september kl. 13.00 og slutter søndag den 4. september ligeledes kl. 13.00.



Naturens hjerteslag

Vi har en helt fantastisk natur omkring vores hospice. Jeg vil gerne invitere alle vore medlemmer til at udfordre sanserne med en tur i og omkring skoven og engen. Der er virkelig noget for alle sanser. Der er noget at se, - at høre, - at dufte, - at smage, - at føle, og med den sjette sans kan man opleve naturens rytme og hjerteslag.



I ønskes alle en rigtig god sommer med masser af oplevelser. Prøv engang at være bevidst om, hvordan sanserne påvirker vores adfærd.

I øvrigt er det jo frivillighedsår i år - måske er der et par ekstra ting, vi vil gøre helt frivilligt...

Stafet for livet

Tilmelding til Erik Nedergaard på nedergaard.os@gmail.com

Vi glæder os til at se mange glade deltagere på ruten i år.

Ønsker du at blive medlem af Støtteforeningen:

se vores hjemmeside eller kontakt receptionen.

Støtteforeningen Hospice Djursland har opnået skattefrihed for gavgivere, se information på hjemmesiden under donationer og gaver, samt i vore vedtægter.

Hjælp os med at spare papir og porto

Send en mail til Støtteforeningens kasserer Niels Rovsing på niels@rovsing-partners.dk, så får du i stedet sendt et link til den digitale version, så snart nyhedsbrevet udkommer.

På denne mail kan du også meddele os adresseforandring eller ændring af mailadresse.