

# VITAL

November 2020



## ***Nils Malmros*** Tragedien og den modne kærlighed

Tema  
***Kærlighedens  
bånd***  
- om at være  
påørende

**Risskov  
Roklub**  
side 42

**Hjælp til  
inkontinens**  
side 48

**Vaccination på  
lokalcentret**  
side 52

**Hakkebøf med  
bløde løg**  
side 16

# Life is live



SHOW  
**Bootleg Beatles**  
Pepperland Sinfonia og  
Hans Otto Bisgaard  
28. JAN

TEATER  
**Eksmænd**  
Komedie med Niels Ellegaard  
og Henrik Lykkegaard  
9.-10. FEB

KONCERT  
**Sebastian Band**  
18. FEB

TEATER  
**Robin Hood**  
Folketeatret for hele familien  
19.-20. FEB

FOREDRAG  
**Jens Jacob Tychsen**  
Bag om Badehotellet  
24. FEB

SHOW  
**Mads & Monopolet**  
27. FEB

Billetsalg: tlf. 8940 4040 · musikhusetaarhus.dk  
Restaurantbestilling: johanr.dk · tlf. 2230 0092

musikhuset  
aarhus

# 25% til dig over 60?

## Yes!

Gælder alle stel,  
glas og tillægsydelse

Louis Nielsen

Aarhus C Ryesgade 18 · Tlf. 9632 5078  
Aarhus V City Vest · Tlf. 9632 5079  
Tilst Bilka Tilst · Tlf. 9632 5054  
Risskov Veri Centeret · Tlf. 9632 5248

Bestil synstest på  
[louisnielsen.dk](http://louisnielsen.dk)

# Kærlighedens bånd



**K**ærlighed er de bånd, der binder os sammen” har vi kaldt hovedtemaet i denne udgave af Vital. Det er en omskrivning af ordet pårørende, som vi på redaktionen syntes smagte for meget af system og for lidt af relationer. Men strengt taget er pårørende en juridisk definition, og man kan, som redaktionens praktikant påpegede, godt være pårørende af pligt og ikke fordi man holder af hinanden. Omvendt kan man også sagtens være pårørende uden at være biologisk beslægtede, og heldigvis er der masser af mennesker, der dagligt tager ansvar for hinanden, uden at være forpligtede til det. Så vi holdt fast i den poetiske omskrivning. Måske fordi vi håber, at de, der tropper op, når livet byder os imod, gør det netop af kærlighed?

Definitionen passer i hvert fald uendeligt godt på de personer, du møder i temaet. Det gælder ikke mindst Nils Malmros, der fortæller om sit livs tragedie og sit livs kærlighed. Læs portrættet på side 20. Og tag endelig resten af de berigende fortællinger med.

Der er mange følelser på spil denne gang, også i vores mini-tema, der handler om at miste et højt elsket kæledyr. Hvis det bliver lidt for meget, kan du heldigvis også lade dig inspirere af vores nye faste element, skabt af vores grafiske designer, nemlig det lækre mad-opslag på side 16. Eller tage med en tur på vandet med roerne i Risskov Roklub på side 42. Roerne kan du for øvrigt også møde på vital.dk, hvor journalist Jannie Lindberg Sundgaard har indfanget vandet, vinden og vittighederne på video.

**God læselyst!**

**Pernille Bonne Nejsig, redaktør**

# VITAL

## Redaktion

Pernille Bonne Nejsig (redaktør)  
Svend Aage Mogensen (ansvarshavende)  
Jannie Lindberg Sundgaard  
Tine Munch-Hansen  
Art director: Marie Knap

Henvendelse om redaktionelt stof  
Sundhed og Omsorg, Vital,  
Rådhuset, 8100 Aarhus C,  
Tlf. 4185 5050, pebor@aarhus.dk

Henvendelse om annoncer  
Liselotte Rask Stounberg, tlf. 4324 5311,  
mail: lrs@bording.dk

## Om magasinet

Magasinet er udgivet af Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune i samarbejde med kommunens øvrige magistratsafdelinger. Magasinet Vital udkommer fire gange årligt til byens seniorer og førtidspensionister: Medio februar, maj, august og november.

## Bestil/afbestil magasinet

Er du 60+ eller førtidspensionist, kan du afbestille Vital på vital.dk

## Vital

Oplag: 58.000

Forsidebillede:  
Martin Lauge Villadsen/Grim Studie

Tryk: Bording A/S  
Vital er trykt på  
Svanemærket og  
FSC-certificeret trykkeri.



SUNDHED OMSORG  
Aarhus Kommune



## Inkontinens

Er ikke  
kun noget,  
kvinder har  
s. 48



## ANDET GODT

- 04** Leder
- 08** Det sker i Aarhus
- 10** Det er jo bare et dyr
- 12** Sille var min makker
- 16** Sæsonens ret
- 42** Risskov Roklub
- 44** Oversigt over robåden
- 48** Sundhed: Inkontinens
- 50** Nyt fra Aarhus Kommune
- 52** Influenzavaccination
- 54** Nyt fra Aarhus bibliotekerne
- 58** Lokalcentre og borgerservice

## Risskov Roklub

Hygge og  
historier  
på bugten

s. 42

## Nils Malmros: Den modne kærlighed s. 20

### TEMA

## Kærlighedens bånd - om at være pårørende

- 20 Nils Malmros:** Den modne kærlighed
- 29** Tilbud om samtaler, støtte og sorggrupper
- 30 Ramt af sygdom:** "Vi skal passe på de pårørende"
- 32** Mor til en søn med en psykisk diagnose
- 34 Demens:** Hånd i hånd på livets rejse
- 39 Klumme:** Husk nu at passe på dig selv
- 40 Broken Heart Syndrome**  
Et hjerte kan gå i tusind stykker





Fordybelseskoncert

## Sange fra overvældet

Himmelske messingtoner strømmer fra de øverste balkoner og salen bades i salige strygerklange. Med musik af bl.a. Arvo Pärt, Giovanni Gabrieli og Richard Strauss skabes en unik og højtidelig koncertoplevelse, som giver plads til at mærke, føle og tænke efter.

Symfonisk Sal  
Musikhuset Aarhus  
3. december • kl. 19.30  
220-305 kr

*Vi holder god afstand i salen  
Begrænset antal billetter til salg*

Aarhus  
Symfoni  
20/Orkester  
/21



Nytårskoncerten

## En amerikaner i Aarhus

Hollywood og Broadway kommer til det østjyske i form af nogle af de bedste klassikere fra musicalens, filmens og operaens guldalder. Aarhus Symfoniorkester leverer et sandt overflødigshorn af festlig amerikansk musik til sin traditionsrige nytårskoncert.

