

Sommerkursus

Reportage fra senskadeseminar

Solskinsøen Bornholm

I 300 meters højde

Syringomyeli



RENAULT

FIAT

OPEL
CITROËN
FORD

MERCEDES
BENZ

VW

SPECIALOPBYGNING AF HANDICAPBILER OG BUSSE

Vi opbygger ALLE mærker!

**At bygge handicapbiler er
en tillidssag**

Når du vælger **auto-mobil.nu**, kan vi
garantere dig en handicapbil, Taxa eller
institutionsbus, hvor alt skræddersyes
præcist efter dine ønsker og mål - udført af
velkvalificerede teknikere på ét af
landets bedste værksteder.

Vi leverer over hele landet.

TAXA / BUSSE

Opbygning af Taxa
og institutionsbusser.

HANDICAP

Vi opbygger og leverer
alle bilmærker

auto-mobil.nu

SPECIALOPBYGNINGER

Villy Veirup as
Industrivej 1 . 6760 Ribe
7542 0600

www.auto-mobil.nu



Christian Rosendahl

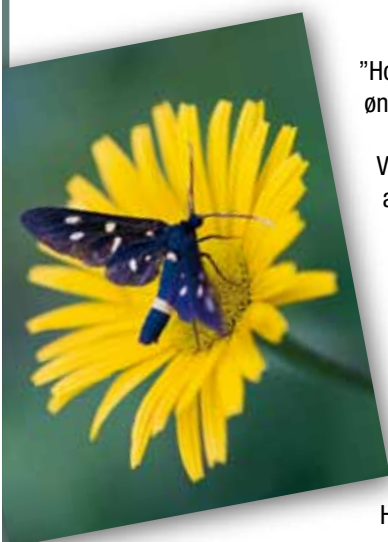


Per Zoëga

Os kender du...

Ring til Christian Rosendahl
eller Per Zoëga og få mere af
vide på telefon 7542 0600.

BORGERSTYRET PERSONLIG ASSISTANCE, VI KAN HJÆLPE !



"Hos Handicaphjælpen ApS sætter vi en ære i at sammensætte teams som opfylder brugerens ønsker, krav og forventninger til at få dagligdagen til at fungere optimalt.

Vi kan tilbyde fuld administration af din BPA (hjelperordningen), hvilke vil sige ansættelse af hjælpere, planlægning af vagter, oplæring ved ansættelse af nye hjælpere, vikardækning ved sygdom og ferie og lønadministration.

Hos Handicaphjælpen ApS ved vi, at når du som bruger skal have hjælpere til at arbejde for dig i dit eget hjem, betyder det store ændringer i din hverdag og dit liv. Derfor er det vigtig, at vi har et tæt samarbejde, så vi ud fra dine behov og ønsker, kan finde hjælpere som svarer til dine krav og forventninger." ☺

Hos Handicaphjælpen er vi parate til at hjælpe dig som bruger uanset hvilke handicap du har. Husk du er altid velkommen til at ringe og helt uforpligtende høre nærmere om hvad vi kan tilbyde.

 **Handicaphjælpen ApS**

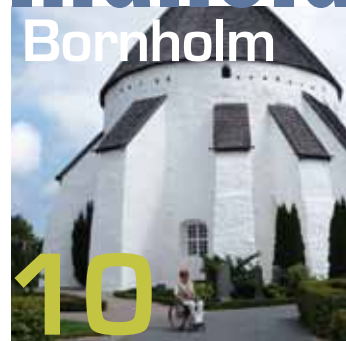
Handicaphjælpen ApS • Vindingevej 34D • 4000 Roskilde • tlf.: 29 39 78 98 • cvr.nr.: 29 81 97 26
www.handicaphjaelpen.dk • email: info@handicaphjaelpen.dk

RYK!

1 · 2011



Indhold Bornholm



Leder: A og B hold	5
Tips & Tricks	6
I 300 meters højde	8
Ferietip: Bornholm	10
Afsløring af misbrug	13
Sommerkursus - et godt skub	14
En uge med udfordringer	16
Bogomtale: 1222	18
Filmomtale: Beeswax	18
Musikomtale: Uden hænder	18
Syringomyeli	20
De så mig som hypokonder	22
Globalt netværk	23
Orientering fra Viborg	24
Fremskridt i Finland	24
Orientering fra Hornbæk	25
Senskader - et seminar	26
Vederlagsfri fysioterapi	28
Øvelser på nettet	29
Anmeldelse: Fra det yderste	29
Når adgang på hjul går foran	30
RYK'ter	32
Aktiv i RYK	34
Rekruttering - fremtidens frivillige indsats	37
Kort Nyt	38

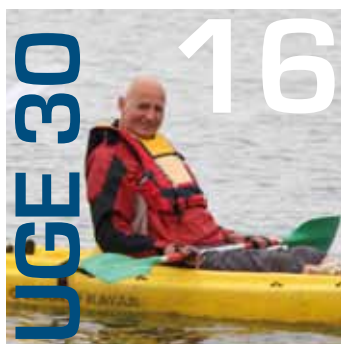


Foto: Martin Tanggaard



Kære læser

I skrivende stund skinner solen. Det er bidende koldt, men foråret venter lige om hjørnet. Og det er godt. Sommerferien skal snart planlægges, og måske går den i år til Bornholm? I så fald kan du hente inspiration og gode tips i artiklen om solskinsøen. Sommer er for mange også lig med uge 30 på Egmont Højskolen. Og ikke mindst for nyskadede venter der en uge med spændende udfordringer og værdifuld erfaringsudveksling, hvilket interviews med nyskadede vidner om. Som altid har RYK! fokus på behandling og forskning. I dette nummer retter vi vores fokus på syringomyeli i artikel og interview. Mod nord, hvor vores finske broderfolk har stiftet egen forening, er det politisk besluttet

at centralisere behandling og rehabilitering af rygmarvsskadede i Finland. Og ved sidste IMSoP blev der taget initiativ til et globalt netværk af rygmarvsskadeforeninger på verdensplan. I efteråret holdt RYK efterårsseminar om senskader. Vi bringer en reportage fra weekenden. I foråret inviterer RYK til temadag i samarbejde med Coloplast over emnet "Frit valg til hjælpemidler". Vi introducerer også en ny interviewserie "Aktiv i RYK". I de kommende numre vil læserne blive præsenteret for RYKs aktive folk. Læs også om Danmarks første soloflyver i kørestol, Operation X's afsløring af misbrug og omtaler fra musikkens, filmens og bøgernes verden.

Birgitte Bjørkman, redaktør

Aalborg



Aarhus

København

Odense

Ny afdeling!
Se: langhoej.dk

Hos Langhøj er du altid velkommen til at komme og se det store udvalg af biler med indretning.

- Indendørs biludstilling
- God plads og HC toilet
- Frisk kaffe på kanden
- Velkommen!



Eksperter i bilindretning - Forhandling af ALLE bilmærker

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN



VI TILBYDER:

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

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

København

Århus

Tlf. 3634 7900

Tlf. 7026 2709

bhf@formidlingen.dk
www.formidlingen.dk

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN

NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP



A og B hold



Regeringen har foreslået, at flere sociale opgaver skal overtages af frivillige sociale organisationer. I år har EU udnævnt til frivilligår, og i den forbindelse er der afsat 100 mio. kr. til frivilligt arbejde.

En nylig undersøgelse blandt frivillige organisationer viser, at langt de fleste mener, at grænsen er nået for, hvor meget vi kan løfte af sociale opgaver. Det er en sympatisk tanke, at vi kan hjælpe hinanden på frivillig basis. Omvendt er der en klar problematik i at overlade opgaver, der kan være livsvigtige og helt essentielle for opretholdelse af et værdigt liv, til frivillige. Ikke fordi de ikke kan klare opgaven, forudsat de har den rette uddannelse og kompetence, men fordi det skaber et ulige forhold mellem giver og modtager. Den der får hjælp vil nemt komme til at føle sig sat i gæld til den, der hjælper. Det er også fint i en vis målestok, men i yderste konsekvens bliver der en uheldig magtfordeling, og forskellen på folks status bliver større. Og hvor længe kan modtageren forvente at få frivillig hjælp?

Flere og flere borgere betaler sig til at få hjælp af private sagsbehandlere for at få deres sag fremmet. Søgningen til vejledning fra de frivillige foreningers tilsvarende tilbud er også eksploderet og selv her kan man forvente ventetid. Det er dels fordi at lovgivningen er blevet så indviklet, at selv kommunens sagsbehandlere har svært ved at administrere og overskue dem. Men desværre også fordi der er flere eksempler på, at de kommunale administrationer fra politisk hold er blevet pålagt at tolke lovgivningen strammere og nogle gange lidt for kreativt. For en borger der ikke har indgående kendskab til lovgivning og retspraksis, er det nærmest umuligt at vide sig sikker på, at man får den hjælp man er berettiget til.

En anden grund til, at det ofte føles som at være i en labyrint for den almindelige borger er, at det er blevet mere uoverskueligt, hvilken afdeling i kommunen man skal henvende sig til. Den helhedsorienterede sagsbehandling, der var lagt op til i forbindelse med kommunalreformen, har vi måttet kaste en hvid pind efter. Derimod er kassetænkningen i de enkelte afdelinger blevet styrket i kraft af kommunernes pressede økonomi.

Seneste groteske eksempel er, at betalingskommunen i visse sociale sager nu har fået handlepligten. Det betyder at der

kan sidde en sagsbehandler i den kommune man oprindeligt kommer fra og være herre over hvad der bliver bevilget. Det groteske er, at det i mange tilfælde betyder et andet serviceniveau og at man bliver afhængig af en sagsbehandler i den anden ende af landet i en kommune, hvor man ikke har stemmeret. Med andre ord en umyndiggørelse af personer der ellers er mentalt normaltfungerende.

Det tyder på, at vi kan forvente en reform af førtidspensionsreglerne til efteråret. Det er blandt andet foreslået, at førtidspensionen til alle under 40 år gøres midlertidig, sådan, at den skal genvurderes hver 3. år. Tildelingen af førtidspension sker i dag kun når det er sikret, at der ikke er arbejdsevne tilbage, så denne genvurdering er en overflødig belastning at have hængende over hovedet som førtidspensionist.

Arbejdsmarkedskommissionen anbefaler, at det offentlige løntilskud til fleksjobbere og førtidspensionister i arbejde nedsættes væsentligt. Hvis det forslag gennemføres, bliver der en stor forskel i lønindkomst mellem folk ansat på ordinære vilkår, og folk ansat i førnævnte ordninger.

Disse tre eksempler tyder på, at vi er på vej mod en opdeling mellem et A og et B hold. I disse sparetider bliver der en tydeligere forskel på dem, som har råd og overskud til at opsøge den rette ekspertise og dem, der har få ressourcer, økonomisk og på et personligt plan. Det bliver en udfordring at fastholde og udvikle de rettigheder som er stadfæstet i socialloven.

Mikkel Bundgaard, formand

RYK!



udgives af RYK – Rygmarvsskadede i Danmark. RYK! kan også læses på ryk.dk/magasin. Magasinet kan hentes som PDF-fil, der er læselig for brugere af forstørrelsesprogrammet Zoomtext. **Redaktionens adresse:** Birgitte Bjørkman, Syvendehusvej 61A, 2730 Herlev • tlf. 4498 8181/2625 8181 • mail: redaktion@ryk.dk **Redaktør:** Birgitte Bjørkman **Redaktion:** Birgitte Bjørkman, Janke Bondam, Gunnar Evers og Peter Marx **Korrektur:** Solveig Hansen og Søren Toftthøj **Layout og grafisk tilrettelæggelse:** Birgitte Bjørkman **Tryk:** Special-Trykkeriet Viborg as **Abonnement:** RYK – Rygmarvsskadede i Danmark, Hans Knudsens Plads 1A, 2100 København Ø • tlf. 3929 3555, ma – to ml. 9-13 • mail: info@ryk.dk **Annoncesalg:** Mediaspace, mail: info@mediaspace.dk • mediaspace.dk **Forsidefoto:** Carsten Faltum **Deadline nr. 2/2011: 1. maj 2011.**

RYK er den landsdækkende interesseorganisation af og for de 2500-3000 danskere, der har para- og tetraplegi. RYK udgiver medlemsbladet RYK!, håndbøger, pjecer, afholder seminarer og arbejder bl.a. for at forbedre behandlingstilbudene for rygmarvsskadede. RYK er en specialkreds i Dansk Handicap Forbund **Hjemmeside:** ryk.dk **Formand:** Mikkel Bundgaard, Frederiks Alle 28, 2, dør C, 8000 Århus C • mail: mb@ryk.dk • tlf. 8612 5363.

Hovedsponsorer for RYK:



Tips & Tricks

Salt & Peber kværn

Joseph & Joseph særprægede, Y-formede kværn har salt og peber integreret i den samme dispenserenhed. Kværnen er nem og brugervenlig, når der skal doceres salt eller peber. Drej på den ene af de to hjulknapper øverst på dispensereren for at male og docere salt eller peber efter behov. Kværnen kan nemt justeres fra groft til fint kornet salt eller peber ved justering af de to skruer i bunden af kværnen. Joseph & Joseph Y kværn er fremstillet af høj kvalitet og har en keramikmekanisme, som sikrer en garanteret levetid op til 10 år. Vægt 300 g. Findes i lime, hvid og sort og koster 365 kr. Set hos skagen-shop.dk.

BB



Greb til vinglas

I Sverige produceres dette smarte og diskrete greb til vinglas. Det fæstnes nemt på glassets stilk og giver et stabilt greb. Passer til vinglas, champagneglas og cocktailglas med stilk fra 6-10 mm i diameter og minimum 65 mm høj. Findes i farverne transparent, hvid, gul og sort. Maskinvask frarådes. For mere information se agide.se.

BB

Smart bakke

Denne bakke er udført i det genanvendelige naturmateriale kork og er både praktisk og flot. Bakken har en stabil bund og en praktisk lille kant, og den kan aftørres med en fugtig klud. Brug den på skødet, når du skal have aftenskaften eller teen med hen til sofaen. Bakken forhandles i to størrelser: 45 x 30 cm og 30 x 20 cm og koster henholdsvis 199 kr. og 159 kr. Set på ferm-living.com.

BB



Garlic Cutter

Denne patenterede hvidløgshakker er udført i et lækkert og tidløst design af den danske designer Bjarne Bo Andersen. Garlic Cutter består af et stempelergonomisk håndtag i sortlakeret aluminium samt to stærke skæreindsatser i rustfrit stål. Bruges blot en skæreindsats, skærer Garlic Cutter hvidløget i tynde skriver og bruges begge skæreindsatser, fremkommer et net, som giver små tern. Det skårne hvidløg bliver siddende på Garlic Cutter, indtil du skal bruge det og frigøres derefter let efter skæringen med en kniv eller med hånden. Den er nem at rengøre og kan også komme i opvaskemaskinen. Pris kr. 299 og den bliver leveret i en gaveæske designet af Per Arnoldi. Se juhlerdesign.dk.

BB



Krydderurtesnitter

Her er persillehakkerens afløser. På Microplanes krydderurtesnitter er der hundredvis af små "sakse", der sørger for at persille, rosmarin, koriander, basilikum og andre krydderurter bliver skåret meget fint. Kan stilles direkte på bordet. Fyld snitteren op med de ønskede krydderurter, sæt låget på, drej toppen let frem og tilbage og urterne forvandles til det fineste, grønne drys. Kan også bruges til fx nødder og mandler. De patenterede Microplane skær, der skærer i stedet for at flå, er lette at rengøre, og snitteren stopper ikke til ved brug. Tåler opvaskemaskine. Importeres af Hamonoya, der oplyser forhandler. Pris 249 kr.

BB



Svingbar vask

MISSISSIPPI er en svingbar vask, der gør det praktisk og fleksibelt at nå vasken siddende på toilettet. Vasken svinges efterfølgende tilbage på plads. Den svingbare vask fra firmaet Ropox blev kåret som Årets nyhed på Health & Rehab i år. Vasken er udført i porselæn og er uden skarpe kanter. Professionelle designere har været ind over udviklingen af vasken i et tæt samarbejde med brugere. Vasken måler 43 x 59 cm uden overløb. Blandingsbatteri samt fleksible afløbs- og tilslutningsslanger er integreret i enheden. Se mere på ropox.dk

BB



Leck Lo-Eriksen er den første dansker i kørestol, der har fløjet solo i svævefly. Med et håndkit er det muligt at styre en ASK-21 op i de højere luftlag, hvorfra udsigten er fantastisk, og hvor oplevelsen af frihed er noget ganske særligt.

I 300 meters h



Leck Lo-Eriksen er den første svæveflyver i kørestol, der har fløjet solo i Danmark.

"Cockpittet lukket og låst, bremsekontrol, siderorskontrol, indstilling af højdemåler, radio, G-måler..."

Fra sædet i flyet udfører jeg cockpit-tjekket med stor omhu. Cockpittjekket afsluttes med en præcis vurdering af, hvilke manøvrer, der skal udføres i tilfælde af at denne start ikke går som forventet. En bekvemmelig modning af hjernens neuroner, der

Venstre medvind til bane 09

Efter tre minutters flyvning over Sjælland med flot udsigt til Roskilde Fjord og Storebæltsbroen, beslutter jeg at påbegynde indflyvning og landing. På venstre medvind til bane 09 foretages endnu et tjek: *"Hastigheden er 90 km/t, højden er 200 meter, hjulet er ude, cockpittet er ryddet, og på banen er der*

sørger for et tophøjt sikkerhedsniveau.

Oplevelse af frihed

Starten går fint og efter ca. 30 sekunder befinder jeg mig omkring 300 meter over svæveflyvepladsen. Vejret er klirrende krystalklart denne kolde efterårsdag. Det er vindstille, og flyet glider stabilt af sted. Det er en befriende følelse at svæve gennem luften, og i cockpittet fuldender øjeblikkets fryd min oplevelse af frihed.

plads til at lande i god afstand fra andre fly..."

Mental gennemgang

Efter landingen bremses flyet til standsning på den lettere ujævne græslandingsbane på flyvepladsen. Cockpittet åbnes, og jeg konstaterer, at der er et slæbekøretøj på vej. Mens flyet trækkes tilbage fra startstedet, er der god tid i cockpittet til en mental gennemgang af flyvningen. *"Starten gik godt. Flyvningen blev udført med en hastighed på mellem 85-90 km/t imod de ønskede 80 km/t..."*. En lille ufarlig detalje, der noteres for at optimere fremtidige flyvninger.

Et træk i det gule håndtag løsner flyet fra slæbetovet. Et klubmedlem fra startstedet kommer for at hjælpe mig med at kravle ud af det trange cockpit. Med et kæmpe smil kommer jeg ud af flyet og gør faldskærm og seler klar til Henrik, der er den næste, der skal op med svæveflyet.

En tur mere ville have været fantastisk, og det ærgrer mig, at mine tre flyvninger er overstået. På den anden side vil synet over Sjælland denne flotte dag



øjde

“Det er en befriende følelse at svæve gennem luften, og i cockpittet fuldender øjeblikkets fryd min oplevelse af frihed”.



vække appetitten hos mange mennesker, så desto hurtigere ude af flyet, desto hurtigere vil det gå at få min kollega/ven Henrik sendt i luften.

“Havde jeg dog bare siddet i et svævefly”

I dag er der to kørestole på pladsen. Ligesom så mange andre - mig selv inklusive - har Henrik brækket ryggen. Som han selv siger: “Havde jeg dog bare siddet i et svævefly dengang”. Bedre sent end aldrig. Vi deler den fantastiske sport, det er at flyve. Højt oppe i den klare luft, hvor udsigten er uovertruffen og hvor de andre piloter, som flyver, har lige så meget glæde af deres ben, som vi har. Henrik har kun fløjet halvanden sæson, men dog så meget, at han for få uger siden har fået en flyvetilladelse, der næsten er det samme som et rigtigt Svævefly-certifikat. Næste år har han mulighed for at tage det rigtige certifikat.

