

DANSK HANDICAP FORBUND AARHUS / RANDERS



*Henriette har oplevet nogle af byens gamle stræder og baggårde, her Møllestien.
Se side 7.*

Mortensand s. 5 · Hudsult s. 12 · Kalender s. 21

NR. 4 · NOVEMBER 2024 · 23. ÅRGANG

Jeg har tit tænkt på, om mine børnebørn overhovedet har lagt mærke til, at jeg har et handicap, eller om de bare har et fast billede af, hvordan jeg nu engang ser ud.

Jeg nævnte det engang for et af børnebørnenes farmor, og hun kunne fortælle mig, at hun var ude at gå med den dengang femårige Milo, og da de passerede en skraldebil, sagde han: "Det er sådan en bil, som kørte bedstemors ben af".

For et stykke tid siden sad vi og spiste, og pludselig lagde fireårige Laura skeen, pegede på min stok og spurgte forundret: "Hvad er det?" Det var åbenbart dér, det gik op for hende, at der er noget ved mig, som er anderledes.

Jeg har ikke noget imod, at børn kommenterer min situation, og for så vidt heller ikke, når voksne gør det, hvis det sker på en ordentlig måde. Men når de ligefrem står stille på gaden og stirrer efter mig, så synes jeg, det er generende.

Min mand og jeg kommer ofte til Polen, hvor jeg har familie, og der er folk med handicap ikke så synlige i gadebilledet, som tilfældet er herhjemme. Så der kommer jeg ofte ud for stirrende blikke.

Ellers synes jeg generelt, at folk er hjælpsomme. Det sker, når jeg er ude at handle, at jeg får købt lidt rigeligt og kan have svært ved at manøvrere indkøbsvognen hen til bilen. Her oplever jeg ofte, at en venlig person spørger, om jeg har brug for hjælp. Af og til tager jeg imod hjælpen, andre gange kan jeg godt selv klare det, men siger altid "Tak fordi du spurgte".

Helle Szydłowski, formand

Mortensaften

Vi holder ved vores gode tradition at holde Mortensaften.

Fredag den 15. november kl. 18.00 på Lyngåskolen.

Lyngåskolen, Graham Bells Vej 1D, Skejby, 8200 Aarhus N.

Vi hjælper hinanden med at gøre maden klar, opvask mm.

**150 kr. for medlemmer, hjælpere gratis, baren gratis.
200 kr. for ikke-medlemmer.**

Tilmelding til Marie-Louise senest 5. november

på sms: 61 60 97 27 eller mail: hahnviby@gmail.com.

Hør, om der er afbudspadser, hvis du ikke nåede at tilmelde dig rettidigt.

Håber, vi ses.

Julefrokost | DEN 6. DECEMBER

I år holder vi julefrokost

fredag den 6. december på Kaløvig Badehotel,

Åstrup Strandvej 68A, 8541 Skødstrup.

Vi mødes kl 17.45 til treretters middag og musik med Halberg & Friends.

Pris: 250 kr. Hjælper gratis.

Tilmelding senest den 26. november

til Helle Birkmose på sms 27 12 54 58 eller hellebirkmose@gmail.com.

Håber vi ses.



Midt i september faldt jeg over dette opslag på Facebook og fik lov at gengive i bladet. Solveig

Af Henriette Larsen

I dag var jeg med min ledsager på tur i de små gader, smøger og baggårde i Aarhus. Der findes rigtig meget historie om Aarhus og små finurligheder rundt i byen. Fx findes der spændende ruter med fortællinger fra Aarhus i appen "Opdag Aarhus". Jeg kan varmt anbefale at udforske Aarhus på en ny måde.

Dog er de små gader i Aarhus ikke så kørestolsvenlige: Brosten, smalle fortove med skilte, tøjstativer, cafeborde og stole gør det ualmindelig svært at komme rundt.

Men vi fandt ud af det, og vi fik en skøn tur!