Symfonisk Sal  
Musikhuset Aarhus  
6.-9. januar  
260-350 kr

*Covid-19 tiltag opdateres løbende på  
[www.aarhussymfoni.dk/coronasikker-koncert](http://www.aarhussymfoni.dk/coronasikker-koncert)*

Aarhus  
Symfoni  
20/Orkester  
/21



# Hørecenter Århus/Ebeltoft

Uafhængig hørelinik med egen ørelæge

## Svært at høre det der bliver sagt?



**Kenneth Kristiansen**  
Hørespecialist

Ring, aftal tid på tlf. 70 82 82 00

### Hørecenter Århus

Skejbycentret (Gratis P)  
Skelagervej 5, 8200 Århus N

### Værd at vide inden du anskaffer dig høreapparater:

Gratis høreapparater kan man låne via de offentlige hørelinikker. Ventetiden kan være op til to år.

På private hørelinikker skal man først have en henvisning fra en ørelæge, for at opnå tilskud. Ikke alle privatlinikker har egen ørelæge og faguddannet personale. Hos os får man det hele samme sted - uden ventetid, også ørelægebesøget.

Vi har kun faguddannet personale, kun de nyeste høreapparater, fair priser, gratis garanti samt service i 4 år. Kom og få en grundig høretest og vejledning helt gratis og uforpligtende. Vi tilbyder også hjemmebesøg!



**NATURLIG LYD. SKRÆDDERSYET HØRELSE TIL DIG.**  
Farverig, klar lydoplevelse med de nyeste Silk, Pure Nx, Styletto Connect og Xperience høreapparater. Trådløs forbindelse til din telefon og meget mere.



**Keld Bräuner**  
Hørespecialist

Du kan se mere på [www.hca.dk](http://www.hca.dk)

### Hørecenter Ebeltoft

Æbletorvet (Gratis P)  
Jernbanegade 22, 8400 Ebeltoft

# ENERGI TIL LIVET

## INTRO & BASISTRÆNING FOR SENIORER

219 KR.  
MÅNEDSMEDEMSKAB  
ELLER

395 KR.  
10 TURS KLIPPEKORT

Personlig træningsplan, løbende opstart og niveaudelt holdtræning

Du deltager de dage, som passer dig

Tilmeld dig på [dgi-huset.dk](http://dgi-huset.dk) eller på telefon 86 18 00 88

**DGI**

**Huset**

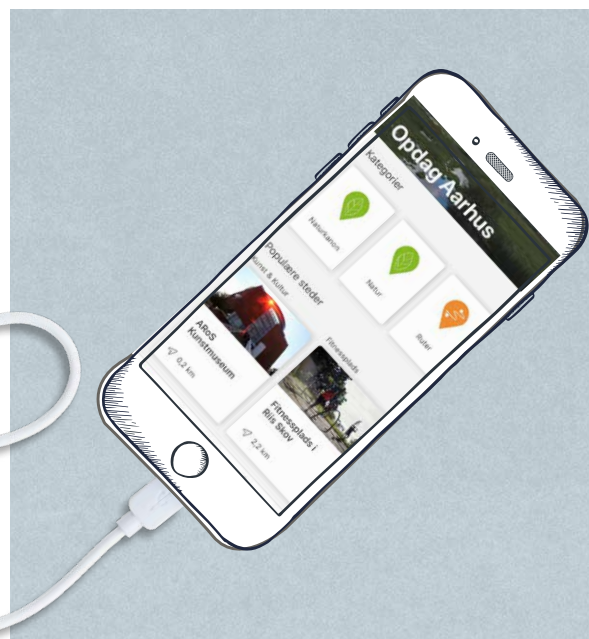
AARHUS

**Vi guider dig til gode oplevelser**

## Kreativ pensionist uden eget værksted...?

Find værktøj og nye venner på Værkstedet i Østergade 40

→ **Start dit besøg på [vaerkstedetaarhus.dk](http://vaerkstedetaarhus.dk)**



## Opdag Aarhus

Med tur-app'en Opdag Aarhus kan du udforske naturområder og få nye kulturoplevelser. Til hver rute er udvalgt en række interessante naturhistoriske eller kulturhistoriske steder, som der fortælles om i tekst og billede og evt. lyd og video. Har du slået din placerings-tjeneste til, fortæller en lille blå markør, hvor på ruten du befinder dig, og hvor tæt du er på næste fortællested.

→ **Hent app'en i din smartphone eller tablet på app-store.**



## Mordmysterier

Huset Trøjborg har sammen med Trøjborg Beboerhus og Trøjborg Fællesråd planlagt uhygge på Nordre Kirkegård i marts 2021 med uhyggelig fællesspisning, lanternemænd, mordgæder og genfærd.

Turen slutter med uhyggelig musikaften og uhyggelige drinks.

→ **Hold øje med facebook-siden Sammen om Trøjborg**



## Folkestedet

Kunstudstillinger, julegløgg og jazz er bare nogle af de aktiviteter, du kan opleve på Folkestedet - også under Corona. Cafeen er åben og mange af husets foreninger er fortsat aktive.

Som noget nyt kan du hver tirsdag komme forbi til fælles aftensmad med hygge og underholdning.

→ **Læs mere på [folkestedet.dk](http://folkestedet.dk)**

## Klostergade-Centret

Der er afstand, afspritning og hjertevarme, og så rummer huset både seniorforeninger, kreative rum, en medieafdeling, genbrugsbutik, mødelokaler, festsale og ikke mindst en café med plads til fællesskaber.

→ **Klostergade 35-37.**  
**Læs mere på [klostergade.dk](http://klostergade.dk)**

## Frivilligcenter Aarhus

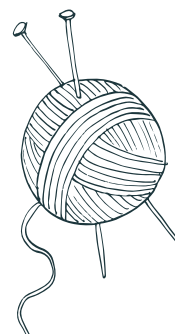
Har du lyst til at være frivillig, men ved ikke, hvor du skal starte? Kontakt Frivilligcenter Aarhus på Sønder Allé 33