Opgaver på jorden

Tilbage på jorden er der stadig nogle opgaver at klare. Der skal være nogen til at koordinere starterne og til at besvare radioopkald. Det er nu min opgave.

Fra en flyvetur over Jylland efter et slæbefly.

Udsynet fra en ASK-21 ombygget til håndstyring.



Ham, der hentede min kørestol, er på vej over for at vende flyet sammen med en anden. Den slæbevogn, som trak flyet tilbage til startstedet, har Henrik netop forladt og er på vej over for at stige ombord i flyet. Jeg noterer ham på listen samt navnet på flyet og gør klar til at melde starten hos spillføreren, der om lidt endnu engang skal trække flyet op til en overdådig udsigt over Sjælland i 300 meters højde!

Er du blevet interesseret i svæveflyvning, vil det være dejligt at se dig på flyvepladsen. Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål eller ønsker yderligere information om fx at få en flyvetur. Se humlebieerne.dk eller ring tlf. 27 30 06 02.

Fakta:

Flyvesæson: 1.april – 1.november	
Flytype: ASK-21. Produceres med fuldbetjent håndstyring. Godkendt til kunstflyvning	
Vægt: 360 kg	
Spændvidde: 17 m	
Længde: 8,35 m	
Maksimal last: 240 kg	
Max take off vægt: 600 kg	
Stallingshastighed: 50-60 km/t afhængig af vægt, krængning og g-påvirkning	
Tophastighed: 280 km/t	

Solskinsøen i Østersøen byder på et væld af dejlige oplevelser, hvad enten man er til kultur, natur eller gastronomi. Men tilgængeligheden er jo ikke uden betydning, hvis en ferie skal blive succes, og gode tip er guld værd i denne sammenhæng.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Birgitte Bjørkman og Julie Bjørkman

Ferietip:

Bornholm

Bornholm har i dag fået en fin plads på det gastronomiske landkort med sine mange specialiteter, men klippeøen har været mange danskeres foretrukne feriested, siden Far til 4 var på Bornholm i slutningen af 50'erne. Dengang havde man næppe for øje, at feriegæster i kørestol også skulle kunne opleve solskinsøen, men i dag er der gjort flere tiltag, når det gælder tilgængelighed.

Idylliske rammer

Vi boede på Kæmpegård i Klemensker. Den gamle gård, som ejeren er påbegyndt en renovering af, danner en flot ramme for et ferieophold på Bornholm. Herfra havde vi udsigt til gyldne kornmarker og græssende heste og kort afstand til øens mange seværdigheder. Ferieboligen, der er en længe til den gamle gård, er indrettet hyggeligt og funktionelt; også for gæster i kørestol.

Øens røgerier

Lad mig hurtigt vende blikket mod et par gode, tilgængelige restauranter,

og lad mig starte med øens røgerier, der i dag er indrettet som restauranter. Her bydes der på ægte bornholmsk stemning med røget fisk og andre fiskespecialiteter. Ved havnen i Allinge finder man Allinge Røgeri med en flot udsigt ud over Østersøen. Der er niveaufri adgang og et handicaptollet (dog med et trin, som jeg gjorde ejeren opmærksom på). Restaurant Gudhjem Røgeri har også fin adgang. Her må man benytte det offentlige handicaptollet på havnen, ca. 50 fra røgeriet. Har man endnu ikke smagt sol over Gudhjem, så byder Nexø Gamle Røgeri på nyrøgede sild fra egen rygeovn. Der er niveaufri adgang til røgeriet, hvor man også kan se det arbejdende røgeri, og den udendørs terrasse byder på en flot udsigt over Østersøens bølger. Stort, brugbart toilet.

Bornholmsk gourmet

Ved havnen i Nexø kan det anbefales at finde vej til Jantzens Fristelser, som har et flot menukort og udsigt over havnen. Den moderne restaurant har niveaufri

adgang og stort, egnet toilet.

På Svaneke Torv finder man Bryghuset i en gammel købmandsgård. Øllet er godt, og man kan vælge at indtage bornholmerbryggen sammen med et par stykker smørrebrød ved frokosttid eller spise fra aftenens menukort. Der er fin rampe ved indgangen og handicaptollet.

I Hasle ligger restaurant LePort. Denne burde jeg slet ikke nævne, for den er ikke tilgængelig for gæster i kørestol - med mindre man har en god hjælper med til at hive én op af de tre trin ved indgangen og de næste mange trin ned til terrassen. Jeg undlod da heller ikke at anbefale ejeren at indkøbe et sæt ramper. Men udfordrer man de mange trin, vel vidende at man heller ikke kan benytte toilettet, venter der en kulinarisk oplevelse med en helt fantastisk solnedgang som kulisse på restaurantens udendørs terrasse - vel nok Bornholmsk smukkeste solnedgang.

Kaffe og kage

Fru Petersens Café lidt udenfor Øster-

Stemningsbilleder fra Bornholm med rundkirken i Østerlars, glaspuster på Baltic Sea Glass, solnedgang i Hasle og nederst Bornholms Kunstmuseum, der ligger smukt ved Helligdomsklipperne.



marie skal opleves. Caféen med den helt unikke atmosfære har til huse i den gamle kirkeskole, der senere blev indrettet til træningsskole for børn med handicap. Derfor den asfalterede rampe foran indgangen og det store handicaptoilet. I én af cafeens mange hyggelige stuer kan man slå sig ned og nyde sin kaffe og de hjemmebakte kager og kringler fra det store kagebord og i øvrigt føle sig hensat til en svunden tid i et interiør, der hører ens oldemors tid til.

Øens arkitekturperle

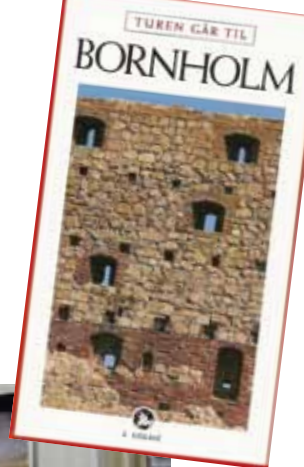
Bornholms Kunstmuseum er beliggende ved Helligdomsklipperne nord for Gudhjem i et af Danmarks flotteste og mest spektakulære landskaber. Med et areal på 4.000 kvadratmeter fordelt på tre niveauer følger museet terrænets naturlige fald mod klippekysten. I gamle dage valfartede folk til området på grund af Helligdomskilden. Denne kraft er symbolsk integreret på museet ved at lade kilden løbe som en vandkunst gennem hele museumsbygningen. Museet har dels sin egen, faste samling og dels er der skiftende særudstillinger over året. Et besøg på denne arkitektoniske perle kan varmt anbefales.



Kunstmuseets mange niveauer er alle forbundet med elevator og et enkelt sted med en lift. Fra bygningen skyder en bro ud fra museet mod kysten. Broen er tilgængelig. Desværre afskærer et arkitektonisk dumt trin adgangen til den lille sejloverdækkede udsigtspavillon, der afslutter broen. Måske en detalje, men absolut unødvendigt og ubetænksomt. Museet har fin adgang til cafe og butik, og der er handicaptoilet.

Glas

Glastorvet i Svaneke har glaskunstner Pernille Bülow's glaspusteri og butik som omdrejningspunkt. Der er fin adgang til denne samt de øvrige butikker på Glastorvet, der bl.a. byder på en spændende glasperlebutik og -værksted med perler. Et must for smykkemagere. På kystvejen



lidt udenfor Gudhjem finder man Baltic Sea Glass. Her er glasgalleri og pusteri, hvor man kan se glaspusterne arbejde. Fin adgang og stort egnet toilet. Ved havnen i Gudhjem finder vi Gudhjem Glasrøgeri ved Pernille Bastrup. Kunstneren har også butik i Snogebæk, hvor der er fin adgang. I Hasle kan man se øens mange kunsthåndværkeres nyeste arbejde i Grønbechs Gård, Kunsthåndværkets Hus, i Hasle. Der er fin adgang.

Øens lækkerier

Ved siden af Bryghuset i Svaneke finder man også Svaneke Chokoladeri. Den lille butik er fint tilgængelig, og bag disken ligger de fineste, hånddyppede chokolader og trøfler, der får mundvandet til at løbe. I Svaneke finder vi også Svaneke Ismejeri og Café. Den lille butik i Postgade byder på lækker flødeis. Adgang er mulig men besværlig; ikke mindst i sommermånederne, hvor køen af isfans er lang. Ved havnen er der fin adgang til Karamelleriet, der byder på håndlavede karameller og på Glastorvet finder man Lakrids by Johan Bülow. Her er smagsprøver på den berømte bornholmske gourmetlakrids; prøv fx tunet



Fugletårnet i Bastemose og indgangspartiet til Fru Petersens Café.



Kirken er meget seværdig med sine flotte kalkmalerier, der er dateret til omkring 1350. Hammershus med sin ruin og fæstning er et spændende bygningsværk. Man kan godt komme hen til ruinerne, men mange vil

med chili. Vender vi blikket mod Gudhjem har man samlet Bornholms mange specialiteter i Skafferiet i Gudhjem Mølle, der er butik, café og eventsted for øens regionale madkultur. Også her gjorde jeg manden bag disken opmærksom på, at møllen nemt kunne gøres tilgængelig med en rampe. Boisen Is i Snogebæk er et must. Her kan købes den lækreste, frisklavede is og der serveres god kaffe. Fin adgang. Der er handicaptollet nede ved havnen.

Rundkirker, ruiner og fugleudkigstårn

Når man besøger Bornholm, bør man også lægge vejen forbi en rundkirke. Jeg besøgte Østerlars Rundkirke, der er den største og ældste af øens rundkirker. Kirken har to lange stålramper, man må benytte ved besøg.

behøve en skubber for at komme rundt i terrænet. Der er handicaptollet ved cafeteriet tæt på p-pladsen. I Bastemose finder man et tilgængeligt fugletårn. Fra parkeringspladsen er der kort vej til tårnet, hvortil der er fin adgang via en jævnt stigende trærampe. Fra tårnet er der et flot syn over mosen. I Ølene finder man et fugletårn, hvortil der er adgang for kørestolsbrugere til det nederste plan, der er to meter over terræn.

Torvemarked

Vi besøgte Svaneke samme dag, der var torvemarked på byens torv. Her blev jeg fristet og købte honning med propolis til vinteren og en flaske æblebalsamico fra Æbleplantagen. Den slags souvenirs, jeg gerne tager med hjem og som i lang tid bringer gode minder fra en ferie.

Fakta:

Vi boede på Kæmpegård i Klemensker. Se ferieboligbornholm.com eller kontakt udlejer på tlf. +45 2125 5245. På Handiguide Bornholm finder man en god oversigt over tilgængelighed i de enkelte byer, bl.a. øens kulturtilbud. Se brk.dk/brk/site.aspx?p=20311. Øvrige links: leport-bornholm.dk, bryghuset-svaneke.dk, bornholms-kunstmuseum.dk, groenbechsgaard.dk, jantzensfristelser.dk og frupetersenscafe.dk. Trafik: bornholmerfaergen.dk. Her giver parkeringskort adgang til handicappillet. Begrænset antal pladser.



Larsen autoindretning

Larsen autoindretning med base i det vestjyske ved Ringkøbing, står for specialindretning, samt salg og service af alle bilmærker og modeller.

Firmaets vision er at producere individuelle kvalitetsløsninger, der passer til den enkelte bruger af bilen. Hos Larsen autoindretning bliver der afsat god tid til hver eneste kunde, kunden skal høres – ellers er det ikke muligt at indrette bilen med et tilfredsstillende resultat.

Hos Larsen autoindretning er servicen i højsædet, da dette er en helt naturlig del af en sund forretning. Det nye værksted er udstyret og klar til at kunne levere alt, lige efter kundens ønsker.



Kontakt os gerne for et uforpligtende tilbud.



Larsen autoindretning

Klitmosevej 2 · No · 6950 Ringkøbing
Tlf. 9733 0095 · Mobil 6160 3325 / 2232 3165
larsenautoindretning.dk · info@larsenautoindretning.dk

HUSK
Frit valg af
opbygger

SWISS•TRAC® Kørestolstraktor

For dig der vil selv - hele livet!

WAYUP

v/ Niels Horsbøl

Tlf. 20 40 63 18

www.wayup.dk





Afsløring af misbrug

Midt i januar bragte "Operation X" på TV2 afsløringer af, hvad der ligner økonomisk misbrug af Borgerstyret personlig assistance (BPA) hos firmaet HandiHelp. RYK og andre handicaporganisationer tager naturligvis afstand fra enhver form for misbrug af offentlige midler og opfordrer samtidig til, at man bevarer fokus.

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Peter Mühlhausen/TV 2

TV2 programmet "Operation X" bragte i januar en afsløring af, hvordan HandiHelp, som et af de store, private firmaer på markedet, tilsyneladende svindler med offentlige midler til administrering af Borgerstyret personlig assistance (BPA). Afsløringen i "I kørestol og Lamborghini" kan få meget uheldige konsekvenser for den fremtidige administration. Derfor har man fra organisationerne peget på en række konkrete tiltag til at justere ordningen for at forhindre misbrug.

Enkle initiativer

- Det er forholdsvis enkle initiativer, der skal til, siger Jørgen Lenger, Muskelsvindfonden og talsmand for Danske Handicaporganisationer (DH) og forklarer:
- De vigtigste initiativer er fastsættelse af grundlæggende krav til virksomhederne på området, alle bevillinger skal følge en overenskomst og endelig, at kommunerne skal udarbejde et budget for hver bevilling, så man kan kontrollere beløb og aktivitet. Med disse tiltag vil vi være nået langt.

DH har skrevet til de socialpolitiske ordførere for at pege på relevante, løsningsorienterede initiativer. I brevet påpeger DH bl.a. også, at det ikke er en løsning at overgive administrationen af arbejdsgiveransvaret til kommunerne.

- Man skal huske på, at de nuværende ordninger netop er blevet til, fordi kommunerne ikke har været og ikke er i stand til at sikre den spontanitet og individuelle tilrettelæggelse, som netop disse borgere har behov for – og efter-

spørger i udstrakt grad, forklarer Jørgen Lenger.

Ønske om gennemsigtighed

I RYK, der også tager afstand fra HandiHelps metoder, støtter man tiltag, der giver ordentlige arbejdsforhold for hjælperne, kontrol af økonomien i de enkelte ordninger og i de enkelte virksomheder.

Hos handicaporganisationernes egen organisation Landsorganisationen Borgerstyret Personlig Assistance (LOBPA), der på nonprofit basis varetager arbejdsgiveropgaven for medlemmer med en BPA-bevilling, er man også rystet over HandiHelps metoder.

- Den mistænkeliggørelse, som både borgere med BPA og BPA-udbydere risikerer at blive udsat for, gør os dybt bekymrede. Vi foreslår derfor mere gennemsigtighed og gerne en egentlig certificering af branchens udbydere, siger Janne Sander, formand for LOBPA.
- Hvis en øget kontrol kan skabe tryghed på området og fremskynde implementeringen af BPA i alle de kommuner, som to år efter vedtagelsen fortsat mangler at efterleve lovgivningen, kan den megen blæst måske endog føre noget godt med sig.

Bevare fokus

Efter udsendelsen har bølgerne gået højt og debatindlæg på blogs og i nyhedsmedier har været præget af forargelse. Men det er vigtigt at bevare fokus, mener RYKs bestyrelsesmedlem Jens Bo Sørensen:

- De mulige skadevirkninger af

Operation X's afsløringer kan vise sig meget alvorlige. I en tid med forsimpleret medieretorik, hurtige løsninger og masser af politiske spredde hagl, kan man frygte at BPA ordningerne underlægges yderligere bureaukrati og hjemmeplejeregler.

- Det vil være en katastrofe, hvis et dyrt kontrolapparat i kommunerne fordyrer ordningen og dermed trækker pengene væk fra det, de burde bruges til. Den fleksibilitet og frihed, som er BPAens grundelement, kan nemt blive truet. Det må ikke ske!

Jens Bo Sørensen fastslår, at BPA-ordningen er grundlæggende god og nødvendig:

- At give mennesker med handicap mulighed for et spontant, frit og selvstyret liv på lige fod med andre borgere er grundlæggende rigtigt. Det må ikke begrænses af brodne kar, mediehysteri eller pop-politik.

Erklæring

HandiHelp A/S har efterfølgende sendt en erklæring til TV2. I erklæringen skriver de, at TV2 ikke har villet oplyse hvilke informationer, redaktionen havde til rådighed.

TV2 oplyser, at HandiHelp A/S fik mulighed for at stille op til interview med Operation X tre uger op til programets færdiggørelse. Hvis dette var sket, havde redaktionen - i tråd med de presseetiske regler - fremlagt optagelser og dokumentation, som HandiHelp A/S ville have haft mulighed for at kommentere.

Sommerkursus

- et godt skub til at komme videre

Tekst: Birgitte Bjørkman

Det var hos værelseskammeraten Jan, at Henrik Aundal første gang hørte om RYKs sommerkursus. Henrik var ny patient og Jan var indlagt til kontrol på Klinik for Rygmarvsskader. - Han havde været på sommerkurset over 30 gange, fortæller Henrik, der blev rygmarvsskadet efter et fald fra sin cykel i april 2009.

Du skal da med!

Men det var en anden episode, der var udslagsgivende for at 44-årige Henrik et par uger efter sad på Egmont Højskolen blandt over 100 andre deltagere.

Henriks kone Karina Christensen og datteren Sofie var en dag på vej for at hente storesøsteren Helene fra en fodboldturnering i Grøndal Centret.

- Pludselig siger Sofie til mig: *"Se mor, han har sådan en bil, som far også skal have!"*. Hun havde fået øje på en mand, der sad på en lift på vej ud af sin bil, fortæller Karina og fortsætter:

- Vi faldt i snak, og jeg fortalte, at min mand var blevet rygmarvsskadet og var indlagt i Hornbæk. *"Jamen, så skal han da med på vores sommerkursus. Jeg kommer forbi en dag og besøger ham"*, sagde han frisk og fik Henriks navn.

- Og det gjorde han, tilføjer Henrik.

Manden på liften var Kenneth Ørbæk.

- Han fortalte mig om RYKs sommerkursus og sagde: *"Du skal da med!"*

Inden uge 30 kan du selv

Selv var Henrik endnu ikke overbevist.

- Min holdning var vist lidt: Så pyt da! Kenneth holdt fast og ringede dagen efter til Henrik og fortalte, at han havde fået en plads til ham.

- Jeg delte min bekymring med Kenneth om, hvordan jeg skulle klare mig på sommerkurset med toiletbesøg. *"Inden uge 30 kan du selv!"* var Kenneths tørre kommentar. Han slap mig ikke, fortæller



Henrik og trækker på smilebåndet med tanke på, hvor nervøs han var.

Personalet talte også positivt om RYKs sommerkursus, men de pressede ikke på, forklarer Henrik.

- Måske syntes de, at jeg var for nyskadet.

Da uge 30 oprandt, havde han blot otte uger bag sig på Hornbæk. Selv er Henrik overbevist om, at hvis ikke Kenneth havde bidt sig fast, var han ikke kommet af sted.

Kæmpe motivationsfaktor

- Det blev en uge, der rykkede rigtig meget. Det er en kæmpe motivationsfaktor at møde så mange andre ryg-

marvsskadede, der er totalt selvhjulpne. Henrik kom på sejlsportholdet og sejlede Mini 12'er hele ugen.