#aarhus #opdagaarhus #solskinsdag #baggårde #mejlgade #latinerkvarteretaarhus #tilgængelighed #kørestol #tilgængelighedforalle #ledsagerordning #midtbyen

Fotos er bl.a. taget på stien mellem Mejlgade og Studsgade (den hedder Snævringen).

Baggårdene ligger i Mejlgade (jeg ved ikke hvilke husnumre, men fotos er fra to forskellige baggårde).



Af Bente Haulund

Naturen har altid betydet meget for mig - som den har for så mange andre. Min hustru og jeg tager på både historiske steder og på fugleture, og heldigvis er der efterhånden tilgængelighed en del steder.

For nylig var vi på en tur til 'Den genfundne bro' ved Brædstrup. Broen ligger i et smukt naturområde med skov, vandløb og søer. Ruten fra parkeringspladsen til broen er kun ca. 1,5 km ad en asfalteret sti på i alt 61 km. Det er den gamle jernbane mellem Horsens og Silkeborg.

Inde i den lille skov kunne vi høre en sortspætte. Det ærgrede os, at vi ikke kunne se den, men broen var ikke til at overse: en flot bro. Broen blev bygget i 1899, i 85 år var den dækket af en dæmning. Broen blev gravet fri og restaureret i 2014.

Tilgængeligheden er god på hovedstien. Hvis man vil se broen nedefra ved åen, går det lidt stejlt ned, og min kørestol kunne ikke klare det, for stien ned var for fedtet efter regn.

Jeg kan gå lidt, den dag heldigvis nok til at komme ned (og op igen), men så var jeg også meget trætt.

Der er handikaptoilet, borde og bænke.

Er man til natur og historiske steder, er det bestemt en tur værd.



Syditalien

Af Marie-Louise Hahn

Fotos knipset af Susanne Pfeil – og en venlig tjener

Jeg er så træt af at betale dobbeltpris, blot fordi jeg ønsker et kørestolseget værelse.

Derfor har jeg de sidste par år kontaktet hoteller direkte i stedet for et rejsebureau.

Dette efterår fandt jeg fly fra Billund til Syditalien + hotelværelse med morgenmad til knap 2.100 kr. per person i kørestolseget værelse.

Vi har været turistkvæg i den gamle bydel i Lecce, set solnedgang i Lido Marini, spist kilovis af pasta, mozzarella og skaldyr, købt rosé i plastikdunk fra et baglokale og oplevet smølfby i Alberobello.

Alt i alt en fantastisk tur, der bød på sol, pool og kulturelle oplevelser i skøn forening.

Syditalien er ikke specielt kørestolseget, men med fleksibilitet, tålmodighed og hjælpende hænder fungerede det meste.



Fisk- & skaldyrsplatte.

Så meget er der tilbage efter fire dage.

Syditalien



Lokal vin kan tappes i et baglole i Lecce.



Frokost i Alberobello.



Flere mozzarellasalater.

Hudsult

Af Yvonne Gysloff

Modelfotos knipset af René Petersen og fundet på Pixabay

Min oplevelse med demens og HUDSULT.

Som et arrangement i Natur for Alle lavede jeg tur med 18 demente fra plejehjem til Naturskolen i Randers. Der var fire personaler med, der havde sørget for madpakker og saft.

Der var hentet rygsække på biblioteket med lopper og billedbøger med dyr, som jeg havde lagt frem i hyggestuen, hvor der også var udstoppede dyr.

En af de demente har jeg set gennem flere år gå gang op og gang ned på plejehjemmet, mumlende "Na na na na" - uden sprog men med total uro i kroppen.

Som vi sad ved bordene på Naturcenteret kom personalet på Naturskolen rundt med et par høns, som vi kunne klappe og røre ved. Netop den omtalte plejehjemsbeboer lavede fuldstændig op, kom ud af demensen, smilte og klappede hønen. Det var fantastisk. Sikke nogle minutter.

Efterfølgende blev hønen fjernet og hun gik tilbage i demensen.

HUDSULT... både glædeligt og forfærdeligt at se effekten af vores indsats.



