

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

TEMA

Alkohol:

Hjælp til pårørende giver plads til
at trække vejret frit

INFORMATION

fra
Vejle Kommune



Sundhedsvejlederne:

Sorg og sorg-
bearbejdelse

Neuroholdet:

Fysisk træning gavner
neurologiske sygdomme

04/2022

Kort Nyt



200 festede til den årlige ældredag

Kaffebord, fællessang og Finn Nørbygaards foredrag "Godt vi blev ældre" om overgangen fra arbejdsliv til et liv som pensionist samlede cirka 200 ældre, da Vejle Kommune inviterede til den årlige ældredag i Bygningen i oktober. 

Sidste chance for at se Vindelevskatten i Vejle

Vindelevskatten er blevet kaldt den vigtigste guldskat i Danmarkshistorien siden Guldhornene. Når udstillingen MAGT OG GULD lukker 18. december, flytter skatten, der blev fundet i Vindelev lidt uden for Jelling, til

København. Udstillingen kan ses i Utzon-salen på Vejle Kunstmuseum. Der er gratis adgang. Mere info på vejlemuseerne.dk/magt-og-guld 



Foto: Nils Rosenvold
For pårørende er der hjælp at få hos RusmiddelCenter Vejle. Her vil de blandt andet møde Johna Kongsgaard, der er behandler og Janne Skott Børgesen, der er afdelingsleder.

Redaktionen sluttede 27. oktober 2022.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 23. 24. november 2022.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2022 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2022 omdeles 9.-10. februar
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2022 omdeles 18.-19. maj
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2022 omdeles 14.-15. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2022 omdeles 23.-24. november

Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdelingen. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation. 

Bliv del af et fællesskab

Ukrudt forgår let, når man arbejder sammen! Det ved de i Egtved, hvor fire frivillige mødes hver torsdag i to timer for at luge, hakke, samle blade og drikke kaffe ved Hejlskov Plejecenter. Sådan går fællesskab og grønne fingerfærdigheder op – og dét giver mening, hvis man spørger Bente Sørensen, som er en af de frivillige i havefællesskabet:

- Fællesskabet tiltalte mig, fordi det er rart at komme ud og tale med andre. Samtidig vil jeg gerne hjælpe til i vores by og bidrage til, at området på plejecentret er pænt - til glæde for de ældre og deres pårørende.

Fælles for de frivillige er, at de gerne vil gøre en forskel i deres lokalområde - også her sidst på sæsonen for havearbejde. Vil du også være en del af et fællesskab? Klik ind på www.aktivsammen.vejle.dk, hvor der er over 500 aktiviteter i hele Vejle Kommune at vælge mellem.

Søger du et fællesskab?

Gå ind på www.aktivsammen.vejle.dk og find et nær dig. Du kan også ringe til en fællesskabskoordinator på 51 84 10 36 for at få hjælp. 

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Signe Pedersen, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 24 91 99 81, sigpe@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerdsomag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Rosendahls A/S.

Indhold

Når julen bliver smertefuld	4
Nyt om hjælpemidler	6
Fysisk træning gavner neurologiske sygdomme	8
Vi er med hele vejen	10
Vil du være min morfar	11
Tema: Alkohol	12
Det er en god idé at tælle genstandene	12
Thomas fik hjælp til at slippe flaskerne	14
Hjælp til pårørende giver plads til at trække vejret frit	16
Nyt fra kommunen: Rita Tang og Hemming Dalsgaard er årets frivillige ildsjæle	18
Kontakt til kommunen	19
Årets julegaveidé og Nytårskoncerter	20



**AKTIV
SAMMEN**



Når julen bliver smertefuld

Mange forbinder jul med hygge, men for efterladte kan den være lig med savn, og det mener sorgvejlederne, at vi skal turde tale om. Derfor sætter de fokus på, hvordan efterladte og pårørende kan håndtere sorg i højtiden.

Julen er hjerternes fest. Her samles familie, venner og bekendte om stunder med kalenderlys, konfekt og julekalender i fjernsynet. Men for nogen er julen alt andet end hyggelig.

Det oplever sorgvejlederne Jane Langberg og Ulla Bruselius, som fortæller, at højtiden minder nogle efterladte om, at deres kære ikke længere kan tage del i glæden – og det kan være smertefuldt:

– Julen er fuld af traditioner og forventninger. Vi skal hygge os, og alt skal være, som det plejer, men hvis du har mistet, er ingenting, som det plejer. Der er en person, som mangler, hvilket kan blive tydeligere i julen. Derfor anbefaler vi, at man taler om savnet i familien, siger Ulla Bruselius.

Den samtale kan også være om gode minder. Hver familie har nemlig sine traditioner, så måske man kan tale ►

◄ *Sorgvejlederne oplever, at julen kan være svær for efterladte. Derfor anbefaler de, at vi taler om savnet og de gode minder – også i december.*

om, hvordan afdøde købte gaver, pyntede juletræet eller lavede en fantastisk sovs til julemiddagen. Alt dét kan hjælpe til, at man står sammen om sorgen og savnet.