- Det var en fantastisk uge. Og hjælperne gjorde også sit til, at det blev en god uge. Jeg snakkede med en masse dejlige mennesker – snakke, der kom til at fylde meget. Der var så meget, jeg gerne ville vide om, hvordan man klarer sig. Jeg mødte Niels med sin Swiss Track, som jeg nu selv har fået bevilget. Og jeg mødte Peter Marx, der var på sommerkurset med sine to døtre. Han har også støttet mig og bl.a. hjulpet mig med at komme til rugby.

- På sommerkurset fik jeg en oplevelse af, at livet går videre. Da jeg tog hjem,

Henrik Aundal havnede som ganske nyskadet på RYKs sommerkursus i 2009. Og det er han glad for.

- På sommerkurset fik jeg en oplevelse af, at livet går videre. Da jeg tog hjem den sommer, var det med ønske om, at min kone og børn var med næste gang.

Det kom de, og det blev så god en oplevelse, at hele familien skal af sted igen i år.



Henrik og Karina var begge på Fart og Tempo på sommerkurset sidste år. De har altid dyrket idræt og vil i år tilmelde sig Idrætsholdet. Foto: Carsten Faltum.

var det med ønske om, at min kone og børn var med næste gang.

Fælles familieoplevelse

Og i 2010 var Henrik igen på sommerkursus. Denne gang med sin kone Karina og døtrene Helene og Sofie på ni og seks år. For dem blev det også en fantastisk uge.

- Det var fedt. At se så mange, der har et godt liv. Det gav så meget, fortæller

Karina, der dog har et lille men:

- Jeg savnede flere pårørende og at se lidt flere familier på sommerkurset. Jeg tænker også, at man kunne samle os pårørende ved kursets start – bare en times tid. Jeg savnede at vide, hvem jeg kunne gå hen og snakke med ... man er jo så sårbar som ny pårørende. Jeg blev lidt ked af det, da nogle deltagere spurgte mig, om jeg var Henriks hjælper, fortæller Karina og fortsætter:

- Alt andet fungerede så fint. Også med vores børn. Det var dejligt at være af sted sammen som familie om en fælles oplevelse. Det gav os alle rigtig meget vi skulle jo finde sammen igen som familie efter Henriks ulykke. Sommerkurset er et godt sted at gøre noget sammen, fordi alt er indrettet, så det bare fungerer.

Som en familie

Henrik og Karina er ikke i tvivl. Sommerkurset var et godt skub, og de skal af sted igen i år.

- Vores piger glæder sig også. De mødte en masse andre børn, de har et fællesskab med. Ja, det er jo som én stor rygmarvsskedefamilie, som er samlet til fest og samvær, siger Karina og ler.

- Der er en helt speciel energi. Alle er meget åbne og positive. Man snakker om alt også om det, der er svært, fortæller Henrik, der fik masser af gode ideer og tips med hjem til dagligdagen. Særligt er der én oplevelse, han husker fra det første seminar:

- På Hornbæk kom jeg i bassin udstyret med krave, vinger og bælte og så kommer jeg over på sommerkurset og ser en ung kvinde i kørestol hoppe i havet fra badebroen uden vinger. Så tænkte jeg: "Når hun kan, kan jeg også", fortæller Henrik og griner.

- Uge 30 bør være obligatorisk, som en del af genoptræningen, slutter Henrik, der

På kursets vanddag vovede Henrik og Karina sig ud på havet i en gummibåd trukket i fuld fart efter en motorbåd. På Fart og Tempo blev der også mulighed for at køre gocart og motorræs. Foto: Henrik Aundal og Karina Christensen.

varmt kan anbefale andre nye rygmarvsskadede og deres familier at tage af sted.

- Man får så meget godt med hjem til at komme videre i livet.

Henrik Aundal er uddannet kemotekniker og er i dag tilbage i et fleksjob på Novo Nordisk, der har været hans arbejdsplads gennem 20 år. Han spiller kørestolsrugby og håber også at komme i gang med at håndcykle. I februar flyttede familien fra lejlighed til et nyindrettet hus i Skovlunde.



*Martin Dagnæs og Karen Piester blev udfordret på sommerkurset.
Foto: Peter Balling*

Sommerkursus:

En uge med udfordringer

- Jeg var nem at lokke, fortæller Martin Dagnæs om dengang han hørte om RYKs sommerkursus.

Det var ved et RYK arrangement på Klinik for Rygmarvsskader i foråret 2009, hvor Martin var indlagt efter at have brækket nakken ved en skiulykke i julen 2008.

- Det hele var meget nyt for mig, og jeg havde et stort behov for at se andre i el-stol agere og finde ud af, hvilke muligheder jeg havde for et aktivt fritidsliv, fortæller Martin.

Det var derfor særligt sommerkursets Idrætshold, Martin blev lokket af.

- Jeg har altid dyrket meget sport, og jeg vil stadig gerne være idrætsaktiv, fortæller Martin, der bl.a. er tidligere landsholdsspiller i håndbold og gennem mange år har dyrket kajakpolo i bedste række.

Alt var en udfordring

På Idrætsholdet fik Martin den inspiration, han havde håbet på.



Hele Idrætsholdet på havet i kajakker. Martin Dagnæs nr. to fra højre. Foto: Carsten Faltum.

- Det var en fantastisk oplevelse. Den skepsis jeg havde, da vi kom, forsvandt hurtigt. Alle var så opsat på, at det skulle blive en god oplevelse. Og både instruktør og hjælpere var meget engagerede og gjorde et kæmpe arbejde for at det skulle lykkes.

Martins kone Karen Piester, der også deltog på Idrætsholdet, indskyder:

- Der blev gjort alt for, at den enkelte på holdet fik individuelle udfordringer. Hele ugen blev en udfordring for Martin.

- Vi spillede funball og kørestolsrugby, var på orienteringsløb og jeg blev sat

i en havkajak, hvilket jeg ikke havde drømt om kunne lade sig gøre, fortæller Martin med begejstring.

- Godt nok var det Karen, der måtte ro, men jeg kom på havet og det var en stor sejr. Også selvom det gjorde ondt at skulle bæres ud og ikke selv

kunne bruge pagajen. Men det var smerten værd.

Tricks med hjem

Martin kunne godt lide den ligefremme og åbne tone, men husker også en kommentar fra en deltager, der bed lidt:

- "Hvorfor sidder du med joggingbukser ... du kan da godt klæde dig ordentligt på!". Jeg synes, det var en barsk kommentar ... den kunne have været sagt på en anden måde. Men pointen forstod jeg.

Martin påpeger også værdien af at have

Martin Dagnæs var stadig indlagt på Klinik for Rygmarvsskader, da han og hans kone Karen Piester tog på RYKs sommerkursus første gang. Året efter var de igen på Egmont Højskolen og i år bliver ingen undtagelse.

Tekst: Birgitte Bjørkman

set andre på sommerkurset fx håndtere deres bestik, når de spiste.

- Det har givet mig meget. Jeg fik en masse tricks med hjem fra "de gamle". De mange snakke i løbet af ugen gav desuden Martin stor indsigt i muligheder for hjælpemidler og bilindretning, og om hvordan man lever et liv med en hjælpeordning.

For Karen var uge 30 også en god oplevelse.

- Jeg havde ligesom Martin et stort behov for at se, hvordan andre klarer sig. Og så var det et godt afbræk i dagene på Hornbæk, hvor Martin stadig var indlagt ... det var dejligt at være sammen i en hel uge.

Personalet bør deltage

Martin undrer sig over, at personalet på Hornbæk ikke er mere engagerede i RYKs sommerkursus.

- I Ergoterapien fortalte de om sommerkurset og skubbede på. Men det er ærgerligt, at de ikke er mere aktive, fortæller Martin og forklarer:

- Jeg synes, at det er for dårligt, at der ikke er personale, der deltager i sommerkurset. Det er en fantastisk mulighed for fx nyansatte at se os udenfor hospitalets rammer - ikke blot som patienter men som hele mennesker. Den mulighed bør de udnytte.

Og så er det sjovt

Da Martin og Karen modtog invitationen til sommerkurset i 2010 var de ikke i tvivl. De skulle med igen, og de kom på Idrætsholdet, som de havde ønsket. I mellemtiden var Martin udskrevet, havde genoptaget sit job som rådgivende ingeniør, og parret var flyttet ind i et udlejet hus i Ballerup.

- Det er vigtigt at opretholde sit netværk og sociale liv fra før skaden. Men sommerkurset giver en god mulighed for at udveksle erfaringer med ligestillede ... og så er det sjovt!

Karen indskyder:

- Som ny pårørende får man også nedbrudt nogle barrierer. Første år var jeg lidt skræmt, når jeg blev sat i en stol for at spille rugby, men allerede året efter tonsede jeg derudaf med de øvrige på idrætsholdet.

På spørgsmålet, om Martin og Karen skal på Egmont Højskolen igen i år?, er svaret "ja!".

- Det skal vi! Sommerkurset er et fantastisk tilbud med en super beliggenhed, fastslår Martin og slutter:

- Det sætter perspektiv på livet - og jeg og Karen har stadig meget at lære.

Martin Dagnæs er i dag ansat i et fleksjob i eget rådgivende ingeniørfirma indenfor byggeri. Martin og hans ægte-

fælle Karen Piester, der er sygeplejerske, har købt en grund i Ballerup og bygget et nyt hus, de flytter ind i til marts. Sammen har de tre voksne børn. Martin har 24 timers hjælpeordning.

Kajakprojekt

Martin Dagnæs har taget initiativ til, at kajakroning bliver en del af genoptræningen på Klinik for Rygmarvsskader. Der er ansøgt fonde og virksomheder med et budget på 450.000 kr. til projektet, som bl.a. skal gå til kajaktræningsredskaber på land, polokajakker til balancetræning i klinikkens svømmebassin, havkajakker og uddannelse af personalet. Planen er desuden på sigt at involvere landets kajakklubber, så genoptræningen bliver et afsæt til at fortsætte med at sejle havkajak efter udskrivelse. Yderligere oplysninger hos Martin Dagnæs på mail: md@hcf.dk



- Den skepsis jeg havde, da vi kom, forsvandt hurtigt. Alle var så opsat på, at det skulle blive en god oplevelse. Og både instruktør og hjælpere var meget engagerede, fortæller Martin Dagnæs. Foto: Karen Piester.

Sommerkursus 2011

Programmet for sommerkurset er ved at falde på plads. Og deltagerne kan igen i år vente et spændende program med både gammelkendte kurser som Sejlads, Idræt og Fart og tempo, nye kurser som Shamanisme og en række foredrag.

Prisstigning

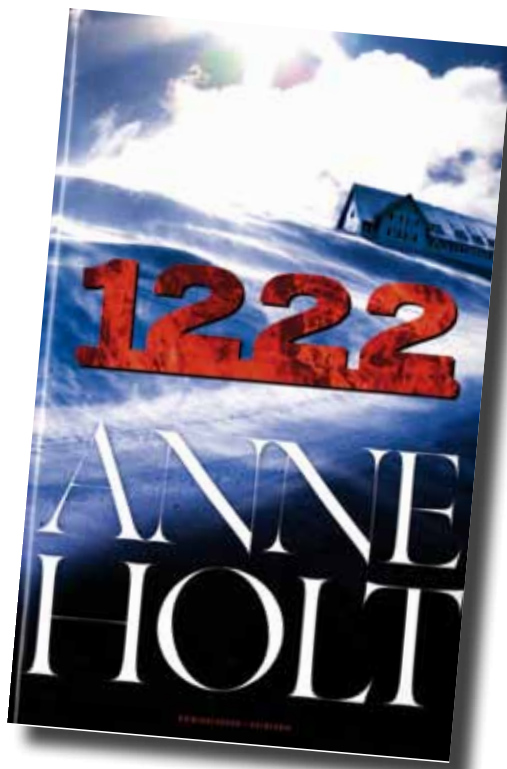
Da der er skåret i den offentlige støtte til de kortere højskoleophold, har Egmont Højskole set sig nødsaget til at hæve kursusafgiften med 600 kr. Til gengæld får mindrebemidlede mulighed for at søge tilskud til nedsættelse af kursusafgiften. Tilskuddet beregnes på baggrund af kursisternes oplysning om egne indkomst- og formueforhold. Nærmere oplysninger om ansøgning sendes ud med kursusindbydelse.

Alle medlemmer modtager folder med program og tilmelding ultimo marts/ primo april.

Boganmeldelse:

1222

Anne Holt har skrevet en krimiroman med titlen 1222. RYK! har valgt at anmelde bogen, fordi hovedkarakteren er en kvindelig kørestolsbruger.



Tekst: Malene Olesen

Hovedkarakteren Hanne Wilhelmsen er en tidligere politibetjent, som i forbindelse med en opklaringssag i den foregående bog "Sandheden bag sandheden" (2004) blev skudt i ryggen med en paraplegi (rygmarvsskade) til følge. Det gode er, at dette ikke er, hvad bogen handler om. Det bliver blot en del af hovedkarakterens historie, og kun indimellem får vi som læsere indblik i, hvad ulykken har medført af smerte, andre menneskers reaktioner og de fysiske besværligheder ved eksempelvis trapper.

Romanen, som strækker sig over tre døgn, forgår på det lille fjeldhotel Finse 1222, hvilket under en gigantisk storm bliver opholdssted for de rejssende fra et forulykket tog. Ingen kan komme til eller fra hotellet, og da der på mystisk vis dukker en død person op, bliver bogen rigtig spændende. Og i perioder kan man ikke lade være med at sende "Halløj på badhotellet" en venlig hilsen, for i bedste John Cleese stil vælter udfordringerne ned over det lille hotel. Fra sin kørestol i receptionen følger Hanne de øvrige gæsters færden, og med sit forputtede skarpe politiblik, danner hun sin egen sammenhæng.

Historiens "syn på stolen" holder positivt overraskende vand. Anne Holt har i den grad forstået livet set fra kørestols-højde. Dette både på det fysiske plan men bestemt også på det psykologiske

plan. Anne Holt lader vores hovedkarakter have et afklaret forhold til sin kørestol, men hun har også forstået, hvordan Hanne til tider kan have det svært med de mennesker, som hendes omverden er udstyret med. En ting er sikkert – tæt på skal de ikke. Der er i 1222 mange sjove kommentarer til kørestolen. Hanne hader at blive skubbet og nægter i lang tid at blive løftet ned af trapperne til hotellets spisesal, men umuligt er det at slippe for folk. Fx som i citatet, hvor det er en af gæsterne, der henvender sig til Hanne: "Dig kan vi spørge, for du sidder i det mindste stille".

Og hvad gør man, når der i spidssituationer bare bliver skubbet af sted med en?

Generelt synes jeg, at det er en fin, lille bog, som jeg, da der endelig kom et mord på bordet, blev fanget af. Og jeg sidder bestemt ikke tilbage med negative tanker i forhold til forfatterens udlægning af at være kørestolsbruger. Jeg synes derimod, at forfatteren på en morsom måde kommer rigtig godt rundt om problematikken.

1222 af Anne Holt. Udgivet 2008 af forlaget Gyldendal. 301 sider. Vejledende pris 275 kr.

Filmomtale:

Bees

Sidste år dukkede filmen Beeswax op på filmfestivalen i Berlin. En lille independent film, der er instrueret af Andrew Bujalski, og i hovedrollerne er et tvillingepar, hvoraf den ene sidder i kørestol. I virkeligheden er de også tvillinger, ligesom den ene også i virkeligheden sidder i kørestol. Det er ikke lykkedes at skaffe dvd'en, men det skal ikke afholde os fra at omtale filmen ud fra de oplysninger, der findes på nettet.

Filmen foregår i Texas i en by, der meget vel kunne være Austin. De to tvillinger, Lauren (Maggie Hatcher) og Jeannie (Tilly Hatcher), deler en lejlighed. Jeannie har en modebutik, som hun bestyrer sammen med en veninde, der imidlertid har planer om at droppe partnerskabet, men ikke uden at sagsøge Jeannie først. Søsteren, den lidt mere fandenivoldske Lauren, er lige blevet single og har fået tilbudt et muligt

Musikomtale:

Uden h

Tekst: Birgitte Bjørkman

En dukkert i Skanderborg Sø i sommeren 2007 satte en stopper for Thomas Borghus karriere som professionel guitarist. I hans kalender var der mere end 200 jobs og studieindspilninger med nationale og internationale kunstnere og samme aften skulle han have spillet på Skanderborg Festival med bandet Hits.

Debutalbum

Thomas blev tetraplegiker men slap dog aldrig håbet om at komme tilbage til musikken. Nu er den 34 årige musiker pladeaktuel med sit første solo album Uden Hænder. Titlen og en række af de nye sange handler om hans rehabilite-



wax

Tekst: Janke Bondam

job i udlandet, og Jeannie begynder at komme ret så tæt på Laurens ekskæreste, der er jurastuderende og således kan hjælpe med forretningsproblemerne. Dette er filmens udgangspunkt, og tilskueren er en flue på væggen i det lille univers og følger med i de små forviklinger, misforståelser og følgende forsoninger, der sker i de personlige og forretningsmæssige forhold. Som det bliver sagt et sted *"ledninger kortsluttes både uundgåeligt og uophørligt og noget nyt fødes"*. Besjælet af en naturlig charme - som filmen et sted er karakteriseret som - er Beeswax en historie om familie, venner og kærester og de aka-vede og gode øjeblikke, der henholdsvis frastøder og tiltrækker de involverede.

Den, der slet ikke spiller nogen rolle i filmen, er kørestolen. Den er ikke et issue. Den er der bare. Som en del af Jeannies liv, og bliver som sådan slet

ikke diskuteret. Som en kritiker har skrevet om Jeannie *"Hun bevæger sig behændigt rundt, skiller og samler stolen, når hun skal ud at køre i bilen, får benene masseret efter en travl dag. Men først og fremmest er hun en fuldt ud funktionsdygtig figur - bestyrer en forretning, genopliver et gammelt kærlighedsforhold, slås med venner, irriterer sine ansatte osv."* Med andre ord, Jeannie er et menneske, der navigerer rundt i verden i en siddende position. Et menneske med præcis samme appetit på livet, samme ambitioner, samme svagheder som et vertikalt positioneret menneske. Og ikke engang dette slår instruktøren til lyd for. At figuren Jeannie sidder i kørestol er bare et matter-of-fact, ligesom det er et matter-of-fact for skuespilleren Tilly Hatcher, og længere er historien ikke.

Går man ind på imdb.com og søger på Beeswax, kan man finde en del kom-

mentarer til filmen. Nogle synes tilsyneladende filmen urkedelig, men hvis man tager filmtitlen i betragtning - Bivoks - og betænker, at voks bruges af bierne til at bygge de vokstavler, som hele boet består af, ja, så må man vel forvente et reality show i ordets egentlige betydning; at filmen såmænd bare er en skildring af et lille hjørne af nogens helt almindelige, daglige liv.

Beeswax. Andrew Bujalski. USA. 100 min. beeswaxfilm.com

ænder

ringsforløb efter ulykken. Teksterne er stærke personlige skildringer af tanker og oplevelser fra tiden under indlæggelsen. Thomas udtrykker selv processen med CD'en som en indadvendt kreativ sorgbearbejdelse eller som han synger: *"En afgrund at kigge op fra, tilbage til alt, hvad der var"*. Men teksterne vidner også om håb, taknemmelighed over livet og afgrundsdyb tiltro til kærligheden midt i en tilsyneladende håbløs eksistens. Som i sangen Kongeblå: *"Viserne står på gode år, selv dine sår forgår. Hun tog min nat og kyssede den til dag igen"*. Thomas har skabt sit helt eget musi-

På godt og ondt lever jeg forlæns, længes tilbage ...



kalske udtryk på computer med en rytmisk intensitet, der viser, at det ikke blot har været en kreativ sorgbearbejdelse men også en markering af en kreativ proces i et nyt musikalsk - digitalt - univers. Og det er lykkedes ganske flot.