I bussen på vej hjem sagde hun "Høne". Men tilbage på plejehjemmet genoptog hun straks sin vandren gange op og ned med ordene "Na na na". Det gør hun stadig her seks måneder senere.

Glæden var også stor hos de andre, og de var også ude og se og klappe geder og kaniner.

Natur for Alle gjorde dette muligt.

Hudsult

Og hvilken glæde, berøring og frisk luft kan give... Det kan slet ikke beskrives.

Tænk... Jamen, de får jo kun puttet mad i hovedet og skiftet ble! Det er tomt. Det giver HUDSULT. Hjælp!

Naturen og levende væsner giver liv.

Efterfølgende har jeg søgt et kosmetikfirma Beauté Pacifique om creme til en "forældre dag" hvor der skal gives berøringer med fuge-masser, cremer og neglelak.

Firmaet synes godt om min HUDSULT-beretning og har sponsoreret lækre ting til vores vinter- demens-hygge.

Ja, sådan kan naturen og omsorgen flytte på plejehjem.



Hudsult er en tilstand, hvor en person mangler fysisk berøring af huden. Fysisk berøring får hjernen til at udskille oxytocin (også kaldet 'kærlighedshormonet'), der dæmper stress, angst, smerter og får puls og blodtryk til at falde. Det gavner social adfærd, tillid og skaber ro. Mangel på dette hormon kan blandt andet føre til stress og depression. Udover via berøring (deriblandt massage) kan hudsult kureres via bruse- og karbad, solbad, svømmetur og kæledyr. Det er dog fødsler, amning og sex, der udløser mest oxytocin.

Udtrykket blev opfundet af den engelske antropolog og forfatter Ashley Montagu i 1986. Det danske ord "hudsult" kendes siden 1989 ifølge Den Danske Ordbog.

Der findes terapeuter i Danmark, der tilbyder krammeterapi (også kaldes 'cuddling'). De er blevet certificeret af Lucy Vittrup, der i 2016 tog initiativ til at oprette en privat uddannelse til 'krammeterapeuter', men der har været et begrænset antal kunder hos terapeuterne - 50-100 om året i Danmark.

Der er plejehjem, der aktivt bekæmper hudsult.

Sh/kilde: Wikipedia

Af Karina Branner Tegtmeier

Fotos venligst udlånt af SKI, Staten og Kommunernes Indkøbsservice A/S

Karina Tegtmeier er Chefkonsulent for kommunikation i SKI og mødte op på én af de tre tredagsforløb, hvor vi i det tidlige forår mødtes og kvalitetstestede det, der med en fælles betegnelse kaldes genbrugshjælpemidler. I denne omgang var det primært plejesenge & trykaflastende madrasser, bade- & toiletstole samt rollatorer & el-crossere.

Ind imellem havde jeg det som blommen i et æg. Jeg var ganske tilpas med at bidrage til at det bliver de bedste produkter, kommunerne udbyder til os brugere. Af og til følte jeg mig lidt akavet, fordi jeg ikke selv bruger nogle af de hjælpemidler, der blev testet. Dagene var lange, fagsnakkene til tider nørdede og stemningen til tider både presset og intens - og dér kom Karina og spurgte ind og fik mig til på bedste vis at reflektere over hele processen.



Solveig Hansen.

Solveig Hansen er en af de brugere, der har været involveret i udbuddet. Hun har været med fra starten, hvor de første krav til produkterne blev sat, og deltog også i kvalitetstesten i februar og marts. For Solveig Hansen er det tydeligt, hvorfor SKI og kommunerne bruger ressourcer på at teste kvaliteten af hjælpemidlerne.

"Jeg er overrasket over, hvor stor variationen er på de hjælpemidler, der bydes ind med. De lever jo alle op til de krav, der er stillet, men man kan godt mærke, at der ikke er kælet for de samme parametre (på alle produkter, red.). Det siger noget om, hvorfor det er så vigtigt ikke kun at stille krav, men også kvalitetsteste hjælpemidlerne," siger Solveig Hansen.