Forbered dig på sorgen

Ud over at tale om sorgen anbefaler sorgvejlederne især én ting – nemlig forberedelse. Det vil sige, at man indrømmer over for sig selv og familien, at julen kan blive svær.

Men det er ikke let. Det fortæller Jane Langberg, som uddyber:

– Mange efterladte vil ikke være til besvær eller ødelægge den gode stemning i julen. De tager hensyn til familien og kan derfor ende med at føle sig meget alene i sorgen. For at undgå det foreslår vi, at man forbereder sig ved at dele sine bekymringer og behov med familien, så de bedre kan træde til.

Hertil tilføjer Ulla Bruselius, at der er mange måder at håndtere sorg på. Den kan både fremkalde tårer og grin. Det vigtigste er dog, at vi giver den plads.

Har du eller en, du kender, brug for at tale om sorg? Der er flere muligheder for at få hjælp i Vejle Kommune:

- Er du under 65 år, kan du kontakte sorgvejlederne på telefon 24 59 42 16
- Er du over 65 år, kan du kontakte forebyggende hjemmebesøg på telefon 75 86 80 96 (mandag-torsdag kl. 8.30-10.00)
- Læs mere om tilbuddene i Vejle Kommune og på landsplan på www.vejle.dk/sorg

– Vi håndterer sorg forskelligt. Nogen har brug for at besøge kirkegården, vende de gode minder med familien, skrive et brev til afdøde eller tale med præst eller sorgvejleder. Det gør intet, at man bliver bevæget. Måske det hjælper, siger Ulla Bruselius.

Sorg kan ikke sættes på formel

Der er ikke én måde at sørge på. Der er ingen formel for sorg – også selvom vi kan forvente, at folk græder og måske kommer over det med tiden. Om det fortæller Jane Langberg:

– Sorg går ikke over. Den følger os hele livet og kan blusse op igen ved højtider og mærkedage. For efterladte er julen derfor ikke nødvendigvis god, og der skal vi som samfund måske anerkende, at vi kan have forskellige sorgreaktioner og oplevelser af en højtid som julen – ja, for nogen vil den være smertefuld.

Til sidst fortæller sorgvejlederne, at alle er velkomne til at ringe til dem. Så hjælper de på vej. ■



Nyt om: Hjælpemidler

Strømper med stor effekt

Er du blevet anbefalet at bruge kompressionsstrømper, typisk af din læge, er det vigtigt, at du får de rigtige strømper, at du selv kan tage dem af og på, og at du passer godt på dem. Vi har samlet nogle gode råd til dig.

Få de rigtige strømper

Kompressionsstrømper har forskellige grader af kompression. Det er vigtigt, at du tager en snak med din læge om, hvilken type du skal bruge. Som regel vil dine ben skulle måles, så du får den rigtige størrelse. Der kan være mange grunde til, at dine strømper ikke fungerer optimalt, f.eks. hvis du tager på i vægt eller taber dig, hvis der går hul på strømperne, eller de er for slidte. Tegn på, at strømperne ikke fungerer, kan være, at strømperne glider ned, strømperne folder eller strammer for meget, eller dine ben hæver, selvom du bruger strømperne.

Kontakt en kompressionssygeplejerske, hvis du oplever et eller flere af disse tegn, eller hvis der er gået et år siden, at du sidst fik strømper, da du så skal have målt dine ben igen.

Brug strømperne korrekt

For at strømperne fungerer bedst, skal de på om morgenen. Når du har sovet, er dine ben mest slanke, og det er derfor nemmest at få strømperne på. Det kan måske være en god idé at tage strømperne på, allerede inden du stiger ud af sengen. Strømperne skal være på hele dagen – helt indtil du går i seng om aftenen, med mindre du har fået en anden besked. Hvis du er oppe om natten, er det selvfølgelig på dette tidspunkt, at du skal bruge strømperne.

Ved du...

At kompressionsstrømper blev opfundet i 1950 af en tysk ingeniør, der bøvlede med åreknuder? Han fandt ud af, at meget stramme strømper hjalp ham. Siden er de meget stramme strømper blevet et moderne hjælpemiddel til at behandle åreknuder, hævede ben mv. Kompressionsstrømperne er også populære i sportsverdenen, hvor de afhjælper muskelømhed.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på gode råd og hjælpemidler – denne gang på kompressionsstrømper.

Pas på strømperne

Hvis dine strømper skal holde længe, skal du passe godt på dem. Følg disse råd:

1. Skyl dine strømper i håndvarmt vand hver aften. Når du vasker dem, er det vigtigt, at du ikke bruger skyllemiddel, og at du lufttørre dem fladt på et håndklæde.
2. Vask strømperne i en vaskepose i en vaskemaskine og følg vaskeanvisningen.

Hvis du ikke vasker strømperne, mindskes kompressionen, og dine strømper bliver slappe. Som regel får du to par, og det er vigtigt, at du skifter imellem dem, så de slides jævnt.

Hvordan får jeg dem på og af igen?