Indspillet i eget lydstudie

Alt på pladen er produceret, komponeret, indspillet og mixet af Thomas på computer med undtagelse af



trompet af Emil Hesselbæk og akustisk guitar spillet af Christian Borghus. Frede Panduro har stået for mastering. Musikken er indspillet i Thomas' eget lydstudie Borghus Music.

Uden Hænder er udkommet i et oplag på 500 eksemplarer med et unikt håndkantafttryk. Pris 100 kr. Info på thomasborghus.dk, hvor man også kan downloade numrene.

Senskade:

Syringomyeli

Tekst: Birgitte Hansen

Ved indførelsen af MR-scannerne i 1990'erne begyndte man at diagnosticere de første patienter med syringomyeli, som er en væskesamling i rygmarven. Man skelner mellem erhvervet, post-traumatisk og medfødt syringomyeli, og symptomerne er ofte afhængige af størrelsen og i særlig grad af beliggenheden af syrinx i rygmarven.

RYK! har bedt overlæge Birgitte Hansen på Klinik for Rygmarvsskader beskrive syringomyeli.



Overlæge ph.d. Birgitte Hansen.

Syringomyeli betyder, at der samles væske i rygmarven. Rygmarven er normalt en fast, solid struktur på tykkelse med en lillefinger. Når man har syringomyeli, er rygmarven ikke længere en fast struktur, men er i stedet fyldt med væske i hulrum i større eller mindre omfang. Væsken danner et cysteagtigt hulrum, som kan være af vekslende størrelse. Til tider er det så lille som en ten-lignende struktur og i andre tilfælde kan det udfylde hele længden af rygmarven. Væsken i en syringomyeli er identisk med cerebrospinalvæsken, som er den væske, der dannes i hjernens hulrum, og som hjernen og rygmarven er 'badet' i.

Øget risiko

Årsagerne til, at man får syringomyeli er mange. I de fleste tilfælde er der opstået en blokade af det normale flow for cerebrospinalvæsken op og ned af ydersiden på rygmarven. Når cerebrospinalvæsken ikke kan flyde i de normale kanaler, begynder den at trænge

ind i selve rygmarven.

Har man haft et brud på ryggen, har man en øget risiko for at udvikle syringomyeli. Infektioner, tumorer og udviklingsdefekter som fx rygmarvsbrok (spina bifida) og Arnold Chiari giver også større risiko for at udvikle syringomyeli. Man kender dog ikke den fulde årsag til tilstanden.

Symptomer

Symptomer ved syringomyeli er meget forskelligartede. Ved syringomyeli er der ofte smerter, lammelser, nedsat udholdenhed og fornemmelse af stivhed i ryg, skuldre, arme og ben. Der kan også være nedsat evne til at mærke varme og kulde, specielt i hænderne. Der kan komme ændret smerte- og temperatursans, bl.a. langs ryggen og på armene. Hver patient oplever forskellige kombinationer af disse symptomer. Symptomerne er ofte afhængige af størrelsen og i særlig grad af beliggenheden af syrinx i rygmarven.

Erhvervet og post-traumatisk

Erhvervede former for syringomyeli opstår i forbindelse med traumer, meningitis, blødninger, tumorer eller betændelse i rygmarvshinderne (arachnoiditis). Ved disse tilstande kan der udvikle sig en syrinx eller en cyste ud for det beskadigede område i rygmarven. Syrinx kan med tiden udvikle sig og arbejde sig opad eller nedad i rygmarven eller begge dele. Symptomer kan opstå fra få dage til mange år efter det primære traume.

Post-traumatisk syringomyeli, som

kan opstå hos over 30 % med tidligere rygtraumer, starter ofte med smerter, som spreder sig op fra skadeområdet. Symptomerne kan til tider være begrænset til kun den ene kropshalvdel. En typisk årsag til post-traumatisk syringomyeli er bilulykker eller lignende traumer, hvor der opstår piskesmældsskader. Det er også beskrevet, at skader på brystkassen kan medføre syrinxdannelse i nakke-regionen.

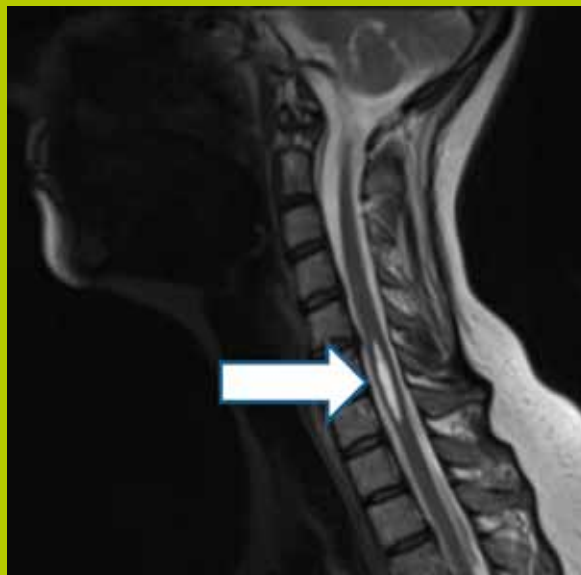
Arnold Chiari

Arnold Chiari type I hører til den medfødte type, hvor en anatomisk deformitet i den bageste del af kraniet medfører, at den nederste del af lillehjernen, cerebellum, presses mere eller mindre ned i rygmarvskanalen. Den mindre plads i den bageste del af kranierummet medfører, at der næsten dannes en prop i forhold til cerebrospinalvæsken og dermed giver anledning til udviklingen af en syrinx, som starter i den øverste del af rygmarven. Symptomer ved denne tilstand kan begynde allerede i den tidlige barnealder, men oftest vil symptomerne starte i slutningen af puberteten – starten af ungdommen. Arnold Chiari type II er associeret med rygmarvsbrok.

Diagnose

Diagnosen stilles ved en MR (magnetisk resonans) scanning. Scanningen vil kunne vise en syrinx i rygmarven og til tider årsagen til denne. Der kan ofte være behov for supplerende undersøgelser. Man vil ofte lave en MR scanning årligt umiddelbart efter, man har

Ordet syringomyeli stammer af det nylatinske syringomyelia, af græsk syrinx 'rør' og myelos 'marv'.



konstateret en syrinx for at følge udviklingen. Er der ingen udvikling, kan man overgå til kontroller efter behov – fx ved ændrede symptomer.

Kirurgisk behandling

Behandling kan både være kirurgisk og medicinsk. Kirurgisk behandling af syringomyeli foretages kun få steder i landet. Mange vil aldrig have behov for at blive opereret, da risikoen ved et operativt indgreb på rygmarven vil overstige de fordele, man kan opnå ved en operation. Ved operation vil man forsøge at fjerne årsagen til syrinxdannelsen. Det er vigtigt at have for øje, at drænage af en syrinx ikke absolut medfører, at symptomerne forsvinder, men operationen udføres for at forhindre forværring i tilstanden. Skyldes syringomyelien en tumor, vil fjernelse af tumor få syrinx til at mindskes. Er der tale om post-traumatisk syrinxdannelse, vil en operation med løsning af sammenvoksninger og evt. anlæggelse af et dræn kunne mindske syrinx' størrelse og som oftest forhindre forværring.

Medicinsk behandling

Medicinsk behandling vil rette sig mod de fysiske problemer, den enkelte person med syringomyeli må have. Er der tale om neurogene smerter, findes der forskellige slags præparater, der virker på nervesmerter. Ved erhvervet syringomyeli kan der opstå fysiske problemer, man ikke tidligere har haft. Er der generelle spasmer, vil præparater mod spasmer

*Øverst: Syrinx i halsdelen af rygmarven.
Nederst: Arnold Chiari med syrinxdannelse i rygmarven og med en del af lillehjernen som en 'prop' i rygmarvskanalen.*

være en mulighed. Træg tarmfunktion kan afhjælpes med et udvalg af laksantia. Ved blæreproblemer vil en eventuel urologisk udredning med undersøgelse af blærefunktionen og nyreundersøgelser kunne komme på tale, og præparater mod overaktiv blære kan til tider være en løsning. Seksualfunktionen vil også tit være påvirket i forskellig grad. Det kan være betinget af nedsat følesans, manglende evne til at få rejsning eller manglende evne til at holde rejsningen for mænds vedkommende, nedsat mulighed for at opnå orgasme osv.

Over 1.000 med diagnosen

Generelt er der ingen, der ved, hvor mange personer i Danmark, der har syringomyeli, Arnold Chiari eller begge dele samtidig. Sundhedsstyrelsen har på forespørgsel opgivet, at 1.045 personer er registreret med diagnosen syringomyeli i Danmark, heraf er de 278 af typen Arnold Chiari. På Klinik for Rygmarvsskader er der for tiden tilknyttet ca. 130 personer med Syringomyeli/Arnold Chiari, hvoraf de ca. 25 er fra Vestdanmark. De fleste kommer ambulant, mens en mindre del indlægges i kortere eller længere tid, da de typisk har et meget kompliceret sygdomsbillede og har behov for den tværfaglige, inten-

sive rehabilitering, som kun kan tilbydes under indlæggelse. Under indlæggelsen bliver der ofte lavet funktionsbeskrivelser til den enkeltes kommune, da en del har behov for fleksjob eller til tider førtidspension, som oftest på grund af en udtalt smerteproblematik samt nedsat udholdenhed.

Der kan endvidere, afhængig af gener, være behov for henvisning til Den sexologiske rådgivningsgruppe på Klinik for Rygmarvsskader, Smerteklinikken på Rigshospitalet, Respirationscenter Øst/Vest og vederlagsfri fysioterapi.

Birgitte Hansen er overlæge, ph.d., Klinik for Rygmarvsskader, Neurocentret, Rigshospitalet.

Netværk

Du kan få mere at vide på hjemmesiden syringomyeli.com. Her findes et netværk, hvor du kan stille spørgsmål og få kontakt til syringomyeli- og Arnold Chiari patienter i Danmark. Kontaktoplysninger: gjmj@gjmj.dk.

Syringomyeli:

De så mig som hypokonder

20 år efter en bilulykke og lige så mange år med smerter og andre symptomer får May diagnosen syringomyeli. Siden 2006 har May været tilknyttet Klinik for Rygmarvsskader.

- Det er det bedste, der er sket i hele forløbet, fortæller May.

Tekst: Gunnar Evers • Foto: Privat

"Det du fejler, sidder vist i hovedet". Det var i mange år den besked, May fik efter en bilulykke i 1978, hvor hun pådrog sig dobbelt whiplash og et kraftigt slag i ryggen.

- Efter ulykken kom jeg på skadestuen, hvor nakken blev røntgenfotograferet, og jeg fik besked på, at alt var i orden, fortæller May og fortsætter:

- Trods mange smerter genoptog jeg mit arbejde dagen efter, men efter nogle uger med uændrede, stærke smerter, rekvirerede min egen læge røntgenbillederne.

Mays læge kunne se, at der udover skade på nakkehvirvlerne havde været indre blødninger, og luftrøret var skubbet frem.

Neurologiske symptomer

Nu følger en årrække, hvor May - efter altid at have været rask og fysisk stærk - har mange smerter og forskellige symptomer. Hun prøver både konservative og alternative behandlingsformer, men ingen af behandlingerne fjerner symptomerne. I 1995 begynder May at få neurologiske udfald.

- Jeg blev sendt til adskillige specialister, men da ingen kunne sætte en diagnose på symptomerne, blev jeg efterhånden betragtet som hypokonder. Jeg havde hørt, at en MR scanning kunne afsløre mere end røntgenbilleder, og bad derfor om at blive scannet. Men det blev blankt afvist, da det var for dyrt.

Efter et fald fra en trappe i 1997 mister May sin lugtesans, og de neurologiske symptomer bliver værre.

- I 1998 blev jeg akut indlagt med tiltagende smerter, og da hospitalet

ville udskrive mig uden en diagnose, insisterede jeg på at blive MR scannet. Scanningen viste, at jeg havde syringomyeli, og selv om prognoserne for sygdommen var skræmmende, havde jeg i det mindste fået en diagnose. Jeg blev nu ikke længere betragtet som hypokonder, hvilket jeg havde oplevet som både nedværdigende og krænkende.

Viden - og uvidenhed

I 1998 ved de danske læger ikke meget om syringomyeli, så May finder via internettet frem til specialister i USA og England. Hun kommer også i forbindelse med ASAP, der er den amerikanske forening for syringomyeli patienter, og gennem disse kontakter og medicinske artikler på internettet, tilegner hun sig en stor viden om sygdommen.

- Denne viden hjalp mig mere end de tidligere konsultationer hos danske speciallæger, der konstant var uenige om, hvad jeg fejlede, fortæller May.

Det bedste, der er sket

Først i 2006 - 28 år efter bilulykken, bliver May tilknyttet Klinik for Rygmarvsskader på Rigshospitalet.

- Og det er det bedste, der er sket i hele forløbet, fortæller May og fortsætter:

- Jeg går nu til kontrol hos afdelingslæge Birgitte Hansen, der er utrolig dedikeret og helhjertet interesserer sig for sine patienter.

Det daglige liv

- Før jeg fik diagnosen, troede jeg, at smerterne skulle motioneres eller trænes væk. Jeg prøvede at være normalt fysisk aktiv, men det fik jeg det kun



- Jeg blev sendt til adskillige specialister, men da ingen kunne sætte en diagnose på symptomerne, blev jeg efterhånden betragtet som hypokonder.

være af. Nu ved jeg, at kroppen skal have den fornødne hvile, så den kan restituere sig, og jeg må acceptere, at jeg hurtigt bliver træt. Jeg har god gavn af fysioterapi og træning i varmtvandsbassin, hvor jeg kan gøre øvelser, der ikke er mulige uden for bassinet, fortæller May og slutter:

- Jeg kan kun råde andre med syringomyeli til at dele ud af deres erfaringer. Omgivelserne kan have svært ved at forstå, hvorfor simpel aktivitet gør dig træt eller giver dig smerter og "mærkelige" symptomer, når du ellers ser sund og rask ud.

Fakta

Center for Små Handicapgrupper har en kontaktordning, hvor man kan komme i kontakt med May og andre med syringomyeli. Kontakt på csh.dk eller tlf. 33 91 40 20. May kan også kontaktes direkte på mail: syringomyeli@live.dk. Mere info kan hentes på den danske side syringomyeli.com og hos den amerikanske forening, ASAP på asap.org. Se også "Syringomyeli patienter i Danmark" på Facebook.

Globalt netværk

- for mennesker med rygmarvsskader

Under det årlige møde i The International Spinal Cord Society (ISCoS) i New Delhi i oktober sponsorerede Coloplast en workshop med fokus på brugerorganisationer for mennesker med rygmarvsskader. Til debat var muligheden for at skabe et globalt netværk til gavn for både mennesker med rygmarvsskader og professionelle inden for feltet. Og – overraskende nok – blev ikke et eneste kontinensprodukt nævnt!

Tekst: Jane Horsewell

Coloplast har støttet The European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF) både finansielt og praktisk i lidt over to år. Men da ESCIF foreslog Coloplast at sponsorere en workshop på ISCoS i New Delhi med fokus på de europæiske rygmarvsskadeorganisationer – et emne, som tilsyneladende falder totalt udenfor firmaets interesse- og produktområde – blev ideen mødt med en helt forståelig skepsis. ESCIFs kontaktperson, Diana Rostrup-Nielsen fra afdelingen for Global Medical Marketing, var dog hurtig til at se perspektiverne i workshoppen. Hun var overbevidst om, at debatten var vigtig. (Jeg tror, at Diana måtte bruge alle sine overtalelsesevner overfor nogle andre i firmaet). Heldigvis blev workshoppen en succes og tiltrak et stort publikum. Coloplast fik mange positive tilbagemeldinger fra deltagere i ISCoS mødet – og en artikel om workshoppen i firmaets interne nyhedsblad var blandt de mest læste artikler i efteråret. Dette viser, at Coloplasts ansatte også har interesse for debatten.

Tankerne bag

Idéen om at skabe et globalt netværk er ikke ny – det er en tanke, som har ligget og ulmet i et par år. Under ISCoS/NoSCoS mødet i Island i 2007 afholdt vi en workshop om ESCIF, som var blevet stiftet året før. Et af spørgsmålene kom fra Fin Biering-Sørensen: *"Hvornår har I tænkt jer at gå globalt?"* Min umiddelbare reaktion var nok: *"Ikke så hurtigt! Den europæiske federation er knap nok et år gammel."* Men Fin var ikke den eneste, som mente at en verdensspæn-

dende organisation for mennesker med SCI kunne være en værdifuld samarbejds- og sparringspartner for ISCoS. Mine egne betænkeligheder begyndte langsomt at forsvinde, idet jeg kunne se alle fordelene ved samarbejdet i ESCIF.

Paneldebat

Som præsident i ESCIF blev jeg udpeget som dirigent for workshoppens paneldebat: Considering the benefits of a global SCI consumer organization. Det var lykkedes os at samle nogle spændende folk til workshoppens panel: Prof. Ketna Mehta, som har stiftet "The Nina Foundation" i Mumbai. Prof. Dajue Wang, som kunne fortælle om Jun Wens arbejde blandt mennesker med SCI i Kina. Som det tredje medlem af panelet med en rygmarvsskade, holdt jeg en kort præsentation om ESCIF og dets aktiviteter. Som repræsentant for Asian Spinal Cord Network (ASCoN) talte Assoc. Prof. Apichana Kovindha, mens Europa og ISCoS blev repræsenteret af Prof. Fin Biering-Sørensen. Alle i panelet var blevet bedt om at skitsere et baggrundsbillede af rygmarvsskader i deres land/verdensregion samt at beskrive og vurdere samarbejdet mellem brugerorganisationer og professionelle. Til sidst skulle alle komme med deres bud på, hvad man kunne få ud af et større netværk. (Alle præsentationer kan ses på escif.org).

Første skridt

Vi så frem til en aktiv deltagelse fra publikum, som undervejs blev inviteret til at stille spørgsmål eller bidrage med kommentarer under workshoppen, og her blev vi ikke skuffede. Debatten blev

taget op med stor iver – og langt de fleste var positive over for idéen. Og så var der en deltager, som spurgte: *"Når reaktionen er så positiv – hvorfor vente? Hvorfor tager I ikke det første skridt her og nu?"*.

Det gjorde vi så! Dagen efter workshoppen indkaldte jeg til et opfølgingsmøde, og under dette møde blev det meddelt, at ASCoNs bestyrelse havde besluttet at sætte større fokus på brugerorganisationer ved at involvere dem i alle fremtidige konferencer og møder. Vi blev enige om at ESCIF og ASCoN skal samarbejde fremover – og at vi skal arbejde på at få flere SCI organisationer fra andre verdensdele med i dette (indtil videre) uformelle netværk.

Kræver stor arbejdsindsats

Siden mødet i New Delhi har vi debatteret flere emner via email og især drøftet, hvorvidt og hvordan man kan bruge erfaringerne fra Europa i andre lande med langt færre ressourcer. Et fortsat og udvidet samarbejde vil, uden tvivl, kræve en stor arbejdsindsats fra organisationerne samt praktisk støtte fra ISCoS.

Men – ikke mindst – for at kunne opnå vores mål, skal vi finde andre sponsorer, som er villige til at tænke og handle utraditionelt.

Jane Horsewell er bestyrelsesmedlem i RYK og præsident i ESCIF.