→ **Læs mere på [frivilligcenteraarhus.dk](http://frivilligcenteraarhus.dk)**

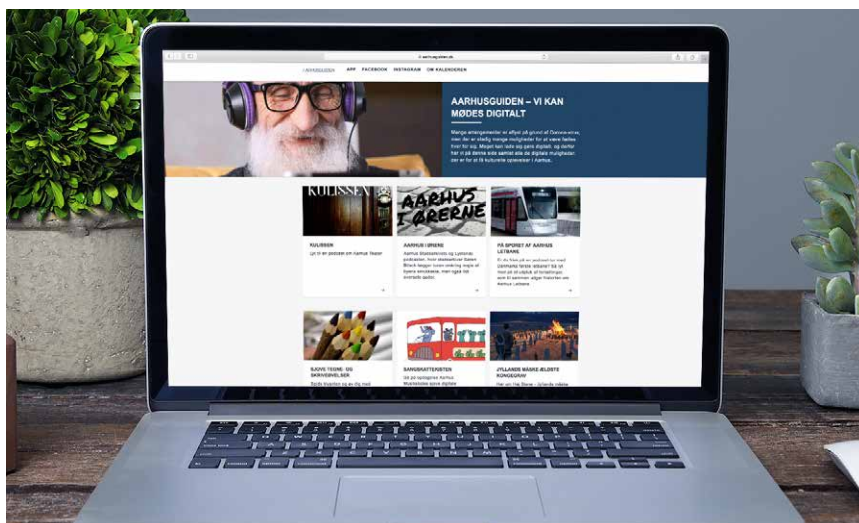
## Strik Trøjborg Sjøv

Er du vild med at strikke? Så kast et blik på Strik Trøjborg Sjøv, der er arrangeret af Huset Trøjborg, Handelsstandsforeningen, Trøjborg Fællesråd og Trøjborg Beboerhus.

→ **Læs mere på [husettrøjborg.dk](http://husettrøjborg.dk) og facebook-siden Sammen om Trøjborg**







## AarhusGuiden

Du kan altid finde oplevelser i AarhusGuiden

→ **Guiden finder du til gengæld lige her:**

Instagram

Appstore

[aarhusguiden.dk](http://aarhusguiden.dk)

Facebook



## Bobo Moreno og Aarhus Jazz Orchestra spiller julen ind

**Byens seniorer inviteres** til swingende julejazz i Musikhusets store sal. Solisten er én af Danmarks absolut bedste croonere, Bobo Moreno, som, sammen med dirigent Nikolai Bøgelund, vil præsentere publikum for klassiske julehit i storslåede og råswingende bigband-klæder.

Kom og vær med når Aarhus Jazz Orchestra og Bobo Moreno spiller julen ind.

→ **Dato: Tirsdag  
15. december kl. 13.00  
i Musikhuset, Aarhus**

**Billetter: 50 kr. - se mere info på [musikhuset.dk](http://musikhuset.dk) & [aarhusjazzorchestra.dk](http://aarhusjazzorchestra.dk)**

**Arrangør: Sundhed og Omsorg og Aarhus Jazz Orchestra**



## Ældrerådet

Hvis du er ældre i Aarhus, så gør din stemme gældende gennem Ældrerådet, der rådgiver bl.a. byrådet og andre politiske udvalg. Du kan altid kontakte rådet, hvis der er emner eller problemstillinger, du synes, rådet skal tage op.

**Tilmeld dig nyhedsbrev og læs mere på [aeldreraadaarhus.dk](http://aeldreraadaarhus.dk) eller kontakt rådet direkte:**

**[aarhus.aeldreraad@gmail.com](mailto:aarhus.aeldreraad@gmail.com)**



## Sand og strand hele året

I naturskønne omgivelser ved Skæring Strand ligger Fristedet Skæring.

Fristedet har fine faciliteter til udlev, fordybelse og nærvær - bl.a. vildmarksbad og egen badebro - og kan gratis lånes af frivillige klubber, råd og pårørende med tilknytning til Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune.

**Læs mere på [fristedetskaering.dk](http://fristedetskaering.dk)**

A white ceramic dog figurine, possibly a Shetland Sheepdog, stands on a dark, rectangular plaque. The plaque has text in Danish, including the name 'Scfus', a date '02-04-2007', and another date '06-12-2016'. The scene is set outdoors with green foliage in the background.

# ***Det er jo bare et dyr...***

Det er den reaktion, som kæledyrsejere ofte møder fra omgivelserne, hvis de har mistet et elsket firbenet familiemedlem. Men sorgen over tabet af et dyr kan godt være overvældende.

TEKST Dorte Søholm FOTO Niels Åge Skovbo

**E**n hund eller en kat kan for mange, især ældre, være som et kært familiemedlem eller en trofast ven. Hvis ens ægtefælle er gået bort, og familien er langt væk, kan dyret skabe liv og være den relation, som bringer glæde og varme i hverdagen. Derfor kan tabet være næsten ubærligt. Men sorgen er ofte svær at dele med andre.

### Følelserne skjules

Derfor satte organisationen The Voice of Pets (tidligere Dansk Dyreværn Århus) i foråret 2020 fokus på netop den sorg, der kan følge med tabet af et kæledyr. Det svære farvel blev belyst i en række artikler på hjemmesiden, og på foreningens hjemmeside kan dyreejere med behov for sorgterapi efter at have mistet et dyr booke en psykolog.

”Tabet af et mistet kæledyr negligeres og misforstås ofte, da det ikke regnes for et egentligt tab,” siger psykolog hos The Voice of Pets, Lisa M. Nielsen. Hun har i sit speciale beskæftiget sig med relationen mellem mennesker og kæledyr.

”Forskningen viser faktisk, at tabet af et kæledyr i mange tilfælde kan sammenlignes med tabet af en menneskelig relation. Derfor kan nogle mennesker blive forskrækkede over graden af den sorg, der kan følge med tabet af et kæledyr.”



**Tabet af et mistet kæledyr negligeres og misforstås ofte, da det ikke regnes for et egentligt tab.**

Den sørgende kan ofte føle sig nødsaget til at opføre sig som om, alt er godt, så han eller hun ikke af omverdenen bliver betragtet som unormal eller overdrevent følelsesstyret.

”Det er jo bare et dyr”, kan være den reaktion, kæledyrsejeren bliver mødt med. Derfor hører Lisa M. Nielsen tit, at personer, som har mistet et kæledyr, er tilbageholdende med at vise deres følelser og fortælle om den tætte relation til hunden eller katten.

”De frygter, at andre ikke forstår deres sorg og måske i værste fald latterliggør den, og den ensomhed kan faktisk forstærke sorgen,” fortæller psykologen.

### En ceremoni

Hun råder folk til at forberede sig på den afsked, de ved, vil komme. Man kan gøre sig nogle tanker om, hvor afskeden skal finde sted, om kæledyret skal blive hos dyrlægen til kremering eller skal med hjem og begraves enten i haven eller på en dyregravplads. Desuden skal man overveje, om man har behov for en lille ceremoni.

”Det kan også være en god idé at planlægge et par fridage efter afskeden med kæledyret, så man har tid til at mindes og sørge. Måske er det endda muligt at holde lidt ferie,” foreslår Lisa M. Nielsen. Hun råder også altid folk til at alliere sig med en, som forstår sorgen. Det kan være en god ven, én fra hundeklubben eller et familiemedlem.