Der findes mange forskellige hjælpemidler, der kan gøre det nemmere for dig selv at tage dine strømper af og på. Første gang du får strømper, så snak med kompressionssygeplejersken om, hvilket hjælpemiddel der kan hjælpe dig bedst. Får du hjælp af hjemmeplejen til at tage dine strømper af og på, men har lyst til selv at gøre det, skal du kontakte hjemmeplejen. De vil sørge for at sende en terapeut ud, der kan hjælpe med at finde det hjælpemiddel, der passer til dig. ▶

Kontakt

Hvis du bruger kompressionsstrømper og har brug for råd og vejledning, så kontakt kompressionssygeplejersken på telefon 76 81 80 93 (mandag-fredag kl 13.00-13.30 undtagen onsdag)

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62
Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18 (midlertidig)

Det er vigtigt, at strømperne sidder godt, og derfor skal du være opmærksom på:

- Om stoffet fordeles godt på benet og ikke folder.
- Hælen og tåen i strømpen passer på din egen hæl og tå.
- Den øverste kant af strømpen skal sidde ca. to fingerbredder under knæhasen.
- Ved en strømpe med åben tå skal du trække strømpen lidt ud over tæerne.
- Ved en strømpe med lukket tå skal du trække ud i tåen, så den ikke strammer for meget ind på tæerne.

Slip-Perfect er et godt og enkelt hjælpemiddel til af- og påtagning. ■

Sådan tager du kompressionsstrømper på:



1. Sæt benet over kors og lav en fold på snippen, så tæerne er dækket.



2. Sæt strømpen på foden.



3. Tag handsker på og gnid med flad hånd strømpen op omkring hælen og træk strømpen på.



4. Træk slippen ud af strømpen oppe ved knæet.

Har du ingen blå handsker, kan du hente et par gratis i Kvikservice, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle. Åbningstid torsdag 13.00-17.00) eller i borgerbetjeningen i Sundhedshuset Vestre Engvej 51, 7100 Vejle. Indgang B, 4 sal. Åbningstider mandag-onsdag kl. 9.00-15.00, torsdag kl. 9.00-17.00, fredag kl. 9.00-14.00)

En kompressionsstrømpe hjælper venerne med at presse blodet fra fødderne op mod hjertet ved hjælp af et tryk, som er højest ved anklen og aftagende op mod knæet. Blodcirkulationen øges og forhindrer, at blodet samles i benene. Derfor er kompressionsstrømper gode til alle, som af den ene eller anden grund oplever hævelser i benene.

Sådan tager du kompressionsstrømper af:



1. Sæt benet ned i slippen, så den sidder rundt om benet.



2. Fastgør den medfølgende velcro, så den sidder lige over hælen. Velcroen må ikke sidde for stramt.



3. Fold strømpeskanterne ud over glidestykket. Vær opmærksom på, at glidestykket bliver der, når du trækker strømpen ned om hælen.



4. Tag handsker på og gnid nu med flad hånd strømpen af hælen og træk strømpen af.

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72. Thomas Wetcher, Dansk Binde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01. Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen Ligeværd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Kenneth Fredslund Petersen (O), tlf. 28 72 62 39. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Sri Sundarampillai, Velfærdsforvaltningen, tlf. 24 91 18 04. Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.



Fysisk træning gavner neurologiske sygdomme

Deltagerne på "Neuroholdet" nyder at mødes hver torsdag på et motionshold for mennesker med neurologiske sygdomme som parkinsons, demens og senhjerneskader. Træningen er godt for både krop og sjæl.

Neurologiske sygdomme kan ikke kureres, men effektiv træning kan afhjælpe nogle af de følgesygdomme, som kan opstå, og mindske generne. Derfor mødes 20 neurologiske patienter hver torsdag til styrketræning og stolegymnastik.

Selvom det store analoge vægur i DGI-husets motionscenter kun viser ti, er næsten samtlige træningsmaskiner optaget, og mænd og kvinder i alle aldre er i fuld gang med at løfte vægte, lave elastikøvelser eller noget helt tredje. Ud over sved på panden og en hur-

tig vejrt træning har de alle det til fælles, at de har en neurologisk sygdom som sklerose, parkinsons, demens eller døjer med følgevirkninger efter en blodprop i hjernen.

- Deres sygdom udvikler sig langsommere, og generne bliver mindre, når de udfører hård styrketræning. For at aktivere nervebanerne mest muligt er en højere intensitet vigtigere end antallet af gentagelser, fortæller en af holdets instruktører, Julie Bjerre, om "Neuroholdet", som "Idræt i dagtimerne" tilbyder. ▶

Af: Conni H. Damgaard

75-årige Jesper Bak, der for syv år siden fik en blodprop i hjernen og blev lam i venstre side, nyder godt af træningen:

- Den holder min krop i gang. Springer jeg træningen over, kan det straks mærkes i kroppen. Så jeg bliver ved. Og det er også superhyggeligt at komme her. Vi er gode til at snakke, støtte og dele viden med hinanden.

Efter 30 minutters vægttræning bliver tempoet sænket, og holdet fortsætter med en times stolegymnastik, balancetræning med bolde og hjernegymnastik med ærteposer og vimpler i alverdens farvestrålende farver. Denne del står Jonna Häuser og Jørgen Pedersen, to frivillige instruktører, for. Også denne træning er særlig målrettet mennesker med neurologiske sygdomme:

- Når man bliver ramt af sklerose, demens eller får en hjerneskode, er det for eksempel vigtigt at træne sin

balance- og koncentrationsevne, forklarer Jonna Häuser, da hun beder deltagerne om at gå rundt i salen med en ærtepose på hovedet, samtidig med at de skal følge en bestemt streg på halgulvet.