Orientering

Paraplegifunktionen

Vi har haft billedudstilling i vore stuer i efteråret af Karen Degn, der er sygehusets trivselskonsulent. I foråret udstiller Paraplegifunktionens afd.læge Mille Morberg.

Fremtidig placering

Vi er stadig uafklaret med, hvor vi skal ligge i fremtiden. Afgørelsen kommer i løbet af foråret eller før. Vi er jo alle ved at være lidt hudløse over dette, men holder ud. Der er mange uafklarede politiske beslutningsprocesser, både med hensyn til de mange og tunge besparelser, der rammer hele regionen, men også i forhold til fremtidig placering af Paraplegifunktionen og i forhold til eventuel fusion af Silkeborg Regions Hospital, Hammel Neurocenter og Regions Hospital Viborg. Hvis det sker, hvilken betydning vil det få for os.

Personalet

Spørgeskema til patienter fra 2005-2010

Masterprojekt om arbejde

I forbindelse med et masterprojekt på Syddansk Universitet vil to fysioterapeuter afdække, hvor mange af de personer, der pådrager sig en traumatisk rygmarskade, kommer tilbage i arbejde eller starter på en uddannelse.

- Vi ved fra vores daglige arbejde, at rigtig mange har et stort ønske om at komme i gang igen men ved også, at der er mange forhindringer, fortæller Ellen Madsen, der er fysioterapeut på PTU i Rødovre.

I slutningen af februar udsendte de to fysioterapeuter et spørgeskema til alle de personer, der efter en traumatisk rygmarskade har været indlagt på Paraplegifunktionen i Viborg og på Klinik for Rygmarskader i Hornbæk i årene 2005 - 2010. Det blev til 500 udsendte spørgeskemaer, som de to fysioterapeuter håber kommer retur i udfyldt stand. Af hensyn

til undersøgelsens brugbarhed, er det vigtigt, at så mange som muligt udfylder spørgeskemaerne.

I projektbeskrivelsen lægger de vægt på, at der er lavet en del forskning i udlandet på dette område, men at der aldrig er lavet en opgørelse over, hvordan det forholder sig i Danmark som helhed.

- Resultatet er interessant for at kunne målrette rehabiliteringen, så de rette tilbud kommer på de rigtige tidspunkter, fortæller Dorte Hoffmann, der er fysioterapeut på Paraplegifunktionen. Projektet er anmeldt til datatilsynet og alle besvarelser bliver anonymiserede. Projektet afsluttes i august 2011.

Spørgsmål til projektet kan rettes til Dorte Hoffmann, fysioterapeut på mail: dorte.hoffmann@viborg.RM.dk eller Ellen Madsen på mail: ema@mail.dk.

BB

Fremskridt i

I Finland kan rygmarskadede se frem til en tids-svarende, centraliseret behandling, rehabilitering og kontrol på tre landsdækkende enheder. Det sikrer en ny sundhedslov.

Tekst: Birgitte Bjørkman

Det finske parlament vedtog først på året en ny sundhedslov, der sikrer, at den fremtidige behandling, rehabilitering og opfølgning af personer med rygmarskader i Finland bliver centraliseret på tre landsdækkende enheder.

Kampen om centralisering

Den finske rygmarskadeorganisation Akson Ry har arbejdet hårdt siden sin stiftelse i 2009 for at få indført et centraliseret behandlings- og rehabiliteringssystem.

I øjeblikket har Finland et stort og moderne center i Helsinki, mens folk, der kommer til skade andre steder i Finland, oftest bliver indlagt, behandlet og rehabiliteret på almindelige, lokale sygehuse.

- Selvom mange får tilbud om at modtage primær rehabilitering i Helsinki, kan de risikere at skulle vente i tre måneder, inden der er plads, fortæller Jane Horwell, der har fulgt finernes kamp. Værre står det til med den livslange kontrol.

- For de fleste finske ryg-

marskadede har den været ikke-eksisterende.

Med sin ESCIF-hat på holdt Jane Horwell et foredrag om centralisering ved Akson Rys første generalforsamling i 2009. Den finske organisation har siden brugt ESCIFs skrivelser om behandling og centralisering flittigt som basis for deres argumentationer. Sidste år sendte Jane Horwell som formand for ESCIF et støttebrev til ministeren for Sundhed og Social Services i Finland, Paula Risikko, som også havde et møde med professor Fin Biering-Sørensen i oktober. I januar modtog ESCIF et brev fra ministeren, der bekræfter lovens vedtagelse.

- Den nye lov er et meget stort fremskridt for rygmarskadede i Finland, fortæller Jane Horwell, der glæder sig på finernes vegne.

Fremtidig organisering

Loven træder i kraft i maj 2011 og planen er, at et regeringsdekret om centraliseret pleje og behandling

Beslutning udsat

Efter planen skulle Region Midtjylland den 19. januar 2011 have truffet beslutning om den fremtidige organisering af rehabiliteringen af mennesker med rygmarskade i Vestdanmark. Det er nu udsat, fordi regionen bruger vinteren og det tidlige forår til at finde besparelser i driften på ikke mindre end 500 mio. kr. Så de har meget andet at se til. Inden sommerferien vil Regionsrådet formentlig træffe beslutning om placering af vores rehabilitering. En beslutning haster mere og mere. Paraplegifunktionen er slidt ned og har alt for lille kapacitet. AA

Finland

træder i kraft i samme måned. Det nye dekret vil definere den fremtidige organisering af pleje og rehabilitering af personer med rygmarvsskader og skal sikre kompetent sundhedspleje af høj kvalitet. Målet er at centralisere behandlingen på tre universitetshospitaler i henholdsvis Helsinki, Tampere og Oulu, som skal varetage akutbehandling, rehabilitering umiddelbart efter den indledende behandling samt livslang behandling og opfølgning. Sygehusene skal ligeledes styre organiseringen af pleje og støtte i tæt samarbejde med patientens bopælskommune.

Kun for traumatisk skadede

Den nye organisering vil i første omgang kun gælde for personer med traumatiske skader, men hos Akson Ry ser man den nye lov som et stort skridt fremad. Følger Finland udviklingen i Danmark, hvor andelen af non-traumatisk skadede er stigende, bliver der brug for fortsat kamp i den nye rygmarvsskade forening i nord.

Først efter tre årtiers diskussion fik Finland en forening af rygmarvsskadede. Det skete i sommeren 2009, og foreningen Akson Ry tæller nu 400 medlemmer. Tidligere var finske rygmarvsskadede repræsenteret i Invalidforbundet, og der var kun en lille rygmarvsskadeaktivitet. Forbundet havde en rygmarvsskadekomité, som arrangerede en eller to samlinger om året, de var medlem af NORR og ESCIF og publicerede magasinet Selkäydinvamma, men der var ingen nationale aktiviteter og der var intet engagement for etablering af centraliseret rygmarvsskadebehandling. Dette har været et af Akson Rys primære formål siden sin stiftelse. Akson Ry er som selvstændig forening medlem af Invalidforbundet men får ingen økonomisk støtte. Akson Ry håber derfor, at de kan modtage midler fra "Finske Spil" næste år. Se aksonry.fi

Diskretion er vigtigst

Ny nordisk undersøgelse om urininkontinens blandt 162 mandlige kateterbrugere viser, at seks ud af 10 prioriterer diskretion som det absolut vigtigste i forhold til valg af engangskatetre. Undersøgelsen, hvoraf lidt over halvdelen er rygmarvsskadede, viser videre, at mænd, der lever med inkontinens, tydeligvis er påvirket i deres sociale liv. Respondenterne fra undersøgelsen blev bl.a. bedt om at sætte ord på de ting, som var vigtigst for dem i valg af produkter til engangskateterisation. Her var 68 % af de adspurgte ikke i tvivl - diskretion i forhold til opbevaring både ude og i hjemmet var vigtigst for dem. Udover at produktet skal optage så lidt plads som muligt, ønskede 60 % også produkter, der tager kort tid at bruge.

Bag undersøgelsen står Coloplast, der netop har lanceret markedets mindste kateter, SpeediCath® Compact til mænd. BB

Orientering

fra Klinik for Rygmarvsskader

Astra Tech viste ved et arrangement filmen Frida, der handler om den mexicanske kunstner Frida Kahlo; en dame med evner, handicap og temperament.

Alfred Holter har afholdt maleværksted i ergoterapien.

I december holdt vi den årlige julefest med god mad og band, der spillede op til dans. Et helt specielt indslag var Fangekoret, som sang og fortalte om deres oplevelser med at være indsat. Det var meget gribende (fængslende!) Juleindkøbsturen til Hillerød blev i år udvidet med cafébesøg og god mad på hyggelig, italiensk restaurant.

Glenn, som for tiden er indlagt, har fortalt om sine erfaringer med sitski og vandski med billeder fra sine ture.

Traditionen tro underholdt "Hornbækkoret" i januar.

Nyt fra sportsgruppen

Vi har gennem den seneste tid holdt en række arrangementer. Vi har spillet kørestolstennis i Allerød Tennisklub, hvor Kristian Illum underviste. En hyggelig og givtig eftermiddag, hvor alle blev udfordret. Ballerup Rugby klub har været en tur forbi Hornbæk, og salen glødede af konkurrence og fysisk aktivitet. Helsingør Golfklub har lagt bane til, så fem indlagte fik mulighed for at prøve golfkunstens facetter. Sidst vi holdt sportseftermiddag, var der tre mulige aktiviteter at vælge mellem: Byvandring i Hornbæk med lokalhistoriker Lone Kuhlmann, et strandhold, hvor der blev spillet petanque og fløjet med drager, samt rugby i salen. Til slut var der foredrag af Rene Nielsen, tidligere OL-deltager, som fortalte om sin vej til medaljerne.

Kajakprojekt

V har gang i et kajakprojekt, hvor formålet er at inddrage kajaktræning som en del af rehabiliteringen. Flere har prøvet at komme ind og ud af kajakken og taget et par enkelte rotag i vores bassin. Næste skridt bliver at få kajakkerne søsat i Kattegat. I forbindelse med projektet har vi søgt en række fonde for økonomisk støtte, og vi vil gerne sige stor tak til Metro-Schrøder Fonden, Fonden af 17.12.1981, Dr. Margrethes og Prins Henriks Fond samt Bevida Fonden. Da projektet skal finansiere sig selv, søges der fortsat fonde.

Personalet

Filosofisk Café i Sverige

På Rehab Station Stockholm har man lanceret Filosofisk Café aftener. Baggrunden er et påbegyndt treårigt projekt "Livskompetance", der omfatter filosofisk rådgivning i rehabiliteringen. Filosofisk Café er tænkt som et forum, hvor patienter tilbydes mulighed for at diskutere emner som: Hvad er et godt liv? Hvad er frihed? Hvad er meningen med livet? Hvad er lykke? Det er på sigt tanken, at projektet desuden skal lede frem til et program, der skal indeholde inkludering af filosofisk vejledning i rehabiliteringen og uddannelse i filosofi til relevant personale. BB/ Kilde: rekryteringsgruppen.se

Sensskader

- et seminar om forebyggelse og behandling

Ti grader, stille vind, lidt sol, småregn og 50 RYK'ere mødtes i Grenå sidste weekend i oktober. I fokus var viden om senskader og møde med ligestillede. Fagfolk fortalte om forebyggelse og behandling, og imellem oplæggene stod vejret, køkkenet og deltagerne for hygge og erfaringsudveksling.

Tekst og foto: Bente Ovesen

Emnet senskader sprudler ikke ligefrem af energi og livsglæde. Faktisk tegner der sig nok i de flestes hoveder et billede af løftede pegefingre og truende helbreds-mæssige katastrofer. Efter første indlæg af afdelingslæge Berit Broholm, Klinik for Rygmarvsskadede, kom det da også bramfrit fra Lisbeth Jacobsen: *"Jeg havde det rigtig godt, da jeg kom".* Og med et skævt smil fortsatte hun: *"Jeg vidste slet ikke, at jeg var så syg!"*

Knogler, aldring og livsstil

Berit Broholm talte om knogler, respiration, aldring og livsstilssygdomme. Som følge af rygmarvsskaden har vi allerede efter det første år tabt 25 % af knoglemassen i hofterne og 50 % i benene. Da knoglemassen også svinder med alderen, bør alle rygmarvsskadede tage kalktilskud med D-vitamin for at bevare så stærke knogler som muligt. Skoliose – sidekrumning af rygsøjlen – er en anden almindelig senskade, som dels kan skyldes bruddet, dels lammelsen og endelig kan det også være en medfødt tendens. For at undgå skoliose skal man holde ryg- og mavemuskler stærke gennem træning og bruge de rigtige rygstøttende hjælpemidler, evt. korset. Nogen udvikler en så skæv ryg, at eneste mulighed for at rette den op er en stivgørende rygooperation. Som kørestolsbruger oplever mange overbelastningssmerter i skuldrene. Her er det vigtigt at træne bagsiden af kroppen, og huske at trække skuldrene tilbage og "stikke dem ned i baglommen", som hun udtrykte det. - Det er vigtigt, at I spiser fornuftigt, følger diætrådene og dyrker motion, poin-

Sagt på seminaret

"Lægens foredrag var på et for højt niveau. Man skal rette sit foredrag mod det publikum, man har. En nyskaded er jo "døvblind" på det niveau". Torben Andersen, 64 år. Medfødt progredierende sygdom i rygmarven. Har været tetraplegiker i 20 år.

terede Berit Broholm. Hun anbefalede seminardeltagerne at købe Charlotte Hartvigs "Den store skrumpebog", og så i øvrigt et årligt tjek af kolesterol, blod-sukker og blodtryk hos egen læge.

- I lever lige så længe som gennemsnitsbefolkningen, men I får også de samme livsstilssygdomme, fortalte hun.

Hold kroppen på toppen

Således opløftet gik vi alle i seng. Næste formiddag fortalte fysioterapeut Jytte Hansen og ergoterapeut Inge Steen, begge Klinik for Rygmarvsskader, om hvor vigtigt det er at lytte til sin krop, og eventuelt foretage nogle små justeringer i hverdagen:

- Det er vigtigt, at man bliver ved med at gøre de samme ting som altid, men

der skal måske ændres lidt med årene. Det kan være, at man skal dyrke en anden sportsgren, have et fleksjob i stedet for et almindeligt job, skifte den manuelle kørestol ud med en kørestol med el-hjul eller hjælpemotor osv. Med disse gode råd i baghovedet blev vi sendt i grupper med spørgsmålet: Hvilke ændringer har du foretaget dig i dit liv, som har givet dig større livskvalitet? Det kom der flere gode råd ud af: - Køb en robotstøvsuger eller en græsslåningsrobot, kørsel i stedet for personbil, begynd at dyrke sport...

Sagt på seminaret

"Det har været et oplysende seminar. Det var nyt for mig, at Botox kunne bruges som smertebehandling. Alma Højfeldt Staal. Gående paraplegiker i tre et halvt år.

Krop og psyke

Når mange oplever, at det slet ikke er så let at finjustere sit liv og sit aktivitetsniveau, er det fordi identitet og aktivitet er tæt forbundet, fortalte Jytte og Inge.

Hvad kan du gøre for at holde kroppen på toppen?

- Være opmærksom på de belastningssignaler, kroppen sender og reagere på dem. Ændre adfærd.
- Sikre en hensigtsmæssig siddestilling/gang, hvor kroppen er stabiliseret og kan arbejde under optimale forhold.
- Reducere statisk muskelarbejde – fremme dynamisk muskelarbejde.
- Udspænde stram muskulatur + bevæge stramme led igennem
- Aflaste – bruge hjælpemidler, få hjælp til tungt arbejde
- Motion – god kost – kvitte smørgørerne
- Afskaffe de dårlige vaner og fremme de gode vaner.

Jytte Hansen, fysioterapeut og Inge Steen, ergoterapeut



Der blev også tid til at snakke med andre seminardeleger, prøve produkter på standene og en frisk tur til havet med WayUp'er og hjælpere.

Mennesket er af natur aktivt, og vi skaber vores identitet ved at engagere os i en aktivitet. Derfor er det rigtig svært for de fleste at stoppe op, ændre eller slippe en aktivitet. Det rækker ved vort selvbillede og ved vores roller. Men det ændrer ikke ved, at det er vigtigt at tage kroppens signaler alvorligt i opløbet, da konsekvenserne af at overhøre dem er endnu større.

Fra oplægsholderens side lød der en opfordring til, at vi hver især satte os et lille overskueligt mål på seminaret, som vi kunne tage med os hjem.



Smerte

Forskningslektor Nanna Brix Finnerup, Dansk smerteforskningscenter på Århus Sygehus, fortalte om neurogene smerter. Der er forskellige medicinske behandlingsmuligheder, men smerterne er svære at behandle. Hun fortalte bl.a., at de håbede at få ny viden gennem et opfølgingsprojekt på Paraplegifunktionen i Viborg. Her får en række patienter målt deres smerter kort efter en traumatisk rygmarvsskade, ½ år efter, et år efter osv.

Tid til frisk luft

Efter en dejlig frokost, var der tid til at bevæge sig rundt. Først gik turen ud i området omkring Dronningens Ferieby med RYK's formand Mikkel Bundgaard som tropsfører. På turen havde flere gående para- og tetra'er fundet kørestolen frem, og andre blev "hjulpet på vej" af medbragte Minicrossere, WayUp'er, Speedy'er og hjælpere. Mikkel førte os ad en lille omvej ned til havet, hvor den friske luft, bølgerne og en lang badebro tog imod. En skøn tur, som burde gentages en sommerdag i solskin med bare arme og en is i hånden.

Mere bevægelse

Hjemme igen var der afsat tre timer til at snuse rundt blandt udstillernes stande, høre oplæg om kost og mindfulness, drikke kaffe og snakke med andre seminardeleger. Der var lagt op til at den enkelte i sit eget tempo holdt krop og hjerne i gang og opsogte de aktiviteter, som måtte være interessante.

Man kunne for eksempel vælge at opsoge kostvejleder Hanne Heinrich, som serverede sunde smoothies samtidig med, at hun gav gode råd om hvordan man gennem kosten kunne påvirke sin vægt og sit velvære. Man kunne også på bestemte tidspunkter gå ind i pejsestuen til mindfulnesslærer Geske

Sagt på seminaret

"Jeg kunne godt lide de tre workshops lørdag eftermiddag. Der skete noget. Den passive lytning under foredragene er ikke så godt for helbredet". Erik Rasmussen, sagt med et glimt i øjet. 53 år og paraplegiker i 10 år.

Sagt på seminaret

"Emnet kan hurtigt blive negativt, men jeg er her for at blive klogere. Jeg er blevet bevidst om, at jeg er nødt til at prioritere træningen, for jeg har gjort alt for lidt ved det efter skaden. Fx har jeg problemer med skuldrene, og både den lægelige og den træningsmæssige gennemgang af, hvordan vi slider på vore skuldre var godt." Niels Sehested. 24 år. Tetraplegiker i seks år.

Glahn. Her samlede hun et par hold og introducerede dem til smertehåndteringsøvelser. Hun fik os til at stoppe op, slappe af, være i nuet og slippe automatiske tanker, hvor vi vurderer os selv og sammenligner os med andre. Var man til fysisk aktivitet kunne man prøve Lemcos træningsredskaber, og ellers kunne man få inspiration og gode råd fra Coloplast, Handicare, Permobil og WayUp.