Organisationen The Voice of Pets driver i forbindelse med dyreinternettet ved Tingskoven i Tranbjerg uden for Aarhus en gravplads for kæledyr, hvor det er muligt at etablere et gravsted. ■

# *Sille var min makker*

Det var et helt unikt venskab, som sluttede, da Heidi Lindhard Andersen efter otte år sammen med den sorte labrador Sille måtte sige farvel. Afskeden var svær, og Sille vil aldrig blive glemt, selv om en ny førerhund er kommet til.

**Sikke en bulderbasse**, tænkte Heidi Lindhard Andersen i starten, da hun havde fået førerhunden Milu. Efter godt et års samliv er de to dog blevet et vel-fungerende makkerpar. Og Milu er er ved at lære kunsten også at være kæledyr.



TEKST Dorte Søholm FOTO Niels Åge Skovbo

**N**år Heidi Lindhard Andersen med sikre skridt krydser gaden med en sort, målrettet labrador ved sin side, kan man se, at de to kender hinanden rigtigt godt. Efter mere end tyve år som førerhundebriker er hun en erfaren samarbejdspartner for den veltrænede hund.

Erfaringen kommer også ind, når det handler om at miste sin førerhund. Det har Heidi Lindhard Andersen prøvet fire gange, men den sidste gang var langt den sværeste, fortæller hun.

”Det var helt forfærdeligt at sige farvel til min sidste hund, Sille. Hun døde for godt et år siden, og vi havde en helt særlig kemi. Det var som at miste sin makker eller sin bedste ven,” forklarer Heidi Lindhard Andersen.

Hun arbejder som konsulent hos Dansk Blindesamfund og tager ud og besøger mennesker, som skal forsøge at etablere en ny hverdag, når de har mistet synet.

### For stor en mundfuld

Selv fik hun sin første førerhund som 24-årig i 1997. Hun havde dengang lidt orienteringssyn, men vidste, at det ville svinde med tiden. Derfor besluttede hun sig for at søge om at få en førerhund. Den første



“**Selvfølgelig skal en førerhund være disciplineret, men det er bestemt også en hyggehund og et kæledyr.**

hun fik tildelt, en sort labrador ved navn Zimba, var for stor en mundfuld og måtte leveres tilbage efter ti måneder. Det var et stort nederlag, og Heidi Lindhard Andersen havde egentlig slet ikke mod på at få en ny hund.

Efter halvanden måned kom førerhundetræneren imidlertid og præsenterede en lille handy golden retriever, som Heidi Lindhard

Andersen tog til sig og blev gode venner med. Desværre fik Bira, som hunden hed, en hjernetumor og måtte aflives efter bare tre år.

Den tredje hund, en gul labrador ved navn Aqua, fik Heidi Lindhard Andersen i 2003. Det blev aldrig det helt perfekte makkerskab.

”Vi havde simpelt hen ikke nogen god kemi, og hun var lidt bange af sig, så det var ikke helt let. Men det gik da i seks år, hvorefter også Aqua måtte aflives på grund af sygdom.”

### Sille var noget særligt

Men så var det, at den sorte labrador, Sille, som hund nummer fire hed kom ind i Heidi Lindhard Andersens liv i 2010. Og det var kærlighed ved første klap.

”Den instruktør, som afleverede hende, sagde til mig med det samme: Jeg kan mærke, at I to bare fungerer sammen. Og vi fik da også otte rigtige gode år,” fortæller Heidi Lindhard Andersen.

Hun betegner Sille som sin makker, og selv om hun er glad for sin nuværende hund, den livlige og altid glade Milu, så var der noget helt særligt med Sille.

”Selvfølgelig skal en førerhund være disciplineret, og man skal holde fast i principperne for lydighedstræningen, men det er bestemt også en hyggehund og et kæledyr. Og Sille og jeg havde et helt særligt makkerskab. Hun fik lov at ligge i sofaen og elskede at nusse – en rigtig hyggefis. Og hun fulgte efter mig overalt. Vi holdt virkelig af hinanden.”

### Arbejdede til det sidste

Men 31. marts sidste år var Heidi Lindhard Andersen nødsaget til at sige farvel til sin ven og makker.





Sille måtte aflives, fordi hun i et stykke tid havde haft en kræftsvulst. Derfor besluttede Heidi Lindhard Andersen i samråd med dyrlægen, at det skulle slutte, og at den knap 11 år gamle hund skulle have lov at sove ind.

”Jeg havde haft nogle måneder til at vænne mig til tanken, og jeg var allerede gået i gang med at ansøge om en ny hund,” fortæller Heidi Lindhard Andersen.

Det var vigtigt for hende, at Sille ikke skulle lide, bare fordi det var svært for hendes menneske at sige farvel.

”Og hun led ikke. Hun ville gerne arbejde lige til det sidste, for hun elskede at føre.”

Afskeden var grundigt forberedt. Heidi Lindhard Andersen brugte eftermiddagen på at hygge i sofaen med Sille. De krammede, spiste æbler, som hunden elskede, og der blev ikke sparet på godbidderne.

”Jeg havde besluttet, at Sille ikke skulle opleve, at jeg var ked af det, så jeg tog mig sammen hos dyrlægen og græd først bagefter. Men det var en meget sørgelig tid, og huset føltes så tomt. Jeg blev ved med at høre poter mod gulvet, selvom der jo ikke var nogen hund,” husker Heidi Lindhard Andersen.

Hun kunne dele sorgen med de venner, som også har førerhunde, og som derfor forstod situationen.

### Trænger ind i hjertet

”Selv om det var en frygtelig trist periode, så var jeg nødt til at se fremad og fokusere på, at jeg skulle starte et nyt samliv og et nyt og spændende samarbejde med en anden hund,” forklarer Heidi Lindhard Andersen. Hun følte ikke noget behov for at holde en ceremoni eller etablere et gravsted.

”Jeg vaskede hundetæpperne og lagde dem væk, og så gemte jeg et

stykke af Silles legetøj. Jeg havde bare behov for et minde.”

I ugerne efter var Heidi Lindhard Andersen meget påvirket af tabet. Hun gik rundt med en klump i halsen og kunne godt komme til at fælde en tåre, hvis snakken faldt på Sille. Men efter fem uger stod der en ny logrende hund uden for døren og krævede hendes opmærksomhed.

”Der sker det forunderlige, at når man får en ny hund, så knytter man sig til den. Dyr kan jo noget. De trænger ind i vores hjerter og smelter dem,” smiler Heidi Lindhard Andersen, som i dag har fået et nyt makkerskab med en rigtig lille arbejdshest, den sorte labrador, Milu, som sitrer af energi og virkelyst.