For mange er det at være del af "Neuroholdet" også en form for frirum fra sygdommen:

- Du kan snakke med andre i samme situation, der forstår, hvilke udfordringer der er forbundet med en neurologisk sygdom. Derfor afslutter vi også altid træningen med kaffe, sang og socialt samvær, siger Jonna Häuser.

Lis Jensen er en af de nye på holdet, og hun er meget glad for 3. halvleg:

- At komme her hver torsdag betyder, at jeg nu har noget at tage mig til, samtidig med at jeg får trænet. Det er godt for min demens – og rigtig godt for mit humør. ■

Efter en blodprop i hjernen kommer Jesper Bak jævnligt i DGI-husets motionscenter og deltager også på Neuroholdet, som består af træning i motionscenter og stolegymnastik.



Vil du vide mere om "Neuroholdet"?

Så kontakt "Idræt i dagtimerne", Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51F, 7100 Vejle, tlf. 75 72 05 11. Kontortid: Hverdage fra kl. 10.00-12.00, dog torsdag fra kl. 9.00-13.00. Holdet træner hver torsdag fra kl. 9.30-11.00 i DGI-huset.

"Idræt i dagtimerne" er et åbent tilbud, som henvender sig til alle, der har fri i dagtimerne: Skifteholdsmedarbejdere, deltidsansatte, pensionister, efterlønsmodtagere, ledige. "Idræt i dagtimerne" tilbyder stort set alle former for idræt og på mange forskellige niveauer. Der er også særlige tilbud til psykisk sårbare. Disse tilbud er samlet under „Idræt for Psykisk Sårbare“.

Læs mere på www.iidvejle.dk



◀ Dorte Berthold Schultz (th.) og Ann Døssing Jørgensen er såkaldte palliationssygeplejersker, hvilket betyder, at de har specialviden om lindrende pleje ved livstruende sygdom. De supplerer hjemmesygeplejerskerne i de lokale distrikter eller personalet på kommunens plejecentre.

Kontakt

Palliationssygeplejerskerne kan kontaktes på hverdage mellem kl. 8.00-15.00 på telefon 92 43 81 52 eller 92 43 55 04. Det kræver ingen visitation at få palliativ sygepleje.

- Vi er med hele vejen

Siden 2019 har det i Vejle Kommune været muligt at få palliativ sygepleje, som er sygepleje til uhelbredeligt syge eller døende. I Vejle er det Dorte Berthold Schultz og Ann Døssing Jørgensen, som gør den sidste tid så god som muligt.

I Vejle Kommune leves livet. En sikker følge af at leve livet er også at miste det. Siden 2019 har to erfarne sygeplejersker med specialviden inden for palliativ pleje arbejdet på at gøre den sidste tid så god som muligt for kommunens borgere. Så når en borger har brug for et palliativt forløb, kommer enten Dorte Berthold Schultz eller Ann Døssing Jørgensen på besøg:

- Det kan være borgeren selv, en pårørende eller den praktiserende læge, som kontakter os. Og så sætter vi os stille og roligt ned sammen med borgeren og nærmeste pårørende og finder ud af, hvad det helt præcist er, der er behov for, siger Ann Døssing Jørgensen og forklarer, at det kan være alt fra at holde styr på aftaler og koordinere samarbejdet med sundhedsvæsenet og kommunen til samtaler om den sidste tid, lindring af smerter og støtte til de pårørende.

- Vi vil meget gerne ind i forløbet på et tidspunkt, hvor borgeren er kontaktbar, og hvor vi lærer ham eller hende at kende. På den måde kender vi til borgerens ønsker, og vi kan sørge for, at borgeren får en god sidste tid sammen med familien, supplerer Dorte Berthold Schultz.

Mange gange viser det sig, at de nærmeste pårørende har ligeså meget brug for støtte som den døende:
- De pårørende kan f.eks. have stor glæde af at tale om

deres bekymringer med os, uden at den døende er til stede. De har også et stort behov for at vide, hvor de kan få hjælp, hvis der opstår akutte problemer, siger Ann Døssing Jørgensen.

På den måde bliver palliationssygeplejersken ofte en gennemgående figur for både den døende og de nærmeste pårørende i den sidste levetid:

- Det giver en tryghed for dem at vide, at der er nogen, som kender hele deres forløb, og som kan træde til, når tingene spidser til, siger Dorte Berthold Schultz.

Palliation er...

... lindrende sygepleje til uhelbredeligt og livstruede syge og døende.

... lindring af symptomer som smerter, kvalme, forstoppelse, angst med mere.

... omfavner det hele menneske fysisk, psykisk, socialt og åndeligt. ●

Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,

Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92

Af: Conni H. Damgaard

Vil du være min morfar?

"Morfar m/k" handler om at skabe relationer mellem udfordrede unge og ressourcestærke ældre mænd og kvinder: - Jeg får tifoldigt igen, siger Erik Vinkel, der er "morfar" og kun kan anbefale andre at blive del af projektet.