Tarm og blære

- Min mor er tarmlæge, og så er hun også lidt numselæge. Med dette citat fra sønnen indledte læge Lotte Fynne, Neurogastroenterologisk enhed, Århus Sygehus, sit oplæg søndag formiddag:
- Når han siger sådan, ved folk simpelthen ikke, hvordan de skal reagere. Tarmproblemer er tabu, men ikke for mig. I må såmænd godt spørge mig om, hvordan min afføring så ud her til morgen ... Energien og entusiasmen lyste ud af Lotte Fynne, og tonen til et spændende oplæg om et alvorligt emne var slået an.
Tarmproblemer er et stort problem for mange rygmarvsskadede, og de bliver kun værre med alderen. De gode råd

og behandlingsmuligheder blev ridset op, lige fra diæt over stikpiller og skyl til elektrisk stimulation og forskellige former for operation.

Overlæge og urinvejskirurg Hans Jørgen Kirkebye, Århus Sygehus, tog tonen op i sit efterfølgende indlæg:

- Jeg har arbejdet med rygmarvsska-

Sagt på seminaret

"Jeg dør med at mine fingre sidder fast, og har hørt i dag, at Botox måske kan løsne dem. Det vil jeg prøve, og har fået et navn på en læge, som jeg kan kontakte. Godt seminar i det hele taget".
Lars Christiansen. Gående tetraplegiker gennem 11 år.

dede i over 20 år, og populært sagt, så kan I hverken tisse eller lade være, fordi forbindelsen fra headquarter er defekt. Han mente, at urinen kun skal være to



Hos Lemco kunne man afprøve deres træningscykler til ben- og armtræning.

steder – enten i blæren eller i potten, og enhver selv skal kunne bestemme. Selvkateterisering, botoxbehandling og operation var for nogle vejene mod målet.

Mange tog ordet ved den afsluttende evaluering, og ytrede tilfredshed med programmets sammensætning og de enkelte oplæg. Dog blev der også givet udtryk for, at fredagens oplæg var noget tungt.

Seminaret blev afholdt med støtte fra Lemco, WayUp, Permobil, Coloplast og Handicare. Firmaerne udstillede og demonstrerede deres produkter på velbesøgte stande lørdag eftermiddag.

Vederlagsfri fysioterapi

Kommunernes Landsforenings (KL) har stillet forslag om en ny organisering af vederlagsfri fysioterapi. Men det bliver ikke hilst velkomment af Danske Handicaporganisationer (DH).

Tekst: Birgitte Bjørkman

Ifølge forslaget fra KL skal der ikke længere aftales en fælles overenskomst om vederlagsfri fysioterapi. Kommunerne kan i stedet indgå aftaler med klinikkerne. Men det vil være et angreb på patientens frie valg, mener DH, der påpeger, at patienterne ikke længere vil kunne vælge frit mellem praktiserende fysioterapeuter men udelukkende vælge blandt dem, kommunerne har indgået aftale med.

- I dag kan jeg gå et andet sted hen, hvis jeg ikke er tilfreds med kvaliteten i det tilbud, jeg får, siger DHs formand Stig Langvad, der forudser, at der bliver 98 forskellige kvalitetsstandarder, der vil afgøre indholdet af behandlingen og ikke patientens sundhedsfagligt begrundede behov.

- Vi vil gerne have løbende kvalitetsudvikling, og det får man ikke med standarder.

Til gengæld hilser Stig Langvad Danske Fysioterapeuters længe ventede kvalitetsudspil velkomment. Udspillet vil bl.a. øge specialiserede kompetencer, som skal synliggøres via en udvidet

kvalitetsdeklaration på sundhed.dk, der giver patienten mulighed for at finde en fysioterapeut med specialviden inden for det pågældende diagnoseområde.

- Alt for mange inden for vederlagsfri fysioterapi har haft en almindelig lønmodtagertilgang, men man er altså nødt til at være toptunet for at vinde kundernes gunst, slutter Stig Langvad.

FAKTA

KLs udspil er kort: Patienter skal via egen læge gennem en kommunal visitation. Der skal ikke være en fælles overenskomst men derimod kommunale aftaler med hver enkelt klinik. Danske Fysioterapeuter fastholder den nuværende organisering, hvor grundlaget er en sundhedsfaglig vurdering og ikke et kommunalt serviceniveau. Parterne fremlagde deres holdning for Indenrigs- og Sundhedsministeriet i februar. På landsplan koster den vederlagsfri fysioterapi 780 mill kr.

Genterapi

Amerikanske forskere fra University of Maryland School of Medicine har fundet ud af, at det har en meget gunstig effekt at blokere for et bestemt gen hos mus og rotter, der har brækket ryggen. Et døgn efter bruddet er læsionerne på rygmarven langt værre hos en ubehandlet rotte end hos den rotte, der har fået genterapi.

Når rotter og mennesker brækker ryggen, overreagerer kroppen på bruddet, så en mekanisme, der skal beskytte cellerne i tilfælde af skader, i stedet slår rygmarvscellerne ihjel. Men ved at lukke ned for genet ABCC8 har forskerne kunnet bremse den destruktive mekanisme i forsøgsdyrene. Mennesker har det samme gen, og derfor håber forskerne, at man i fremtiden kan begrænse følgerne af en rygmarvsskade ved at blokere for ABCC8. Der venter dog fortsat flere års forskning før et lægemiddel er klar til brug.

BB/Kilde: illvid.dk



Øvelser på nettet

En informativ og brugervenlig australsk hjemmeside har samlet 750 forskellige øvelser målrettet rygmærskadede. Med fotos, øvelsesbeskrivelser og videosekvenser er den en god inspirationskilde for rygmærskadede og fysioterapeuter.

Tekst: Vibeke Pilmark

Savner du ideer til fysioterapiøvelser er det en god ide at orientere dig på den australske hjemmeside physiotherapyexercises.com. Her kan du finde et utal af øvelser målrettet mennesker med rygmærskader på forskellige niveauer.

Øvelsesprogram

Man kan finde den rette øvelse ved at klikke ind på læsionens art, øvelsetype, den kropsdel, der ønskes trænet, træningsudstyr og den ønskede sværhedsgrad. Det er også let at få et overblik over alle øvelserne ved enten at klikke på fotooversigt eller øvelsesdetaljer. Der er 750 øvelser og 21 videoklip; både specifikke og generelle øvelser. De fokuserer primært på styrke, bevægelighed, funktion og generel fitness. Hver enkelt øvelse beskrives grundigt med formål og hvilke forbehold, der kan være ved udførelse. De gode råd om øvelsen findes i to udgaver: en til fysioterapeuter og en til rygmærskadede. Alle øvelser er illustreret dels med tegning og dels med foto. Øvelserne kan samles til et øvelsesprogram. Det skal bemærkes, at øvelsesvejledningen er på engelsk.

Et ekstra plus er, at der på hjemmesiden findes en række videosekvenser, hvor man fx kan se en forflytning step by step. Man spoler gennem bevægelsessekvensen ved at klikke med musen, der giver en

detaljeret beskrivelse af bevægelsen.

Gratis inspiration

Der er meget at hente for såvel erfarne som mindre erfarne fysioterapeuter ligesom personer med rygmærskader kan hente inspiration til et øvelsesprogram. Fysioterapeuterne bag hjemmesiden ønsker at udvikle hjemmesiden løbende og opfordrer derfor alle til at indsende gode ideer samt give feedback på hjemmesiden. Samlingen af øvelser er gratis og kan frit benyttes af alle. Må ikke anvendes i kommercielt øjemed.

Artiklen er skrevet af faglig redaktør i Danske Fysioterapeuter, Vibeke Pilmark og har været bragt på Fysio.dk. Redigeret og forkortet med tilladelse.

FAKTA

• Bag hjemmesiden står en gruppe australske fysioterapeuter med speciale i neurologisk fysioterapi, der er nedsat af myndighederne i Sydney til at forbedre vilkårene for mennesker med rygmærskade. Efter oprettelse af et gratis login udvælges øvelser, der kan samles til et øvelsesprogram. Se øvelser og videoklip på physiotherapyexercises.com.

Anmeldelse:

Fra det yderste

– lægen mellem Faust og empati

Tekst: Anders J. Andersen

Hvor lægevidenskaben giver op over for uhelbredeligt syge, begynder bogen "Fra det yderste." Forfatter, professor, dr. med., tidligere klinikchef gennem 15 på Rigshospitalets intensivafdeling, Lars Heslet, har igen søgt og overskredet nogle konventionelle grænser i bogform. Første gang skete med den helt fantastiske bog "Sansernes Hospital" anmeldt her i RYK! 1, 2008.

Tankegangen fra Sansernes Hospital, at mennesket har en egen helbredende kraft, udbygges i den nye bog. Igennem disse personhistorier fortæller han, hvordan børn og voksne trods alle odds overlever og er kommet videre i livet efter lemlæstelse eller pårørendes død.

Igen forkaster han mantraet om, at patienten skal i centrum: Han skriver: "Den syge eller sygdommen skal jo netop ikke i centrum. Derimod handler det om livets enestående kræfter, om de enestående indre, helende fysiske og psykiske mekanismer, som fører til heling og helbredelse."

Med filosofien Søren Kierkegaard, hypnose, nærdødsoplevelser, kunst, musik, Goethe, stress, støj,

græsk mytologi, psykologi, evidensbaseret design og en utrolig letforståelig forklaring af lægevidenskabens hårde fakta fører han læseren vidt omkring. Spændende!

Heslet er en modig læge, som søger svar på spørgsmål, som ikke kan besvares i dag. Ude på – og inden for – kanten af fornuften befinder han sig i denne bog. Det er han helt bevidst om, og han lægger ikke skjul på sin beundring over lægevidenskabens landvindinger. Han vil bare noget mere, og vi læsere kommer med på hans erfaringer og tanker.

I sidste kapitel får lægegeringen en ordentlig opsang om at være mindre teknokrat og i stedet komme tilbage ved siden af sygesengen.

Alle, herunder alle faggrupper i sundhedsvæsenet, kan få stor glæde af bogen. Skulle enkelte RYK-medlemmer naivt her søge svar på helbredelse af en rygmærskade, så skuffes de: Heslet beskæftiger sig jo ikke med trolddom.

Fra det yderste – lægen mellem Faust og empati af Lars Heslet. Udgivet 2010 af Forlaget Bogværket. 235 sider, rigt illustreret. Pris 378 kr.

Tilgængelighed:

Når adgang på hjul går foran

Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Anders J. Andersen



Den hvide bygning har været apotek i Stege i 300 år. Nu er apoteket flyttet adresse til den gule bygning længere oppe ad samme gade og er dermed tilgængeligt for kunder i kørestol. Og hvis forbipasserende var i tvivl, så hang der et stort banner med teksten: "Her åbner Stege Apotek i nye og handicapvenlige lokaler".



På Storegade i Stege på Møn lå byens apotek i en gammel og fredet ejendom. Og her havde det ligget i 300 år. Med sine mange trin helt utilgængelig for kunder i kørestol.

Det har altid naget Anders J. Andersen, der er vokset op på Møn, men nu er det historie. I januar flyttede apoteket fra Storegade nr. 48 lidt længere op ad gaden til nr. 6 i den gamle købmandsbutik.

- Der har været en del lokal diskussion om at flytte ét af landets ældste og oprindelige apoteker, fortæller

Anders J. Andersen, der er formand for Vordingborg Handicapråd.

Den nyansatte apoteker Birgitte Egerberg Carlsen tog den store beslutning og kunne i januar byde velkommen i Steges nye apotek, der er i plan med gaden.

- Det er glædeligt, at apotekeren har skubbet kørestolen foran i sin argumentation, fortæller Anders og beretter om det store banner, der hang foran det kommende apotek.

- Sjovt, hvis nogen skulle savne humoristisk sans.

Anders bor selv i Vordingborg og her kan man forledes til at tro, at byen også har humoristisk sans. Men skiltet "Klokke – ekspedition af kørestolsbrugere" er ikke en joke, forsikrer Anders.

- Den er god nok. Her kan man sidde og vente på at blive ekspederet ved siden af hundekrogen, fortæller Anders, der nu overvejer at køre den 50 kilometer lange omvej til Stege Apotek.

- Det er imidlertid ikke en varig løsning, slutter Anders, der håber, at apoteket i Vordingborg vil lade sig inspirere af Stege Apotek.

Hotel i London

Tekst: Gunnar Evers

Hotel President er et syvetagers, tre-stjernet mellemklassehotel, der er beliggende centralt i Bloomsbury i London. Tilgængeligheden er forholdsvis god, og hotellet råder over en håndfuld værelser, der vil tilgodesee de fleste kørestolsbrugeres behov.

Handicapværelserne er forholdsvis store og udstyret med to enkeltsejle på hjul, så de er lette at flytte rundt med. Til gengæld kan hjulene være en udfordring, hvis man skal stemme fra stol til seng. Badeværelset er udstyret med armstøtter på begge sider af toilettet, og ved bruseren kan man køre helt hen til et klapsæde på væggen. Der findes nødkald både ved toilet og seng. Rejser man som handicappet alene, betales der for et enkeltværelse. Største minus er de tykke gulvtæpper på både værelse og gange, som kan gøre det hårdt at manøvrere stolen. Restaurant og bar findes i stueetagen. Fra vestibulen er der adgang til frisørsalon og kiosk.

Et problem er et 10 cm højt trin fra fortov ind i hotellets vestibule. Der er ganske vist en klokke, hvor man kan tilkalde assistance, men den kan man først nå, når trinet er forceret. Jeg har derfor tastet nummeret ind på min mobil og ringet til receptionen, hvorefter der straks kommer én med en rampe.



Hotellet ligger ca. 150 m fra undergrundsstationen Russell Square (Piccadilly Line), der har elevator, og ca. 100 m fra busstop mod bl.a. Oxford Street, Trafalgar Square og Themsen.

Hotel President, Guilford Street 56 – 60, WC1N London. Tlf. +44 20 7837 8844. Værelsespris, der inkluderer continental breakfast, er for enkelt 73£/dobbelt 95£.



Tekst: Birgitte Bjørkman • Foto: Scandic

Scandic - konsekvent tilgængelighedspolitik

På det nyåbnede Scandic Oslo Airport kan kørestolsbrugere komme ind på samtlige 245 værelser. Samtlige værelser fungerer som allergiværelser, og alle offentlige områder på hotellet er allergitilpasset. Her har Scandic forsøgt at tænke på alle former for funktionsnedsættelser, bevægelseshandicap, allergier og nedsat syn eller hørelse med fokus på både smarte løsninger og design for alle.

- Jeg har ikke set noget hotel i Europa, som har arbejdet så konsekvent med

tilgængelighed for alle typer funktionsnedsættelser, som vi har gjort, siger Magnus Berglund, der er ansat som handicapambassadør hos Scandic. Der er 25 handicapværelser, hvoraf 20 af dem er placeret i stueetagen i tæt tilslutning til konferenceanlæg, restaurant og parkering. På disse værelser kan alt nås fra en kørestol – herunder nøglehul, spejle og kroge. Al belysning kan tændes og slukkes fra de højderegulerbare senge, og varmen kan reguleres ved hjælp af tv'ets fjernbetjening.

Til gæster i kørestol er der en nedsænket receptionsskranke og el-udtag i lobbyen til lettilgængelig opladning af el-drevne kørestole. Man kan naturligvis nå morgenmadsbuffeten fra en kørestol ligesom man i gangarealerne kan nå brandslukkerne fra kørestolshøjde. - Vi ønsker, at alle gæster, uanset handicap skal føle sig velkomne, og de skal få samme valuta for pengene som gæster, der ikke har funktionsnedsættelser.

Se scandichotels.com.

Frisør med flot toilet

Tekst: Birgitte Bjørkman

På Islands Brygge finder man nok Københavns eneste frisør med et kørestolseget toilet. Og var det ikke for et vennepar, hvor manden er blevet kørestolsbruger, havde indehaveren, Charlotte Saxkjær nok heller ikke tænkt tanken, da hun overtog lejemålet sidste år. Det indrømmer hun, da jeg spørger til salonens fine, store toilet med håndgreb på begge sider.

Salonen er åbnet i helt nye lokaler med niveaufri adgang i et moderne lejligheds-kompleks, der ligger ved havnefronten.

- Hvis jeg ønskede kundetoilet, skulle jeg selv indrette det, og det faldt mig derfor naturligt at indrette det egnet for kørestolsbrugere, fortæller Charlotte Saxkjær, der tog kontakt til Københavns teknik- og miljøforvaltning og fik tegninger tilsendt. - Det var vigtigt for mig, at målene blev de rigtige.

Dem skænkede hun til gengæld ikke

en tanke, da disken blev bygget. Kortautomaten er placeret for højt, og det ærgrer Charlotte sig også over.

- Der er mange ting, der skal indtænkes. For mig har det været en god øjenåbner. Salon Saxkjær byder indenfor i et stort og rummeligt lokale. Her er god plads til forflytning til massagestolene ved vaskene, og Charlotte kan desuden tilbyde, at man sidder i egen stol ved vasken. Til det formål har hun et flytbart vaskeskjold. Til klippeoplevelsen kan tilføjes salonens udlån af Ipad til sine kunder, så man kan være online, imens man bliver klippet eller sidder med farve i håret.

Du finder info om Salon Saxkjær på saxkjaer.dk eller kontakt på tlf. 32 96 43 43. Find også info på tbasen.dk

Charlotte Saxkjær foran butikken.

Foto: Lizzie Thorenfeldt.



Husk generalforsamling
lørdag den 7. maj.
Medlemmer modtager
endelig dagsorden
ultimo april.

Nyt fra bestyrelsen

Sidst i januar mødtes en gruppe af vores aktive folk for at diskutere tre centrale emner, som nye arbejdsgrupper arbejder med: synlighed, rekruttering og ny hjemmeside. Konkret har vi formuleret en aktivpolitik, som kan læses på ryk.dk. Desuden arbejder vi på at lancere en fornyelse af hjemmesiden, der skal gøre den mere overskuelig og levende, men har endnu ikke et sluttidspunkt.

De seneste bestyrelsesmøder har været hektiske med mange punkter på dagsordenen. Det er godt, vi har mange initiativer i gang, men det betyder, at vi vil have flere to-dages møder end tidligere. Det er en opvejelse vi må gøre i forhold til økonomien.

RYKs økonomi er presset. Det er den daglige drift, der er svær at få finansieret, bl.a. pga. DHFs skrantende økonomi. Derfor er vi nødt til dels at spare og dels tænke i nye indtægtsmuligheder. Bl.a. vil vi gøre mere reklame for støttemedlems-

skab, som man kan tegne via ryk.dk.

Paraplegifunktionen og RYK er ved at finde en mødedato, hvor vi vil fortælle personalet, hvad der ligger til grund for vores sundhedspolitiske holdninger om at flytte til Skejby. Når dette blad er udgivet, har mødet sandsynligvis været afholdt.

Emnet for efterårsseminaret bliver smerter og afholdes 7. - 9. oktober på Slettestrand. Forårsseminaret 2012 kommer til at handle om sport og sund livsstil. Dato og sted er endnu ikke fastlagt.

Sponsoraftalen med Astra Tech er fornyet. Det betyder bl.a., at caféaftenerne, som er blevet en god tradition, fortsætter. Det er endnu ikke afgjort, om næste caféaften bliver til efteråret eller først på året i 2012.

DHF skal have ny direktør, da vores mangeårige direktør Helge Barnewitz går på pension.

*Mikkel Bundgaard,
formand*

Temadag om hjælpemidler og boligindretning

Retten til at vælge frit

RYK inviterer medlemmer til et arrangement i foråret med fokus på de nye regler om frit valg på hjælpemiddel- og boligområdet. Arrangementet afholdes i samarbejde med Coloplast, der er vært ved dagen.



Den 1. oktober 2010 blev der indført ret til "frit valg" for borgere, der får bevilget et hjælpemiddel eller en boligindretning. Reglerne er indført for at sikre den enkelte borger indflydelse på valg af hjælpemidler og ret til at bestemme, hvilke materialer og hvilken håndværker, der skal bruges ved boligændringer.