”Men hun er nu ikke lige så kærlig som Sille og har ikke tid til at ligge og kramme i sofaen. Så det prøver jeg at lære hende,” griner Heidi Lindhard Andersen. ■

### Der gik lige et stykke tid,

før Milu fik lov at lege med Silles efterladte legetøj. Men nu må hun godt.



## Gode råd

### Heidi Lindhard Andersens råd til dyreejere, som står over for at sige farvel:

- Snak med dyrlægen, som er vant til at vurdere, hvornår det reelt er slut
- Dyrene kan ikke selv tage beslutningen – lad dem ikke lide, fordi du ikke kan give slip
- Giv dig selv lov at være ked af det bagefter og del sorgen med dem, du ved, forstår dig
- Gem et minde – fx en lyd- eller videooptagelse, eller et stykke legetøj
- Husk: En ny hund kan også erobre dit hjerte

# Få personlig hjemmehjælp

## Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.

Firmaet blev etableret i 1999 og har leveret hjemmepleje lige siden.

Hvis du er bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge os som leverandør af hjælpen **uden at det koster dig noget**. Hos Svane Pleje får du en fast hjælper tilknyttet som har et indgående kendskab til dine behov og forventninger.

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Fleksibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælpersteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere omkring vore ydelser og medarbejdere.

Vi tilbyder at hjælpe dig hvis du ønsker at skifte leverandør.



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**

# Hakkebøf

med bløde løg, kartoffelmos og glaserede rødbeder.

FOODSTYLIST OG FOTOGRAF Samantha Fotheringham OPSKRIFT Christoffer Norton  
TEKST Tine Munch-Hansen



**Rødbeden** Du kender den fra den klassiske kombination på rugbrød med leverpostej. De kan spises rå, syltede, bagte - mulighederne er mange. Nogle synes de smager af jord, andre synes de smager fortrinligt. Rødbedens kraftige rødfarvede kød stråler så fint på gafflen, indtil du taber den ned på den hvide dug og alle gode husmoderråd må tages i brug.

**Zittauerløg**et Standardløg, som ikke koster meget og kan bruges til det meste. Zittauerløgnet går også under navnene gule kepaløg eller ganske simpelt 'løg'. Du kan kende løgnet på dets gulbrune skal og lyse indre samt dets kraftige smag. Løgsorten blev udviklet i 1930'erne af en grøntsagsdyrker fra den tyske by Zittau - deraf navnet.

**Hakkebøf med bløde løg** er en dansk klassiker, og her får du den med en twist. De bløde løg er smukt akkompagneret af en krydderisymfoni fra Middelhavet og Østen, som er med til at løfte løgene op på et højere niveau. Balsamico-eddikens aromatiserede duft klæder rødbedens jordagtige smag og tilfører noget helt unikt til retten. Afsluttende kan du pynte retten med et strejf af skovsyre og persille, som både er behageligt for munden og øjnene.





## Tip

Pres bøfferne lidt fladere end du ønsker dem - under stegning vil kødet trække sig sammen. Steg bøfferne på en rygende varm pande, da det giver en flot karamellisering.

# Opskrift



## Christoffer Norton

Chefkok og medejer af Restaurant Domestic

## Tip

Jeg kan godt lide at ovnbage kartoflerne i stedet for at koge dem, da skrællen holder på saften i grønt. Sagen og giver en langt mere smagfuld kartoffelmos.

Den samme teknik gør sig gældende med rødbederne, hvor sødmen også bliver mere intens.

## Ingredienser:

### Hakkebøffer:

600g hakket oksekød  
Salt og Peber  
Stegesolie

### Bløde løg:

4 store løg  
50g smør  
Salt  
½ tsk. karry  
¼ tsk. paprika  
¼ tsk. rosmarin  
¼ tsk. oregano

### Kartoffelmos:

6 store bagekartofler  
150g smør  
2dl. sødmælk  
Salt

### Rødbede:

600g rødbeder  
½ dl. balsamico glace  
50g smør  
Salt

## Personer: 4

Tid: 2 timer

Arbejdstid: 45 min.

## Fremgangsmåde:

### Forvarm ovnen til 160 grader

Find et ovnfast fad frem og drys bunden med salt så det dækker. Skær bunden af løgene og stil dem på saltet. Bag løgene i ca. 1 time. På en bradepande med bagepapir lægges skyllede kartofler i den ene side og rødbeder i den anden. Bages i samme ovn i 1,5 time.

### Pil skrællen af de ovnbagte løg

og skær dem i tykke ringe ca. ½ cm. Smelt smør i en kasserolle og tilsæt krydderier. Vend derefter løgene forsigtigt i smørret og lad det simre sammen i ca. 5 min. Vend gerne jævnligt i det og tilsæt salt.

### Når kartoflerne er møre

halveres de. Indmaden skræbes ud af skrællen og presses gennem en sigte. Kom kar-

toffelmosen i en gryde og vend den sammen med smør over svag varme.

Tilsæt derefter mælk og rør sammen.

Smag kartoffelmosen til

med salt. Mens du laver

kartoffelmosen, får

rødbederne lov

at dampe af. Pil

skrællen af rødbederne med en lille

urtekniv og skær

dem i store stykker.

### Rødbederne limes i en

lille kasserolle sammen med

balsamico glace og smør.

Smages til med salt.

### Form 4 bøffer med en fast hånd.

Bank gerne kødet godt igennem

før du former bøfferne. Drys med

salt og peber.

### Varm lidt olie på en pande og steg

bøfferne i ca. 3 min. på hver side til

de har en pæn stegeskorpe. Prik med

spidsen af din kniv i midten af bøffen.