69-årige Erik Vinkel fra Vejle glæder sig til at blive bedsteforælder til sine børns børn. Imens får andre glæde af hans kompetencer. Han har for eksempel allerede været "morfar" til Anna fra Zambia, som han hjalp med lektierne, da hun skulle til optagelsesprøve til SOSU-uddannelsen. I dag er Anna kommet godt videre og har netop færdiggjort sin uddannelse. Nu er han i stedet tilknyttet en ukrainsk mor og søn, som han på forskellig vis hjælper med at blive integreret i det danske samfund.

På Erik Vinkels generalieblad står der både cand. merc., direktør og universitetscensor. Da han lagde arbejdslivet på hylden, synes han, at det var på tide – og også nødvendigt – at give tilbage til det samfund, som han selv har fået så meget af.

- Mange unge skal holdes lidt i hånden i dag, siger Erik Vinkel og forklarer: - Der er desværre overraskende mange unge, der mangler livsfærdigheder, og vi er nødt til at give dem en hjælpende hånd, hvis de skal gennemføre en uddannelse. De har ikke et netværk at trække på – og mangler måske også motivation og viljestyrke. Her kan vi som morfædre eller -mødre hjælpe. Og vi får så meget igen. De unge er meget glade og taknemmelige for den hjælp og støtte, de får.

I projekt morfar får de unge typisk hjælp til at passe skolen, få tilknytning til arbejdsmarkedet eller også nyder de bare godt af deres "morfar" ellers "mormors" gode selskab. Og der er stor efterspørgsel efter tilbudet. Derfor efterlyser Connie Bertelsen, der leder projektet, flere ældre, der har lyst til at blive mentor for en ung.



Til spørgsmålet om, hvad de ældre kan, siger Connie Bertelsen:

- De medbringer en hel anden livs- og erhvervserfaring, kender jargonen og har en anden tilgang end den, vi har som fagpersoner. I fællesskab kan vi opkvalificere de unge til at begå sig i deres videre uddannelsesforløb eller på en arbejdsplads, siger hun.

Vil du videre mere om Morfar-projektet eller tale med mænd eller kvinder, som allerede er del af projektet, så kontakt projektleder Connie Bertelsen, telefon 25 12 05 80 eller mail: morfar.vejle@gmail.com ●

Morfar M/K – hvem?

- Ressourcestærke voksne, som ikke arbejder mere, men som har haft tilknytning til arbejdsmarkedet
- Voksne, som frivilligt har overskud til at bruge 2-5 timer på en ung om ugen
- Voksne, som ser det som en udfordring og glæde at gøre en forskel i et ungt menneskes liv

Opgaver, som den unge skal have hjælp til...

- Opbakning, gode samtaler og omsorg
- Finde ufaglært arbejde til den unge eller praktikplads
- Blive guidet i privatøkonomi
- Lektier, opgaver og ansøgninger
- Morgenvækning
- Hjælp til at finde et ugenetværk og fritidsaktiviteter

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. Frivilligcenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Danske Handicaporganisationer. Ældregrupper: Anne Margrethe Wallden, Ældre Sagen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Henning Wichmann, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Voksenudvalget: Kenneth Fredslund (DF). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

Tema: Alkohol



Af Marlene Grøftehaug
Foto: Nils Rosenvold

- Det er en god idé at tælle genstandene

600.000 danskere drikker for meget, så måske skal du give dit eget forbrug et tjek. Vejle Kommune er en del af efterårets kampagne, som sætter fokus på netop overforbrug af alkohol.

En kold øl til frokosten, et tempereret glas rødvin til aftensmaden og en skarp drink til hyggen med vennerne.

Alkohol er en del af mange danskeres kultur og hverdag, og for mange er forbruget så lavt, at det ikke skader helbredet. Men flere end en halv million danskere drikker så mange genstande hver uge, at deres forbrug kan betegnes som et overforbrug med skadelige konsekvenser.

Sundhedsstyrelsen har netop lavet nye retningslinjer, hvor anbefalingen er, at mænd og kvinder højt drikker 10 genstande om ugen.

Ulrik Becker er alkoholforsker ved Syddansk Universitet og hjernen bag de nye anbefalinger. Han pointerer, at de 10 genstande skal betegnes som en rettesnor. ►

- Det er ikke sådan, at man falder død om, hvis man drikker mere end 10 genstande om ugen. Men sker der et overforbrug over længere tid, skal man begynde at tænke sig om. Og drikker man over 15 om ugen, skal man skrue ned. Det er en god idé at tælle genstandene for at se, om man drikker for meget, siger han.

Ikke bekymret for de ældre

I de gamle retningslinjer var anbefalingen højst 14 genstande for mænd om ugen og syv for kvinder. Nu er det 10 for begge køn, da forskningen har vist, at der ikke er nogen forskel på risiko for mænd og kvinder. Og derfor har man valgt at gøre anbefalingen ens og dermed mere simpel.

Førhen var der også mere fokus på ældre i Sundhedsstyrelsens anbefalinger. At man skulle passe mere på alkohol, når man kom op i årene. Men i de nye anbefalinger er der ikke særskilte anbefalinger for folk med lidt ældre dåbsattester. Det skyldes, at dokumentationen for det ikke er der, fortæller Ulrik Becker.