Men hvad indebærer reglerne i praksis? Hvad skal borgeren betale, og hvilke krav stiller det til borger og kommune?

Med oplægget "Retten til at vælge frit" gennemgår cand. jur. Anita Klindt de nye regler med afsæt i de nye muligheder med frit valg, herunder de praktiske opgaver, som borgeren skal påtage sig at løse – uanset om det drejer sig om frit valg ift. indkøb af bleer, kateter og kørestol eller valg af gulvbelægning, snedker og murer.

Anita Klindt kommer i sit oplæg også ind på, hvilke oplysninger

Afholdelse af seminarer

De kommende weekendseminarer afholdes på Feriecenter Slettestrand i Fjerritslev. Dette skyldes ikke utilfredshed med Dr. Ferieby, hvor vi tidligere har været. Årsagen er, at der er meget få kursussteder i Danmark, der lever op til vores krav om tilgængelighed, størrelse, pris m.m. og her er Slettestrand klart det billigste. Af hensyn til såvel medlemmernes som RYKs økonomi må vi tage hensyn til dette. For medlemmer øst for Storebælt indebærer deltagelse i et seminar på Slettestrand naturligvis en del rejsetid. Man kan flyve fra København til Aalborg på 45 min, og derfra er der 45 min. kørsel til feriecentret. RYK refunderer transport efter de gældende regler. Hvis flyveturen er dyrere end køreturen, refunderer RYK, hvad der svarer til refusionen for turen i bil. Feriecenter Slettestrand er et fantastisk sted. Tilgængeligheden er i top, forplejningen er fremragende og den omgivende natur, med Vesterhavet næsten lige uden for døren, bliver ikke flattere. Vi håber at se rigtig mange medlemmer på pårørendeseminarer i april og smerteseminarer i oktober. LT

Ny bilbog



RYK planlægger udgivelse af en bilbog med personlige historier. Bogguppen efterlyser derfor medlemmer, der har en god "bilhistorie". Er du nyskudet og har en "happy ending story"? Har du investeret i drømmebilen? Er du og din bil berejst, har du en retrobil med håndbetjening eller står der 300 hestekræfter i din garage? Bruger du din bil til finurlige jobopgaver eller er du fan af amerikanske bilikoner ... så håber vi at høre fra dig. Bogens personhistorier bliver illustreret med fotos. Bogen forventes udkomme primo 2012. Kontakt Birgitte Bjørkman, tlf.: 4498 8181, 2625 8181 eller redaktion@ryk.dk



Tekst: Birgitte Bjørkman • Tegning: John Ø. Kristensen

man kan forvente at modtage sammen med en bevilling, samt hvorledes betaling af produkter, materialer og håndværker i praksis skal foregå.

Arrangementet byder også på et oplæg af kunderådgiver Charlott Spiegelberg Stelzer fra Coloplast, der videregiver erfaringer fra kommunernes bevillingspraksis af kateter. Efterfølgende bliver der rig lejlighed til at stille spørgsmål til oplægsholderne.

Coloplast er vært for arrangementet både i øst og vest, der også byder på en lækker anretning, drikke og kaffe.

Alle medlemmer har modtaget invitation med posten. Der er tilmelding til arrangementet, som kan ske på ryk.dk eller ved brug af den medsendte blanket. Man er velkommen til at tage en ledsager med.

Øst: Mandag den 4. april kl. 16.45, Coloplast, Humlebæk
Vest: Tirsdag den 10. maj kl. 16.45, Vingstedcentret, Vejle

Aktivpolitik i RYK

RYK er baseret på ulønnet arbejdskraft blandt medlemmer, der aktivt ønsker at være med til at påvirke forholdene til gavn for rygmarvsskadede og pårørende. De mange arbejdsopgaver i RYK er bl.a.: Politisk arbejde indenfor sundhedsområdet, støtte til forskning og formidling af viden, planlægning af sommerkursus, weekendseminarer, temadage og andre medlemsaktiviteter, skriveopgaver til RYK!, vedligeholdelse af ryk.dk, udarbejdelse af bøger og foldere samt fundraising. For at synliggøre behovet for aktive har RYKs bestyrelse udarbejdet en aktivpolitik. Med denne ønsker bestyrelsen også at synliggøre dels det personlige og faglige udbytte og dels de forventninger, der følger med at være aktiv i RYK. Ikke mindst skal aktivpolitikken give et overblik over, hvordan man bliver aktiv i RYK.

Læs mere om RYKs aktivpolitik på ryk.dk. Er du interesseret i at høre mere eller blive aktiv i RYK, kan du kontakte RYKs formand, Mikkel Bundgaard på tlf. 86 12 53 63 / 22 92 52 12 eller mail: mb@ryk.dk



RYK! udgives af **RYK**, som er den landsdækkende interesseorganisation af og for rygmarvsskadede i Dansk Handicap Forbund.

Hvad enten du vælger at være medlem af **RYK** eller abonnent på **RYK!** lover vi dig, at du får fuld valuta for pengene. Som forening og som magasin er vi anderledes og spændende og sætter information og indsigt til vore medlemmer og læsere højt.

Ja, jeg vil gerne modtage RYK! fire gange årligt inkl. porto:

☐ *Medlem	kr. 286
☐ **Par	kr. 429
☐ Alm. abonnement	kr. 195
☐ Udlandsabonnement	kr. 220
☐ Firmaabonnement 5 stk.	kr. 900
☐ Firmaabonnement 10 stk.	kr. 1.700
☐ Firmaabonnement 15 stk.	kr. 2.400

*/**Som medlem af RYK - Rygmarvsskadede i Danmark og Dansk Handicap Forbund modtager du foruden RYK! også DHFs medlemsblad Handicap-Nyt.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By: _____

Tlf.: _____ Fødselsår: _____

Kommune: _____

☐ Handicap

☐ Ikke-handicap

** Partners/ægtefælles navn:

Navn: _____

☐ Handicap

☐ Ikke-handicap

Underskrift: _____

Blanketten sendes til:

RYK - Rygmarvsskadede i Danmark
Hans Knudsens Plads 1A
2100 København Ø

Bogkøb



RYK har udgivet en række populære bøger:

- "Para- og tetraplegi - håndbog for rygmærsskadede"
- "Brudstykker - rygmærsskadede fortæller"
- "Sex - en guide for rygmærsskadede og deres pårørende"
- "Pårørende - tæt på rygmærsskadede"

RYK sælger også børnebogen "Min far har brækket halsen - og jeg har en cykelhjelm med hunde på". Bøgerne kan købes enkeltvis eller som bogpakker. Priserne er ex porto og forsendelse. Forsendelsen bliver vedlagt et girokort.

Ja, jeg vil gerne bestille følgende bøger:

- | | |
|---|---------|
| ☐ Para- og tetraplegi - håndbog | kr. 80 |
| ☐ Brudstykker | kr. 80 |
| ☐ Bogpakke med ovenstående 2 bøger | kr. 140 |
| ☐ Pårørende - tæt på ... | kr. 100 |
| ☐ SEX - en guide ... | kr. 30 |
| ☐ Bogpakke med ovenstående 4 bøger | kr. 250 |
| ☐ Min far har brækket halsen - ... | kr. 100 |

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./By: _____

Evt. tlf.: _____

Blanketten sendes til:

RYK - Rygmærsskadede i Danmark
Hans Knudsens Plads 1A
2100 København Ø



Foto: Emalisse Royer



Hvor stødte du på RYK første gang?

Hornbæk i 1994. Jeg brækkede nakken i juli.

Hvilke tanker gjorde du dig om RYK dengang?

Jeg blev duperet over, at der var nogen, der arbejdede "for os". Ellers tænkte jeg ikke voldsomt meget over RYK eller andre foreninger. Livet var fyldt op. Tænkte bare "det må man nok hellere", da jeg meldte mig ind. Blev først rigtig interesseret et par år senere.

Var der en særlig oplevelse, der inspirerede dig til at være aktiv i RYK?

Jeg tror, det er en blanding af flere ting. Jeg blev aktiv i

Hornbækgruppen, mens jeg var indlagt, og her mødte jeg "det frivillige arbejde". I 1996 spørger Fin Biering-Sørensen mig, om jeg vil være kasserer ifm. IMSOP (nu ISCOS) konferencen i København 1999. I arbejdsgruppen møder jeg Anders. Han foreslår mig senere som kasserer. I 1997 deltager jeg for første gang på PKs (nu RYKs) sommerkursus. Jeg bliver stille og roligt glad for sammenholdet og for mødet med mange spændende mennesker. Jeg opdager det udfordrende og givende ved arbejde, som faktisk gør en forskel for andre mennesker. I forhold til bits & bytes var dette noget mere værdifuldt!

Aktiv i RYK

RYK bringer i de kommende numre en præsentation af aktive RYKere.

47-årige Jens Bo Sørensen har været med i RYK siden 1998. Han sidder i bestyrelsen som kasserer, i planlægningsgruppen for sommerkursus og pårørendeseminar samt i mentor- og ny-hjemmeside arbejdsgruppen. Jens er desuden RYKs repræsentant i Hornbækgruppen.

Er der noget, du savner hos RYK?

Vi taler meget om gamle dage, og fordoms tiders kampånd. At alle er tændt og vil samme vej. Men tiderne skifter, og mennesker er nok blevet mere individualister og således flytter prioriteter også. Det kan jeg til tider have svært ved at vænne mig til. Jeg er måske lidt gammeldags ... Derudover, så savner jeg økonomisk frihed for RYK. At have tilstrækkelige reserver til ikke at skulle bruge så megen energi på økonomi, og på så mange praktiske opgaver.

Hvilke visioner har du for RYK?

At mennesker med en rygmærskade fremover får optimal behandling og opfølgning på spinalcentre i Skejby og i Ørestaden i egne bygninger knyttet til landets to nybyggede superhospitaller. Altså at Bodil Eskesens drøm går i opfyldelse. Derudover ser jeg gerne RYK mere integreret på de to spinalcentre, med kontor, ansatte brugerkonsulenter, mentor-ordning, aktiv multihal med sportsliv og hele svineriet.

Hvilke udfordringer ser du for RYK i fremtiden?

Økonomien er en stadig udfordring. At holde medlemmer og tillidsfolk engagerede er også en udfordring. Derudover kampen for ovenstående.

Hvad har din indsats for RYK betydet for dig personligt?

Personligt er det nok mødet med det enkelte menneske, der betyder mest for mig. Hvis du på nogen som helst måde kan have en afgørende, positiv indflydelse på et andet menneske, så er det sgu' det hele værd!

Hvad betyder RYK for dig i dag?

RYK er min "arbejdsplads" og en af mine store interesser. De mennesker, der udgør RYK, betyder meget for mig. Jeg har mødt mange livsvarige venner igennem RYK.

Nævn tre gode grunde til at være aktiv i RYK

1. Den dybere mening med arbejdet – at forbedre forholdene for rygmærskadede.
2. Udfordringer og indflydelse!
3. Sammenholdet, fællesskabet og mødet med skønne mennesker.

FAKTA om de arbejdsgrupper, Jens sidder i, samt RYKs øvrige arbejdsgrupper kan læses på ryk.dk

Aktiv i RYK

RYK har brug for flere aktive, der har tid, lyst og evner til at være med til at løse de mange forskellige opgaver, der findes i RYK. RYK oprettede derfor i efteråret 2010 en arbejdsgruppe, der skal styrke RYKs indsats i forhold til at hverve medlemmer og aktive.

Jobopslag

RYK er i gang med at etablere en ny hjemmeside. I den forbindelse søger vi en eller flere aktive, der vil hjælpe med overførsel af indhold fra den nuværende til den nye hjemmeside. Kontakt os for nærmere information om arbejdets omfang, krav og deadlines.

Kontakt os

På ryk.dk finder du beskrivelser af RYKs arbejdsgrupper samt jobopslag. Har du lyst til at deltage i en arbejdsgruppe i RYK, er du meget velkommen til at kontakte RYKs formand, Mikkel Bundgaard på tlf. 86 12 53 63 / 22 92 52 12 eller mail: mb@ryk.dk
LT

Hvad har gjort dig særlig stolt i din tid i RYK?

Jeg bliver stolt, hver gang RYK gør en positiv forskel – uanset om jeg har deltaget i det specifikke arbejde eller ej. Sådan er det at være RYK-mand! Men specielt er det nok sejrene (og selve kampen) inden for centraliseret behandling af rygmærskadede. At møde respekten for RYKs gode ry gør mig også stolt og glad.

Blå Bog

Familie, arbejde, interesser m.m. Yngst af fire brødre. Mor døde i 92. Har stadig gammelsmølf. Single, gift én gang, ingen børn. Et stk. kat i hus i Ballerup. Uddannet driftplanlægger og programmør. Arbejdede til 1999 i Nordeas IT afdeling (souschef i Driftafd.). Nu førtidspensionist. Interesserer mig for mennesker, politik, film, mad, RYK, fodbold i Liverpool og hvad der ellers måtte dukke op. Yndlingsfilm: Godfather I og II. Mad: En italiensk mormors... Hader: Intolerance – ups, dilemma!



Står du og mangler en hjælper?
Så ring til Pia & Pernilles Handicapservice ApS.

Vi kan hjælpe dig!

Vi er et firma, der rekrutterer og formidler hjælpere til handicappede. Vi dækker hele Danmark. Vi har en del års brancheerfaring og kan stå til disposition, når du har behov for det, indenfor følgende områder:

- Almindelige formidlinger
- BPA ordninger
- Frit-valg ordninger indenfor ældrepleje
- Konsulentordninger
- Ledsagere
- Lønadministration
- Serviceordninger

PIA & PERNILLES
Handicapservice ApS

Telefon 4369 2848

Rekursionsl: Mandag til fredag 8:30 - 16:00 Fredag 8:30 - 15:00

www.pphandicapservice.dk

Støt RYK

Vær med til at støtte RYKs arbejde for at bedre forholdene for rygmarvsskadede mennesker i Danmark gennem information, rådgivning, erfaringsudveksling samt ved dialog med behandlere, forskere og politikere. Man kan støtte ved medlemsskab, abonnement, gaver, testamente og støtte-medlemsskab. Bankkonto i Nordea: reg.: 2279, konto: 5493 417 845 eller gironr.: 575 3759. **Gaver** er fradragsberettiget. Oplys navn, adresse og CPR-nr. til kasserer, som sender kvittering og indberetter til SKAT. Husk at angive, at der er tale om en gave. **Støttemedlemsskab** er en fast årlig ydelse efter ønske, evt. incl. modtagelse af RYK!. For spørgsmål kontakt RYKs kasserer Jens Bo Sørensen på tlf. 4466 5033 eller e-mail: jbs@ryk.dk. Du kan læse mere på ryk.dk/ryk/ms.

Måske kan vi mere end vi tror!

Ny livsfase, nye problemer -
eller en ny begyndelse?
Få lidt mere klarhed over dit liv
(inklusive dit kærlighedsliv...)

Maria Marcus

erfaren psykoterapeut MPF og aut. sexolog
Ryesgade 17, 2200 København N. Tlf. 21 66 08 33.
www.mariamarcus.dk - mm@mariamarcus.dk
Fin adgang for kørestol, også til toilet!



HandicapHjælp
D A N M A R K



BORGERSTYRET PERSONLIG ASSISTANCE

Lovgivningen om Borgerstyret Personlig Assistance (BPA) gør, at du som borger med egen hjælpeordning frit kan vælge at overdrage arbejdsgeveransvaret til en privat virksomhed som HandicapHjælp Danmark. Vi tilbyder skræddersyede BPA-ydelser, som inkluderer:

- Lønudbetaling til hjælpere
- Udfærdigelse af hjælperkontrakter
- Indbetaling til SKAT, ATP og Feriekonto
- Indberetning af syge-/barseldagpenge
- Forsikring af hjælpere
- Råd og vejledning i forbindelse med opstart og drift

Du får tilknyttet en fast kontaktperson samt adgang til et IT system, som gør det nemt og hurtigt at oprette hjælpere, lave vagtplaner samt indberette timer til vores lønkontor.

Kontakt os for mere info:

KØBENHAVN
Stationsalléen 42, 1. sal
2730 Herlev
Tlf. 88 88 71 71

ÅRHUS
Karupvej 5A
8000 Århus C
Tlf. 88 88 71 71



egmont
højskolen

www.egmont-hs.dk



RESPEKT - udvikler hele mennesker!



Egmont Højskolen tilbyder enestående menneskelige, faglige og fysiske rammer, midt i skoven og ud til vandet, kun 30 km fra Århus. Vores moderne, lyse værelser er alle handicapede.

Et semester indeholder studieture, temauger, koncerter, foredrag m.m. Vælg mellem 18 eller 42 ugers kursus fra august eller et 24 ugers kursus fra januar.

**Besøg Danmarks mest
rummelige højskole på:
www.egmont-hs.dk**

Eller på:
Villavej 25, Hou
8300 Odder
Tlf. 87 81 79 00
mail@egmont-hs.dk

Solidaritet · Myndighed · Værdighed

Rekruttering

Thomas Borghus og Lotte Tobiasen deltog i Center for frivilligt socialt arbejdes konference i december, der havde fokus på hvervning af frivillige. Det gav plads til refleksioner over hvordan fremtidens frivillige indsats og engagement i RYK skal forme sig.

Tekst: Lotte Tobiasen og Thomas Borghus

"Man bliver smukkere af at arbejde frivilligt!" Disse ord er ikke vore egne, men et citat fra en oplægsholder på Center for frivilligt socialt arbejdes konference "Flere frivillige - et realistisk mål eller ønsketænkning?". Citatet indeholder en påstand, der måske er lidt vanskelig at dokumentere, men vi kiggede på hinanden og nikkede bekræftende: Joh! det er vist rigtigt nok.

Personligt udbytte

Rigtigt er det i hvert fald, hvis man tror på, at skønhed kommer indefra og bl.a. skabes af glæde. Fx den glæde, der opstår ved at gøre noget, der giver mening, at lære og udvikle sig og at indgå i et fællesskab. Disse tre punkter blev fremhævet af mange oplægsholdere som de væsentligste, når man skal forsøge at definere, hvori det personlige udbytte for de frivillige ligger. Når det handler om unge mennesker, som i stigende grad melder sig på det ulønnede arbejdsmarked, handler det også om karriere og selvscenestættelse. Det er bestemt ikke helt skidt at kunne skrive frivilligt arbejde på sit CV. Det viser engagement og vilje til at lære og yde.

Frivillighed stiller også krav

Men selv om frivilliges udbytte af arbejdet er stort, er det ikke det væsentligste eller et mål i sig selv. Det blev slået fast af flere oplægsholdere. Fra en paneldeleger lød det: *"Når der er en slutmodtager, kommer frivilligheden i anden række"*. Det vil sige, at når vi i RYK har nogle medlemmer, der skal have glæde og drage nytte af RYKs tilbud i form af fx arrangementer og informationsmateriale, så skal der stilles krav til den frivillige for at sikre, at kvaliteten af arbejdet er i orden. Den frivilliges behov for fx at indgå i et fællesskab og opnå følelsen af at gøre en forskel, må ikke veje tungere end kravet til kvaliteten af det arbejde, der gerne skal komme mange til gode.

Tendens til større frafald

Konferencen gav os opdateret viden om, hvem der oftest arbejder frivilligt og hvad disse mennesker ønsker sig. Der er bl.a. en tendens til, at mange foretrækker en let tilgang til arbejdet og en tilsvarende let udgang. Altså kortvarige og afgrænsede projekter, der ikke forpligter mere end højest nødvendigt. En forsker advarede dog om, at mange frivillige, der er engageret på denne måde, kan betyde manglende kontinuitet og øget koordineringsarbejde fra foreningens side, fordi der er en tendens til et større frafald blandt frivillige med få arbejdstimer.