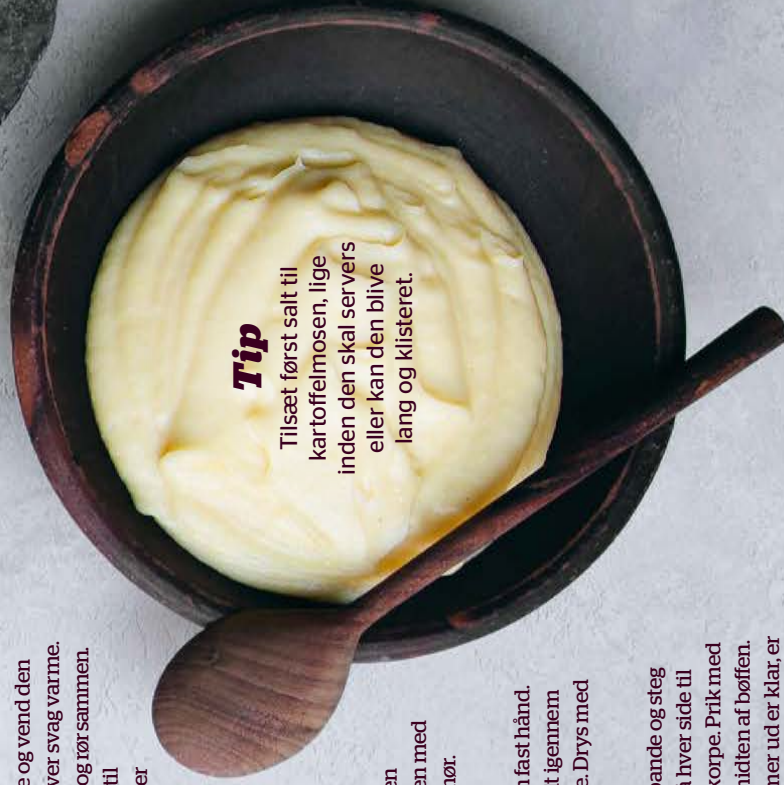
Når den saft der kommer ud er klar, er

bøfferne færdige. Lad bøfferne hvile i 3

min. inden servering.

## Tip

Tilsæt først salt til kartoffelmosen, ige inden den skal serveres eller kan den blive lang og klisteret.





TEMA

*Kærligheden*  
**er de bånd,  
der binder os  
sammen**

***Status som søn, datter, ægtefælle,  
søskende eller forælder ændrer  
sig, når et menneske bliver sygt,  
indlagt, dør eller får en diagnose.***

Så er man pludselig blevet til 'pårørende'. Med alle de følelser og forpligtelser, der følger med.

Vi har talt med to pårørende om at være tæt på et menneske med henholdsvis demens og psykisk lidelse. Og med et menneske, der selv er ramt af sygdom - om følelsen af at ligge andre til last og ikke mindst om vigtigheden af at passe på de pårørende.

Filminstruktør Nils Malmros slår temaet an og fortæller om at stå i en uoverstigelig krise. Og alligevel komme ud på den anden side.

**Læs temaet  
på de næste  
sider**





**Filminstruktør**

**Nils Malmros** er ikke mindst kendt for filmen Kundskabens Træ, og har senest vakt opsigt med filmen Sorg og Glæde fra 2013, hvor han behandler sit livs altoverskyggende tragedie.

# Den modne kærlighed

Da tragedien indtraf, var det Nils Malmros' **ufravigelige pligt** at hjælpe sin hustru tilbage til livet.

TEKST Pernille Bonne Nejsig FOTO Martin Villadsen/Grim Studie

“

Jeg svigtede min datter. Jeg skulle være blevet hjemme for hendes skyld.

**”Nu gælder det om at redde Marianne.”**

**F**ilminstruktør Nils Malmros sidder ved sit runde havebord og fortæller. Hans hustru Marianne har skænket te, men er gået en tur i skoven, mens vi taler. Vi har været langt omkring, for med 11 film og 76 levede år er der meget at tale om, men nu er vi nået til det, som er det egentlige udgangspunktet for vores samtale: Han og hans kones fælles tragedie, og hvordan de kom igennem den.

Historien er fortalt i Nils Malmros' film *Sorg og Glæde* fra 2013. Filmen udspiller sig rundt om den scene, man lige præcis aldrig ser, hvor hans hustru i en psykose tager livet af deres ni måneder gamle datter. I filmen får man indblik i Nils Malmros' selvransagelse og egen rolle i, hvordan det kunne gå så katastrofalt.

For ham har det nemlig aldrig været et spørgsmål om skyld. Ikke hendes skyld i hvert fald. Den er hun helt fritaget for - handlingen skete i en psykose, og man er ikke skyldig for, hvad man gør i en psykose, siger han og sammenligner det med, hvad man kunne komme til at gøre, når man går i søvne.

→



”Selvfølgelig var der en voldsom sorg og fortvivlelse og en afmagt. Men der var ingen vrede. Og jeg følte meget tidligt i forløbet, at nu gjaldt det Marianne.”

Selv om man i filmen får indblik i, hvordan det lykkedes parret at komme videre, kan det ude fra set stadig forekomme lige så mirakuløst som selve hændelsen var tragisk. Og mange har i tidens løb spurgt både sig selv og ham, hvordan det lykkedes dem at blive sammen.

Svaret er, at de kunne ikke andet. De var bundet sammen af sorgen over tabet af barnet og af gensidig medfølelse - kald det kærlighed. Det var det eneste, der kunne redde dem.

### **Dét vi stræber efter hele livet**

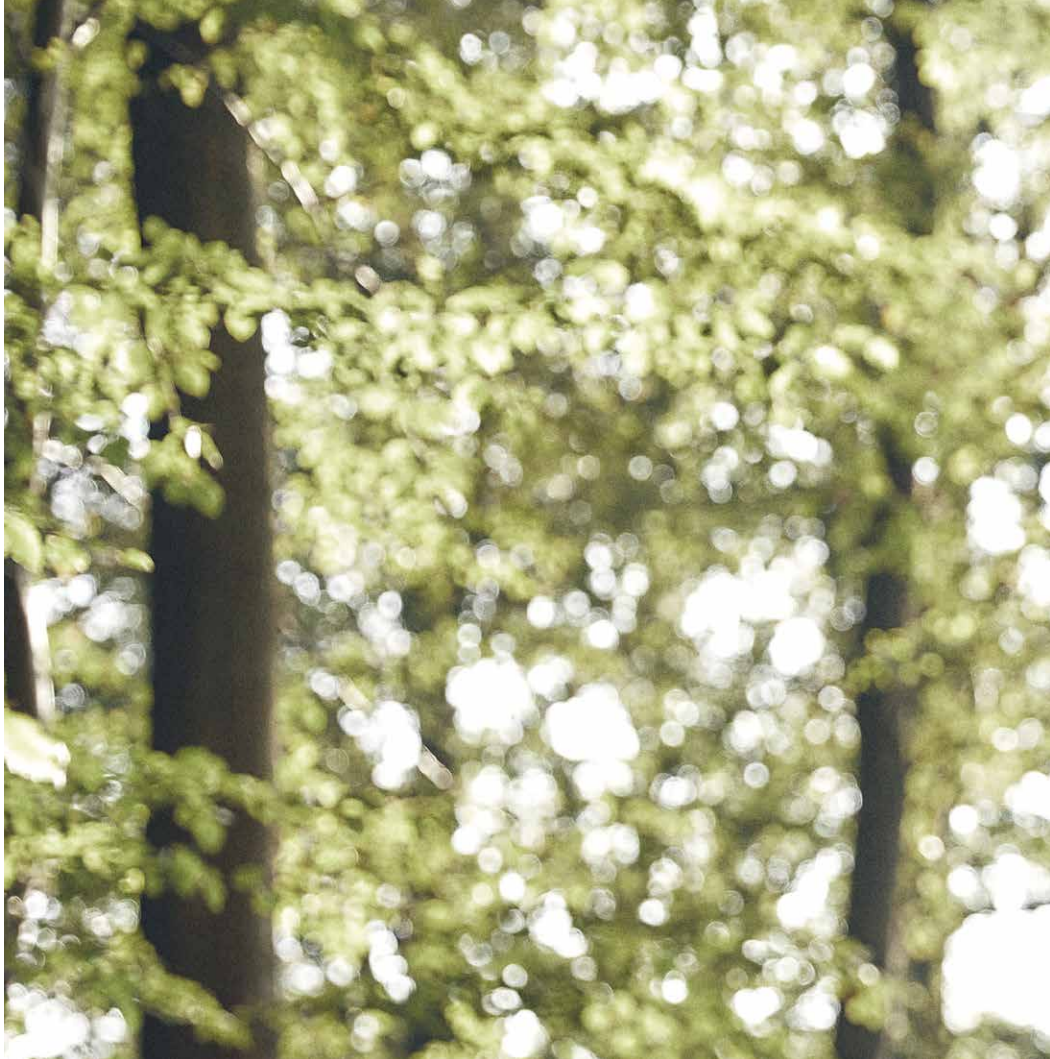
Egentlig er han ikke meget for at blive interviewet om det. Det er 36 år siden. Historien blev fortalt i filmen for syv år siden. Punktummet er sat.