- Jeg er ikke så vældig bekymret. Det er ok for ældre at drikke alkohol, hvis man holder sig inden for de generelle regler og ellers ikke fejler noget eller tager medicin. ■

Alkohol og kræft

Der er kommet mere viden om, at kræft og alkohol hænger sammen - kræftsygdomme kan ses ved et forholdsvis lavt forbrug. I forhold til hjertesygdomme er risikoen uændret ved et moderat eller lavt forbrug. Risikoen for at udvikle diabetes 2 bliver nedsat, hvis man drikker lidt alkohol.

Kilde: Ulrik Becker, Syddansk Universitet

De nye anbefalinger

- Højst 10 genstande om ugen for både mænd og kvinder
- Højst fire genstande på samme dag
- Unge under 18 år samt gravide skal ikke drikke alkohol

Kilde: www.sst.dk

Så mange drikker for meget

- 600.000 danskere drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- 140.000 danskere er afhængige af alkohol

Uge 40

I uge 40 hvert år er der fokus på danskernes alkoholvaner i en kampagne, som Alkohol og Samfund står bag sammen med TrygFonden. Vejle Kommune var også en del af kampagnen.

Formålet med kampagnen i år er at sætte fokus på danskernes overforbrug af alkohol og at inspirere til at søge hjælp tidligere via rådgivnings- og selvhjælpstilbud. På de følgende sider kan du blive klogere på, hvordan du kan få hjælp i Vejle Kommune.

www.alkohologsamfund.dk

Tema: Alkohol

Af Marlene Grøftehaug
Foto: Nils Rosenvold

Thomas fik hjælp til at slippe flaskerne

Alkoholbehandling er som behandling ved andre sygdomme: Jo før, du får hjælp, jo større er chancerne for, at behandlingen virker. Hos RusmiddelCenter Vejle kan alle få behandling, hvis flaskerne har fået for meget plads i livet.

Thomas er en helt almindelig mand i 40'erne: Gift, far til to børn og ansat i en mellemliderstilling i en privat virksomhed. Han oplever, at han ikke længere kan sove om natten. Han vender og drejer sig, mens tankerne myldrer af sted. Om dagen er han udkørt, stresset og kort for hovedet over for sin kone og børn. Han prøver at tage et glas vin inden sengetid. Det hjælper. Tankerne falder til ro, og søvnen kommer. Men efter nogen tid er ét glas vin ikke nok. Der skal to glas til, før det har effekt.

Historien om Thomas er opdigtet, men den kunne være taget direkte ud af hverdagen hos RusmiddelCenter Vejle, fortæller Conni Krogh Sjursen, som er visitator.

- Vi får borgere ind i alle aldre og med alle mulige baggrunde, men mænd midt i livet har vi flest af. Uanset borgernes baggrund og alder er det godt, at de kommer til os. For med alkohol er det som med andre sygdomme:



Jo før, man kommer, jo større er chancen for at komme ud på den anden side.

Redskaber til tankerne

Familiefaren Thomas går til lægen med sine søvnproblemer og sin hjertebanken. Han får taget blodprøver, som viser, at han har let forhøjede levertal. Og det får lægen til at spørge ind til Thomas' alkoholforbrug. Han fortæller, at han drikker hver aften – og i samråd med lægen beslutter han at søge hjælp hos rusmiddelcentret. Her får han tid til en visitationssamtale inden 14 dage og bliver herefter tilbudt 8-10 samtaler, som hans familie og arbejdsgiver også kan være en del af, hvis han ønsker det. Det siger han tak til.

- I forløbet arbejder vi med, hvordan Thomas kan håndtere sit alkoholproblem. Hvad sker der for eksempel med tankerne, når han står ved vinhylden i Føtex? Vi giver ham redskaber til at reducere sit forbrug, så han ikke mere drikker i hverdagen, men kun i weekenden og kun sammen med andre. For nogle er målet at stoppe helt med at drikke, men en nedsættelse af forbruget kan lige så vel være et mål, fortæller Conni Krogh Sjursen.

Opbakning fra netværket

Sideløbende med samtalerne får Thomas tilbudt et forløb, hvor han over tre sessioner bliver undervist i temaer som at håndtere sin trang, højrisikosituationer og fysiske og psykiske konsekvenser af at drikke for meget. Behandlerne vurderer, at samtaler er nok for ham – han ikke har brug for medicin eller døgnbehandling til at tackle sit overforbrug.

- Thomas har en stærk motivation indefra og samtidig har han god opbakning fra både sin familie og sin arbejdsgiver, som også deltager i nogle af samtalerne. ▶

◀ Conni Krogh Sjursen er én af de medarbejdere, som møder borgerne med hjælp og behandling hos RusmiddelCenter Vejle.



Begge dele er afgørende for succes med at nå sit mål. Vi afslutter ham derfor, men lægger en nødplan: Hvis motivationen slipper igen, kan han komme tilbage og få en samtale med os, fortæller Conni Krogh Sjursen og pointerer, at der også bliver afsat tid til at tale med borgeren både én måned og tre måneder efter afsluttet behandling.