Alle hjælpemidlerne er testet af ergoterapeuter, fysioterapeuter og depotmedarbejdere, som har kunnet rådføre sig med Solveig Hansen undervejs. Solveig Hansen har også prøvet hjælpemidlerne.



“Det er virkelig nogle kompetente fagpersoner fra kommunerne, der deltog i testene. De ved rigtig meget, og det den ene ikke ved, ved den anden. Og jeg har kunnet supplere med mine erfaringer og en anden umiddelbarhed end fagpersonerne,” siger Solveig Hansen og fortsætter:

“Jeg er vildt imponeret over det apparat, der er rullet ud. Der er ikke noget, der er overladt til tilfældighederne, og det er spændende at møde alle de dygtige, faglige mennesker fra kommunerne og få indsigt i deres perspektiver og mellemregninger. Det får man ikke altid som borger, og det udfordrer billedet af ‘dem fra kommunen’, som man ellers godt kan have.”

Brugerinputs har sat spor i materialet

Solveig Hansen har været aktiv i Danske Handicaporganisationer i flere år og har indtil for nylig været formand for lokalafdelingen på Syddjurs. Herigennem blev Solveig Hansen inviteret til at deltage i den indledende brugerinvolvering om 50.98 Genbrugshjælpe midler. Hun deltog på et af de to fysiske møder, der blev holdt. Derudover afholdt SKI et online møde, for at alle fik mulighed for at deltage. På møderne fik SKI brugernes

Ikke | BARE "DEM FRA KOMMUNEN"

inputs til de forskellige hjælpemidler, og de inputs har SKI arbejdet videre med.

"Jeg kan se, at der er taget stilling til alle de inputs, vi kom med i den indledende dialog. Dermed ikke sagt, at alt er imødekommet. Der er noget, der ikke er taget med, fordi det falder uden for de 80 pct. (af borgerne med hjælpebehov, red.), hjælpemidlerne på aftalen skal dække, men rigtig meget er taget med. Det føles godt at kunne se aftrykket og være med til at gøre en forskel," siger Solveig Hansen.

Se hele omtalen på [SKI.dk](https://ski.dk), følg link [Kvalitetstest af genbrugshjælpemidler: Fagligheden får frit spil - SKI](#)



NOVEMBER

Fredag den 15. november

Mortensand på Lyngåskolen, Aarhus N.

DECEMBER

Fredag den 6. december

Julefrokost på Kaløvig Badehotel, Skødstrup.

MARTS 2025

4.-6. marts

Rehab-messe i Bella Centret.

Bestyrelsen | DHF LOKALAFDELING 2024

Formand

Helle Szydowski Bymosevej 5 Tlf. 86 26 24 58 / 30 62 28 07
8210 Aarhus V hsz@mail.dk

Næstformand

Ole Storm Thomas Koppels Gade 16, 5. th Tlf. 21 26 90 61
8000 Aarhus C ole@stormit.dk

Kasserer

Per Jacobsen Askelunden 16, Hou Tlf. 23 82 42 11
8300 Odder per@perjac.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Henriette Løgstrup Jernaldervænget 93 Tlf. 21 40 92 68
8220 Brabrand henriettelogstrup@gmail.com

Helle Birkmose Nielsen Jernaldervænget 31 Tlf. 27 12 54 58
8220 Brabrand hellebirkmose@gmail.com

Suppleant

Ivan Overgaard Jakobsen Hårupthøften 12 Tlf. 61 31 31 83
8530 Hjortshøj ivanojak65@gmail.com

Afdelingens hjemmeside: dhf-aarhus.dk

Medlemsbladet

Bladet udgives af DHF Aarhus / Randers Afdeling.

Redaktør: Solveig Hansen - Ansvarshavende: Helle Szydowski.

Næste nummer af bladet udkommer ca. i uge 6.

Materiale sendes til Solveig Hansen senest 10. januar på mail: sol1920@gmail.com

Spørgsmål vedr. annoncer rettes til BB Consulting på tlf. 98 37 97 70.