Alligevel sidder han nu med te i koppen og varmelampe over hovedet - en slags corona-foranstaltning så man kan sidde ude på kølige dage - og fortæller. For sine film vil Nils Malmros altid gerne fortælle om.

Og selv om den 11. og efter sigende sidste film handler om tragedien, så er den også en historie om kærlighed. Og også på den måde et punktum i rækken af film, der næsten alle tager afsæt i hans eget livs kærlighedshistorier.

”Kærligheden er det, vi stræber efter hele livet,” siger han med et eftertænksomt smil og forklarer med et drenget træk på skulderen, hvordan det kunne blive til Så mange film om emnet:

”Lige siden anden klasse har der konstant været en eller anden pige, jeg var forelsket i.”



### **Voksen**

Men hvor film som Kundskabens Træ, Lars Ole 5.c og Kærestesorger handler om ungdommens uforløste, forvirrede og til tider fortvivlende kærlighed, er det en anden slags kærlighed, der toner frem i Sorg og Glæde. Den modne kærlighed.

I Marianne har han endelig fundet den voksne, gensidige kærlighed, og da tragedien skete, forstod han, at han var forpligtet af den.

”Dybest set var der kun én, der kunne redde Marianne, og det var mig. Hvis jeg gik fra hende, ville hun føle sig stigmatiseret resten af livet,” siger han, men understreger, at ”efterhånden som Marianne blev menneske igen, blev vi begge klar over, at vi havde et fælles projekt.”

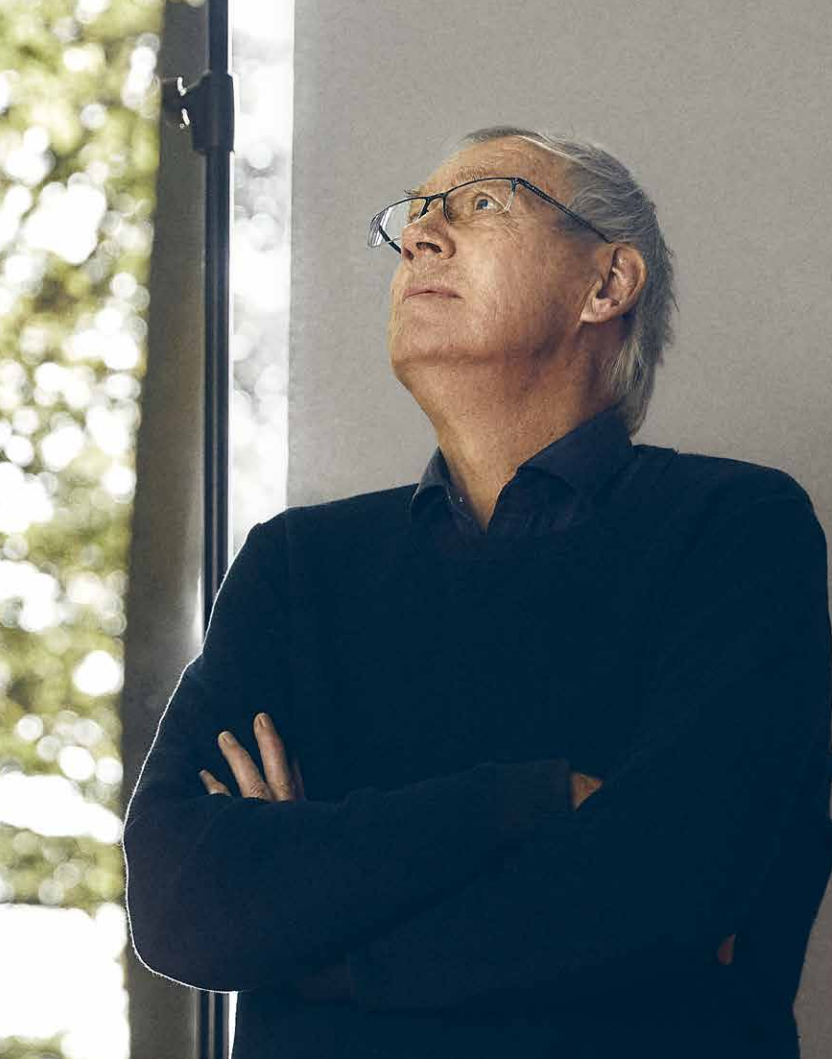
### **Tæt på virkeligheden**

Kærlighed som filmtema er Nils Malmros langt fra ene om. Det, der adskiller hans kærlighedsfilm fra

mange andres, og det som han har høstet både national og international anerkendelse og publikums begejstring på, er *måden* den er skildret på.

”Jeg har altid haft en trang til at genskabe det, som jeg begejstres over. Da jeg var ung, lavede jeg linoleumssnit inspireret af Palle Niensens billeder og sidenhen mine egne kopier af Wegners og Børge Mogensens møbelklassikere. Efter at have set Francois Truffauts film ”Jules et Jim” begyndte jeg at lave film. Den første var et rent plagiat af Truffaut og bestemt ikke nogen succes, men så opdagede jeg, at jeg havde en god hukommelse fra min opvækst og dermed et originalt stof,” fortæller han.