For Conni Krogh Sjursen er det altid dejligt at mærke, hvordan hjælpen gør en forskel for borgere, der igen får livet på ret køl:

- Vi er også bare mennesker, så vi synes, det er fantastisk, når vi kan støtte op om borgere. Vi bliver glade, når de stikker hovedet ind til os og siger: Det går stadig godt.

Så mange får behandling i Vejle

- Hvert år får 320 personer hjælp med alkoholbehandling i RusmiddelCenter Vejle.
- Cirka 2/3 får behandling uden medicin.
- Cirka 1/3 får behandling med medicin. Det kan være både abstinensmedicin og Campral, som dæmper trangen til at drikke. Mange tror, at de skal have Antabus, men Sundhedsstyrelsen anbefaler i stedet trangdæmpende medicin samt samtaler. Den anbefaling læner man sig op ad i Vejle.

Sådan får du hjælp

Du kan henvende dig direkte til RusmiddelCenter Vejle på telefon 76 81 90 00. Tjek åbningstiderne på www.vejle.dk/rusmid-delcentervejle.

Du kan også blive henvist fra din egen læge, hvis du ønsker at komme i alkoholbehandling.

Det er muligt at få anonym behandling, hvis du ønsker det. Dog ikke med medicin.

Hvornår har man et alkoholproblem?

Den norske forsker Frid Hansen har defineret, at du har et alkoholproblem, når:

1) Brugen af alkohol virker forstyrrende på de opgaver og funktioner, som varetages i familien

og når:

2) De følelsesmæssige bånd mellem mennesker belastes og forstyrres af en andens brug af alkohol. ●

Tema: Alkohol

Af Marlene Grøftehaug
Foto: Niels Rosenvold

Hjælp til pårørende giver plads til at trække vejret frit

Har du en ven eller et familiemedlem, der drikker for meget? Så ved du, hvor slidsomt det kan være. Heldigvis er der hjælp at hente hos RusmiddelCenter Vejle med et særligt forløb for pårørende.



Hver uge går mennesker ind ad døren hos RusmiddelCenter Vejle, selv om de ikke drikker. Men de har problemerne med alkohol tæt inde på livet alligevel, fordi de har en ægtefælle, en mor eller far eller en ven, der drikker og som endnu ikke er i behandling.

- De pårørende kommer ofte til at blive en del af den drikkendes problemer med usunde mønstre, og hvor de glemmer at tage vare på sig selv. De er på mentalt overarbejde og mange gange med til at dække over forbruget, fortæller Johna Kongsgaard, som er behandler i RusmiddelCenter Vejle.

I forløbet 'CRAFT' er der heldigvis hjælp at hente, for gennem en for-samtale og seks opfølgende samtaler lærer de pårørende at håndtere problemerne mellem sig selv og den, der drikker samt at udvikle strategier til at passe på sig selv og at motivere den drikkende til at gå i behandling.

Dagbog og øvelser

For at få succes med forløbet er det vigtigt, at den pårørende er indstillet på selv at gøre et stykke arbejde, der ligger ud over samtalerne. De får blandt andet til opgave at skrive dagbog og lave andre øvelser derhjemme.

- De får nogle strategier til at gå hjem og være i det, der er svært. Det kan helt lavpraktisk være, at vi laver en liste med ting, der giver livskvalitet i deres hverdag – en gåtur eller en biograftur. Det skaber glæde og luft-huller, fortæller Johna Kongsgaard.

De pårørende får også træning i at kommunikere med den, der drikker, så konflikterne mellem dem trappes ned – og ikke op. Og hvordan de kan støtte deres mand, kone, familiemedlem eller ven til at gå i behandling. Og Johna Kongsgaard og hendes kolleger oplever, at de får gode tilbagemeldinger fra de pårørende.

- Mange føler, at de sidder fast og er forpinte over situationen, når de kommer hos os første gang. I løbet af forløbet, oplever de at kunne trække vejret mere frit. og at de får en fornyet respekt for sig selv, fordi de lærer at sige fra. Ikke mindst lærer de at skifte fokus, så de indser, at det er alkoholen, der slider dem – og at de stadig kan elske ham eller hende, der drikker.



▲ For pårørende er der hjælp at få hos RusmiddelCenter Vejle. Her vil de blandt andet møde Johna Kongsgaard, der er behandler og Janne Skott Børgesen, der er afdelingsleder.

Hvad står CRAFT for?

C = Community (samfund)
R = Reinforcement (forstærkning)
A = Alcohol (alkohol)
F = Family (familie)
T = Training (træning)

Metoden giver værktøjer til pårørende, der har alkohol inde på livet hos et familiemedlem eller en ven. De får værktøjer til at kommunikere bedre, gå bag om adfærden og passe på sig selv.

CRAFT har været brugt i USA, Holland og Tyskland med gode resultater, før den kom til Danmark. ■



Brug for hjælp?

Er du pårørende til én, der drikker, kan du ringe til RusmiddelCenter Vejle på telefon 76 81 90 00. Så kommer du i kontakt med en medarbejder, som vil hjælpe dig videre.

www.vejle.dk/rusmiddelcentervejle

Hjælpen er gratis.