Det er en meget rammende beskrivelse af en udfordring, vi godt kender i RYK. På den ene side vil vi rigtig gerne modtage arbejdskraft, og på den anden side har vi desværre ikke lønnet personale, der kan påtage sig den store opgave med at oplære og koordinere. Derfor kommer vi nogle gange i den ærgerlige situation, at vi er nødt til at sige nej til medlemmer, der gerne vil være aktive. Det skal dog ikke afholde nogen fra at henvende sig. Vi gør, hvad vi kan for at tage hånd om problemstillingen.

Vi er vendt hjem med nye ideer til arbejdet i RYKs nyoprettede rekrutteringsgruppe, og vi fortsætter naturligvis arbejdet med at hverve flere aktive til de mange opgaver i RYK. For hvis nu det er rigtigt, at man bliver smukkere af at arbejde frivilligt, så må vi jo nok hellere blive ved.

Lotte Tobiasen og Thomas Borghus er medlemmer af RYKs rekrutteringsgruppe.

Center for frivilligt socialt arbejde er et landsdækkende videns-, kompetence- og udviklingscenter mhp. at fremme og støtte frivilligt socialt arbejde i Danmark. Centeret udbyder en lang række kurser, bl.a. Uddannelsespuljens gratis kurser. Du kan læse mere på frivillighed.dk.

Forsknings- og Sundhedsdag

PTU og RYK arrangerer en fælles Forsknings- og Sundhedsdag med fokus på rygmarvsskader den 13. oktober på Vingsted Centret ved Vejle.

I fællesskab arrangerer PTU og RYK et dagarrangement med eksperter inden for rygmarvsskadeforskning og -behandling og det sunde liv. Programmet indeholder både foredrag og workshops med mulighed for at stille spørgsmål til de enkelte foredragsholdere. Deltagerne kan bl.a. glæde sig til et motiverende



og inspirerende foredrag om sund og aktiv livsstil af Chris McDonald. Øvrige emner bliver: Blære og nyre v/ overlæge Hans Jørgen Kirkeby, senskader v/ overlæge Birgitte Hansen, mave og tarm v/ læge Lotte Fønne og fysisk træning, vægttab og kost v/ idrætsfysiolog Morten Zacho. En række firmaer præsenterer deres produkter på stande, der kan besøges i pauserne. Undervejs serveres kaffe og rundstykker, sandwich, kaffe og kage. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Medlemmer modtager invitation med program og tilmelding i juni, hvor der også bliver åben for tilmelding på ryk.dk og ptu.dk. Pris 200 kr. pr. deltager. Sted: Vingsted Centret ved Vejle.

Smerteseminar

Den 7. - 9. oktober afholder RYK seminar om smerter med fokus på behandling/lindring - både traditionel behandling i det offentlige system og alternativ behandling - samt det at leve med de smerter, som ikke kan fjernes. Sted: Feriecenter Slettestrand ved Fjerritslev (slettestrand.dk). LT

Kort Nyt

Rabat på Body Self Development

Body Self Development's System (forkortet Body-sds) er et dansk helhedsbaseret behandlingssystem med massageteknikker og justeringer af led kombineret med åndedræsteknik og samtale. Body-sds behandler ikke kun symptomer, men tager udgangspunkt i, at krop og psyke indvirker på hinanden, eksempelvis at stress lagres i kroppen. Medlemmer af DHF får 15% rabat på behandling og træning. Medlemskort skal blot vises. Centret i Karlslunde er tilgængeligt for kunder i kørestol. Læs mere på body-sds.dk eller på tlf. 33 32 30 90.

Psykoterapeutisk praksis

Psykoterapeut Maria Marcus, der har mange års erfaring som privatpraktiserende terapeut og kursusleder, har god adgang for kørestolsbrugere på hendes praksis, der er beliggende på Nørrebro. For et år siden blev hun rygmærsskadede efter en fejloperation og er derfor selv kørestolsbruger. Maria Marcus har skrevet adskillige bøger bl.a. om kvinder, alder, seksualitet - sidst en stor opslagsbog om rødstrømpebevægelsen, "Min egen rødstrømpe abc" (Politikens forlag 2010). Hun er medlem af Dansk Psykoterapeutforening og autoriseret sexolog. Læs mere på mariamarcus.dk. BB

No Limits Skiing

nolimitsskiing.dk er en ny webside, startet af en gruppe mennesker, hvor de fleste er rygmærsskadede og har det til fælles, at de står på ski. Initiativtagerne har gennem mange år oparbejdet en fælles vidensbase om specialindrettede ski, hjælpemidler, egnede alpine pister, mv, som de ønsker at dele med andre skiinteresserede. På hjemmesiden finder man pt tip om egnede rejsemål, filmklip fra pister, kalender og gæstebog. BB



Front flip

I sidste nummer skrev vi om 19-årige Aaron Fortheringham, der er verdens første i kørestol, der har udført baglæns enkelt og dobbelt flip i sin kørestol. I februar gjorde han det igen. Denne gang med verdens første front flip fra en megarampe i Nitro Circus Lives turne i Wellington, New Zealand. Det er bare for vildt! Måske vi skal oprette et stunkursus på sommerkurset og overtale Egmont Højskolen til at opsætte en rampe, så de modige deltagere kan gøre Aaron kunsten efter. BB

Think first

Think first er en national, non-profit organisation i Canada dedikeret til forebyggelse af hjerne- og rygmærsskader. Den blev grundlagt i 1992 og har hovedsæde i Toronto med 19 lokalafdelinger ledet af engagerede frivillige, herunder medicinske fagfolk, lærere, trænere og skadede personer. Think first indgår i et tæt samarbejde med en lang række canadiske organisationer, herunder Neurokirurgisk Society og Spine Society. BB

Tilgængelighed til uddannelse

Webportalen "Tilgængelighed til uddannelse" er blevet opdateret, og en ny forside gør det lettere at orientere sig på sitet. Portalen, der henvender sig til fagpersoner, brugere og pårørende, rummer og formidler den samlede, aktuelle viden om tilgængelighed inden for alle områder af uddannelsessystemet. Portalen viser endvidere vej til internettets mange øvrige resurser om tilgængelighed. Hjælpemiddelinstittet har siden 1. december 2009 varetaget opgaven som redaktør af webportalen, som er en del af UNI C's webportal emu.dk. Se tilgaengelighed.emu.dk. BB



Intensiv træning i Canada

Det er drømmen om at kvalificere sig til de Paralympiske Lege i London i 2012, der er baggrunden for at idrætsudøver Marianne Maibøll flyttede til Canada i januar for at træne intensivt. I de seneste par år har Marianne, der er rygmærsskadede, trænet alene, så det bliver en forandring at skulle træne sammen med

andre. Lige nu er hun mest fokuseret på kørestolsrace, og Marianne skal træne med det canadiske landshold. Hun skal primært træne sprint, men hun kører også maraton, hvor hun vandt Berlin Halvmarathon for et par år siden. Håbet er at sætte personlige rekorder, og måske opnå en finaleplads. RYK! håber, den intensive træning giver en plads på vindterskamlen i 2012 i den engelske hovedstad. BB

Parkeringskort

Det gamle blå parkeringsskilt med teksten "Invalidvogn" udløber 1. juli i år. Alle ejere af det gamle skilt modtog i slutningen af sidste år et brev med opfordring til at ombytte det til det nye parkeringskort, der kan bruges i hele EU i modsætning til det blå invalideskilt, der kun er gyldigt i Danmark. Ombytningen sker ved at sende en mail til service@handicap.dk og oplyse navn, adresse og journalnummer eller cpr-nummer. Herefter får man tilsendt et stamkort, der skal returneres med foto og underskrift. Ombytningen koster kr. 250,-, som indbetales på reg. 9570, kontonr. 0000532355. Læs mere på handicap.dk/brugerservice/parkeringskort, hvor man også finder betingelser for brug af kortet i EU, parkeringsregler og ansøgningsskema om parkeringskort. BB

Lokale smertekurser

82 af landets kommuner udbyder nu kurser for borgere med kroniske smerter, herunder også fantomsmerter, hvor intensiteten af smerterne er betydeligt forstyrrende for hverdagslivet. Kurserne er udviklet i Canada og afprøvet i fire testkommuner i Danmark i efteråret 2010. Hvert kursus varer 2½ time en fast ugedag i seks uger. De er gratis at deltage i men det anbefales, at man investerer i det omfattende kursusmateriale, der koster ca. 300 kr. Se mere på din kommunes hjemmeside under det lokale sundhedscenter.

SH

Fondsuddelinger

Bevica Fonden har indledt året med uddeling af midler til Syddansk Universitet, der har modtaget 5 mio. kr. til etablering af Center for Handicap og Bevægelsesfremme. Centret skal afdække, hvordan mennesker med handicap kan deltage i idræt og fysiske aktiviteter. Klinik for Rygmarvsskadede i Hornbæk har modtaget 75.000 kr. til kajaker til brug for genoptræning af patienter. Speciallæge Dorte Clemmensen er bevilget 50.000 kr. til en "In vivo model for beskyttelse imod Tethered cord med silikonemembran/neuropatch". Formålet er at finde en membran, der forhindrer arvævsdannelse og dermed beskytter børn og unge med rygmarvsbrok imod forværring af deres symptomer under opvæksten; ikke mindst med det formål at undgå de større rygoperationer hos børnene, hvor man løsner rygmarven fra arvæv. Dansk Handicap Forbunds afdeling Svendborg/Langeland er bevilget 50.000 kr. til etablering af kraner på Bagenkop Havn samt ved Bukkemose Strand, så mennesker med bevægelseshandicap kan komme ud at sejle og fiske.

BB

Frivillighedsår

I EU ønsker man at sætte fokus på, hvordan man kan involvere flere frivillige og har derfor udnævnt 2011 til Det Europæiske Frivillighedsår.

BB

Slip naturen løs

"Vild tur til vild natur" hedder et arrangement, som løber af stabelen den 17.-18. august på Langeland. Til fods eller i kørestol besøges Skovsgaards nyanlagte, tilgængelige sti, kunsten i Tranekær Slotspark og de vilde heste ved Dovns Klint. Skovsgaard Gods, som ejes af Danmarks Naturfredningsforening, er kendt for i vidt omfang at have sluppet naturen løs på godsets arealer. Nu er der tillige etableret en sti, der også er farbar for kørestolsbrugere. Turen byder bl.a. på en helt usædvanlige oplevelse. Ved Dovns Klint og Klise Nor vil man se på kæmpeflokkede af vilde heste, som lever uden kontakt med mennesker. "Vild tur til vild natur" på Langeland foregår den 17. - 18. august 2011 med to overnatninger på det handicapegnede hotel, Skudehavnen i Rudkøbing. Turen arrangeres af biolog, rejseleder og journalist Hans Pedersen. Prisen er kr. 2.000, der inkl. fuld forplejning, overnatning, entré, mv. Man må selv sørge for transport og evt. medhjælp på hele turen. Turen gennemføres med max. 15 deltagere. Skriv efter program på: agent.green@stofanet.dk

BB/Foto: Naturstyrelsen, Fyn



Fleksjobbere er dækket af overenskomst

En fleksjobundersøgelse, som HK har udarbejdet blandt 900 fleksjobbere, viser, at hver tredje fleksjobber har en lavere løn end deres kollegaer med samme arbejdsfunktioner. Det finder HK højest kritisabelt og påpeger, at fleksjobberne har krav på den løn, som overenskomsten på området foreskriver. I forlængelse af undersøgelsen har HK vundet en sag i Højesteret, der fastslår, at fleksjobberes lønforhold altid er dækket af den gældende overenskomst på området - også når de er ansat på en ikke-overenskomstdækket virksomhed. Sagen handler om et medlem, der var ansat i fleksjob på en virksomhed uden overenskomst. Arbejdsgiver ville ikke give de fem feriefriidage, som overenskomsten berettiger til. En vejledning fra Arbejdsmarkedsstyrelsen har været skyld i forvirringen, mener HK. Styrelsen har fortolket reglerne således, at det var op til fleksjobberen og arbejdsgiveren selv at vurdere, hvornår man ville fravige overenskomsten, og det har skabt stor forvirring både for fleksjobbere og kommuner om, hvordan reglerne skulle fortolkes. HK vil nu sammen med LO tage kontakt til Arbejdsmarkedsstyrelsen, så der kan blive udarbejdet en ny vejledning, som er i overensstemmelse med højesteretsdommen.

BB

hmi.dk

Hjælpeinstituttets hjemmeside hmi.dk har fået nyt design og ny struktur. Hensigten er, at hjemmesiden skal fungere som en portal til relevant viden på hjælpemiddelområdet og afspejle området bredt og fyldestgørende. Der er tre hovedindgange til indholdet: Hjælpeinstitutter, Områder og Hjælpeinstituttet. Ud over de tre hovedområder finder man Nyheder, Kalender og Nyhedsbreve samt en English section med engelsksproget indhold. Derudover er der søgefunktion, mulighed for udskrift, tip en ven og kontakt. Se hmi.dk.

BB

Nye hotellejligheder i Tyrkiet

I Tyrkiet finder man det nybyggede Greenstone Residence, der har 17 tilgængelige og velindrettede ferielejligheder med køkken inklusiv alle hårde hvidevarer, vaskemaskiner og TV med danske kanaler. Fra den store terrasse er der udsigt til Middelhavet. I tilknytning til Greenstones Residence finder man restaurant, købmand, fitnesscenter og opvarmet pool med lift. Læs mere på HandiTours.dk, hvor man også finder anbefalinger til ture og oplevelser med gode adgangsforhold, herunder besøg i tyrkisk bad, byture til Alanya og udflugt til Koyovandfaldet.

BB

Professionel produktion af smukke bøger, magasiner og kataloger

I mere end 50 år har Special-Trykkeriet Viborg været en af den grafiske branchens foretrukne samarbejdspartnere, når det handler om at producere velfungerende, smukke bøger, tidsskrifter og kataloger.

Ud over en moderne maskinpark, der er optimeret til krævede farvetryk og bogproduktion, har vi stolte traditioner indenfor bogtilrettelægning og sats.



Frit fald for faldkærmen udføres over Frankrig. Umiddelbart efter billedet er taget, kommer jeg i den skæmmende spjalt.

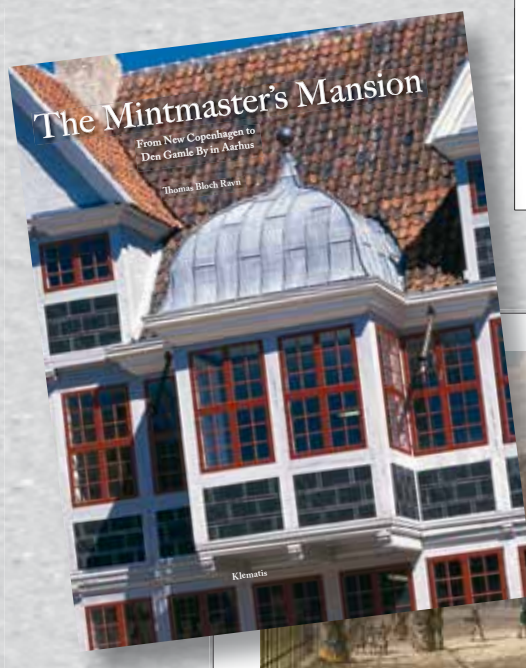
vil opleve springet uden drag og videregive mine erfaringer til korpsets faldkærmssektion. Jeg springer derfor med en videofotograf, som optager hele springet.

Straks efter at jeg har forladt flyets rampe har jeg store problemer med at ligge stabilt i luften. Jeg gør mig så stor sorligt med mine arme og ben. Men lige meget hjælper bevægelserne, at jeg næsten mister kontrollen ligger stille, klare jeg den. Men det er umuligt at man falder ned jorden med knap 200 km i timen. I næste halv minut tid skal jeg trække min skærm i anden stilling.

Jeg beslutter mig derfor for at foretage et ubeskræket, så jeg kan teste, hvor svært det er. Min bændet position for at række ud efter udløserhånden stændig min kontrol over faldet. Jeg ser på videofotografen, det ikke kan følge mig. Jeg tumle og jorden nærmer omkring mig, men jeg kasser faldet og med arme og ben. Bogenes.

Centrifugalkraften sætter nu ind for alvor og mit hoved, der føles, som om det skal eksplodere. Et øm, hvilket bølge jeg befinder mig i. Ah! Følelser kampen med ikke at miste bevidstheden. Min dag så meget, at jeg står at tænke, at den automatisk trækker reservedkærmen noget snart, med. Og det må ikke ske. Da det er en reservedkærme. Hurtigt, og jeg vil sandt tilgrænsning villet ind i game over.

Liggende på ryggen i luften hylkes det mig med hændelse placeret på udløser og trække af faldet i den lille pilotkærne, som trækker resten af skærm omkring mig. Og ved et vinteheld glider det trækker mig op på siden, samtidig med at faldet med luft og folder sig fast ud over mit omgivelser.



A baroque row of neoclassical houses on Kjøpmannsgade 30. Behind this house, the street is a baroque delight, and all the other streets that were housing them during these years. Illustration by H.C.G. Holm, 1848. David Collection, Copenhagen, inventory no. 19797.

Neoclassical vandalism

After the death of Royal Master Builder Heinrich Brandemann in 1812, the Mintmaster's Mansion was sold several times, and until then, the once magnificent house underwent a hasty-handed conversion that transformed it completely.

The projecting bay disappeared, and the dormers were taken down so that a single long factory dormer could be installed to let light into the workshop that had been set up in the attic. The beam ends, which had been decorated with finely carved acanthus-leaf motifs, were brutally chopped off, and the whole building was plastered over to bring the baroque building into line with neoclassical architectural ideals.

The gridded windows facing the street were replaced with neoclassical windows with a single pane in the upper frame and two in the frames under the transoms.

The interior changes were also extensive. The grand fifth floor was divided into two rental apartments. This was done by moving the existing partition walls and building new ones. Fortunately most of the baroque and rococo features were removed, except for one room, which was converted into a new kitchen.

The ground floor was converted into two flats and a shop that was accessed from the street by three outside steps of Bombholm stone. Later in the 19th century, another shop was fitted on the ground floor. This meant that all the ground floor's street-facing bays – apart from the two at either gable – were fitted with high, narrow shop windows.

Other parts of the building and its interior disappeared and were replaced by new ones. Two hundred years later, this would prove to complicate Den Gamle By's huge jigsaw puzzle during the reconstruction of the Mintmaster's Mansion.

The entire was converted into dwellings. The sources also mention several buildings that have not been preserved: a rear house, a three-storey back building and a five-bay-long back building.

Thus the old Mintmaster's Mansion, originally built as an imposing single-family home for the King's mintmaster, had now been downgraded to an ordinary block of flats, while the rest of the large property housed an early industrial business.



In this, the Mintmaster's Mansion underwent a hasty-handed conversion which, among other things, resulted in the disappearance of the finely carved beam ends in the attic. Model made for Den Gamle By by Bent Ole Jensen.

During the rebuilding in the years leading up to the house's projecting bay and two dormers were removed in a long factory dormer and installed in the bay floor and let light into the workshop that was built in the attic. Model made for Den Gamle By by Bent Ole Jensen.

Kunde: Forlaget People'sPress, Softcover, 304 sider + omslag



Kunde: Forlaget Klematis, Hardcover. 208 sider + omslag

SPECIAL TRYKKERIET VIBORG

Livøvej 1 · 8800 Viborg · T +45 86 62 40 33 · F +45 86 62 46 75
www.special-trykkeriet.dk · E-mail stviborg@stviborg.dk