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Nyt fra kommunen

Rita Tang og Hemming Dalsgaard er årets frivillige ildsjæle

Stort tillykke til Rita Tang og Hemming Dalsgaard, der begge har fået frivilligprisen 2022 for deres store engagement og indsats for at gøre en forskel for andre. De blev kåret og fejret til årets frivilligfest i Bygningen i Vejle



Fra venstre: Flemming Christensen, Annelise Debois, Hemming Dalsgaard, Lone Myrhøj, Rita Tang, Gitte Frederiksen og Vivian Albertsen.

Seks ildsjæle fra henholdsvis Voksen- og Seniorområdet var nomineret til de to priser. Blandt de seks faldt det endelige valg på Rita Tang, der løb med prisen som årets frivillige ildsjæl på Seniorområdet, og Hemming Dalsgaard, der vandt prisen for sit engagement på Voksenområdet.

Rita Tang, formand for Bakkeagers Venner, er nomineret, fordi hun er en ildsjæl uden lige. Trods sine 71 år og fysiske skavanker går hun altid forrest. Det er hende, der køber ind, laver mad, planlægger, og samtidig er hun den første på dansegulvet sammen med beboerne, når der er fest. Hun er også god til at søge midler og fonde, som kommer beboerne til gavn. I indstillingen står der bl.a.: "I mine 36 år ved Vejle Kommune har jeg aldrig mødt en frivillig, der i den grad har ydet en indsats", sagde Gitte Frederiksen, formand for Seniorudvalget, da Rita Tang blev kaldt på scenen for at få sin pris.

I begrundelsen for at give en pris til Hemming Dalsgaard lagde formanden for Voksenudvalget, Lone Myrhøj, særligt vægt på Hemming Dalsgaards utrættelige engagement, smittende humør og interesse i andre mennesker:

Hemming Dalsgaard er frivillig i Kirkens Korshær, hvor han handler dagligvarer til varmestuen. Hemming springer også altid frisk til, når det kommer til ad hoc-opgaver. Hemming er desuden god for en kvik bemærkning og har et smittende humør. Hele huset nyder i den grad godt af Hemmings positive og hjælpsomme tilgang til alle omkring sig. I indstillingen står der bl.a.: "Hemming er et godt eksempel på en person, der giver af sig selv til gavn for andre."

Også tak til Tove, Annelise, Vivian og Flemming

Ud over Rita Tang og Hemming Dalsgaard var også Tove Johansen fra Ældre Sagen Give, Annelise Debois fra Vejle Lydavis, Vivian Albertsen fra Bindeleddet og Flemming Christensen fra Røde Kors nomineret. De fik alle en gave, unik glaskunst fra "Butik Uniq", med hjem. Derudover fik de to prisvindere begge et gavekort på 5.000 kr.

Frivilligfesten og de to frivilligpriser er en anerkendelse for den betydning, frivillige har, og den indsats de yder. De spreder livsglæde og skaber fællesskab, lød det fra de to politikere, som havde samlet næsten 200 frivillige til fest, spisning og samvær i Bygning som tak for indsatsen. ●

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid: kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for personlig hjælper (BPA), personlige hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)
Øvrige områder	76 81 00 00

Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Tid kan bestilles på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6

Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2

Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9

Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til Senior – Administration

Kontakt Senior – Administration, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Senior – Administration

Gulkrog 9, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00

Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på telefon 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15

Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30

Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

Årets julegaveide?

Vejle Lokalhistoriske Kalender 2023

Meget snart kan vi atter tage fat på et nyt år og åbne for en ny kalender. Vejle Stadsarkiv har igen ladet sig inspirere af de mange, flotte billeder, der findes fra livet i Vejle by gennem tiderne.

Vi vil gerne vise billeder fra forskellige tidsperioder og

med forskellige motiver. Sådan er det også blevet denne gang. Det ældste billede er fra 1895, det nyeste er fra 1990. Der er smukke gamle huse, som for eksempel Torvegade 17 i januar måned, og fortællinger om personer.

I sidste kategori finder vi i marts måned fortællingen om cykelbudsfirmaet Cito, der havde hjemme i Gormsgade og var ejet af den entreprenante Aage Holm Petersen.

Alle måneder er krydrede med finurlige, små hverdagshistorier, som de blev fortalt i de lokale dagblade.

Kalenderen koster 125 kr., og du kan købe den hos Vejle Stadsarkiv eller byens boghandlere.



◀ KFUM-spejderne, der i 1964 skulle aftægge vandprøve. Fotograf: Allan Simonsen.

Nytårskonserter 7. og 8. januar 2023

De traditionsrige nytårskonserter med "slyngelorkesteret" Lauseniana vender atter tilbage til Vejle og DGI Huset den 7. og 8. januar kl. 15.00.

Sammen med det 70-mands store orkester kan du ved koncerterne også opleve årets solist Elsebeth Dreisig,

der vil underholde publikum med sin lyriske sopran og dramatiske udtryk.

Billetter fra 195 - 245 kr.

Billetter sættes i salg via Vejle Musikteater den 18.11.2022 kl. 14.00