Men ligesom møblerne ikke var en-til-en kopier af originalen, er hans skildringer af virkelige begivenheder ikke fuldstændigt biografiske. Nils Malmros bevæger



“

Jeg kan godt være i færd med at fortælle en anekdote fra mit liv, og så går det op for mig, at Gud nej, det var jo i filmen.

sig i genren autofiktion, hvor man som kunster tager afsæt i virkelige begivenheder og tilsætter fiktion af pædagogiske og dramaturgiske grunde.

### **Mængden af fiktion svinger fra film til film.**

”Aarhus by Night, som nærmest er et lystspil, rummer fx en høj grad af fiktion,” siger han, mens han i *Sorg* og *Glæde* var bundet til at lægge sig tæt op ad sandheden.

Autofiktionen kan nemlig noget, som fiktionen aldrig vil kunne, siger han, men det kræver legalitet – retten til at fortælle, det man fortæller.

Nils Malmros forklarer med et eksempel.

”I *Sorg* og *Glæde* ønsker forældrene enstemmigt Signe (Marianne) tilbage som klasselærer for deres børn, på trods af at hun i en psykose har dræbt sit eget barn. Det

var en helt utrolig handling, som ingen ville have fundet troværdig, hvis den havde været opdigtet. Men fordi det er autofiktion, og jeg begrænser det opdigtede mest muligt, ved man at det er sandt,” siger Nils Malmros om en scene, der rummer flere budskaber:

”Tænk at bo i et land, hvor folk er så lidt fordømmende. Det gør mig stolt over mit land. Og glad over at andre også kan forstå, at hun var uden skyld. Filmen er, om ikke andet, så en hyldest og en tak til de forældre,” siger han og tilføjer:

”Og så siger det bare så meget om Marianne: De elskede hende, både børnene og forældrene.”

### **Klisters mor**

Nils Malmros har en sjælden hukommelse. Situationer og sjove bemærkninger er blevet lagret og er siden udødeliggjort i hans film. Mange vil huske vendinger som

### **Nils Malmros**

bevæger sig i sine film oftest mellem virkelighed og fiktion. Nogle gange så tæt, at det kan være svært at skille de to ad.

→



---

## Blå bog - Nils Malmros

---

- Født 5. oktober 1944
  - Gift med Marianne Tromholt
  - Student fra Aarhus Kate-dralskole 1964
  - Læge i 1987 - efter 22,5 års studie
  - Selvlært filminstruktør
  - De fleste af hans film er baseret på egen opvækst og liv.
  - Magasinet FilmComment I New York skrev om Sorg og Glæde: "Med Sorg og Glæde har han skabt et af de mest knusende og opløftende udtryk for kærlighed i hele filmhistorien."
- 



"Den er rød!", "Der sidder så'n et håndtag herovre" og "Åh, nu kommer Klister". Udtalt på drevent aarhusiansk.

Nævnte eksempler trækker i smilebåndene, men indimellem har det haft sin pris at bevæge sig så tæt på virkeligheden.

"Der er en række mødre, som jeg virkelig har gjort ondt," siger han og taler om netop 'Klister' (Mona) mor, der i Kundskabens Træ pludselig så den ondskab, hendes barn havde været udsat for af klassekammeraterne. Alene fordi hun gerne ville være med i fællesskabet.

Der er dog også venskaber, der er røget undervejs, og i årenes løb har der været diskussion om, hvor meget man kan tillade sig at tale om 'sandhed', når det ikke er sikkert, at ens egen sandhed også er andres sandhed. Og ikke mindst når 'virkeligheden' er blandet op med fiktion.

"Jeg er helt på det rene med problemet, men jeg vil påstå, at jeg aldrig gør virkeligheden mere ond end den var. Tværtimod er der tilfælde, hvor jeg dæmper sandheden, for at gøre den troværdig," siger Nils Malmros.

### **Nils, Niels-Ole eller Johannes?**

Når han taler om sine film springer Nils Malmros ofte mellem at tale om begivenhederne, som de udspiller sig i hans film og begivenhederne, som de udspillede sig i virkeligheden.

Og, indrømmer instruktøren; nogle gange roder han selv lidt rundt i det.

"Jeg kan godt være i færd i med at fortælle en anekdote fra mit liv, og så går det op for mig, at 'Gud nej, det var i filmen, at det forløb på den måde'," siger han.

"Men jeg trækker altid mere fra, end jeg lægger til," siger han

og vender tilbage til den svære skildring af ham selv og hustruen Marianne og verden omkring dem, da de mistede deres datter.

Filmen tegner et klart billede af hans egen andel af ansvaret for, at hans hustrus sygdom udviklede sig, som den gjorde: Hans intellektualiserende adfærd bragte hende i forlegenhed. Han opfordrede hende til at droppe de lithium-piller, der holdt hendes mani-depressive disposition i skak. Og han tog ikke sygdommen alvorligt nok. Han undskylder sig med, at selv om han på det tidspunkt havde læst medicin i tyve år, var han endnu ikke kommet til psykiatrien.

"Men i virkeligheden," siger han: "Den dag, det gik galt... Altså, jeg havde besluttet mig for, at der var grænser for, hvor meget jeg ville lade mig tyrannisere af min kones sygdom. Derfor tog jeg afsted for at holde et foredrag på Fyn. Men da



jeg så filmen, ramte erkendelsen mig: Jeg svigtede min datter. Jeg skulle være blevet hjemme for hendes skyld,” siger Nils Malmros og holder en lang pause fra sin ellers flydende talestrøm og skramler lidt med sin tekop.

### Et splittet, men harmonisk menneske

Han tænker dagligt på sin datter. Det gør de begge to. Men de taler sjældent om hende, selv om det ikke er noget tabu.

”Det kan godt være hårdt at være sammen med andre børn, og særligt under indspilningerne hvor et spædbarn skulle spille rollen som vores datter... Altså, når barnet græd... Det kunne jeg næsten ikke bære,” siger han.

“

Når man får børn, flytter centrum væk fra en selv. Det savner jeg



Og så er der alt det, der følger med at have børn.

”Når man får børn, flytter centrum væk fra en selv. Det savner jeg,” siger han, der selv er vokset op med fire søskende.

Hvis man har set filmen ”At kende sandheden”, der handler om hans far, kirurgen Richard Malmros, har man fået indtryk af en alvorlig far og en munter mor. Og det stemmer med virkeligheden, siger han. Hans forældre var meget forskellige.

”Min far ønskede, at jeg skulle blive læge, og min mor at jeg skulle realisere mig selv - gerne noget kunstnerisk. Jeg endte med at følge dem begge. På den måde burde jeg være et meget splittet - men harmonisk menneske,” funderer han med et smil.

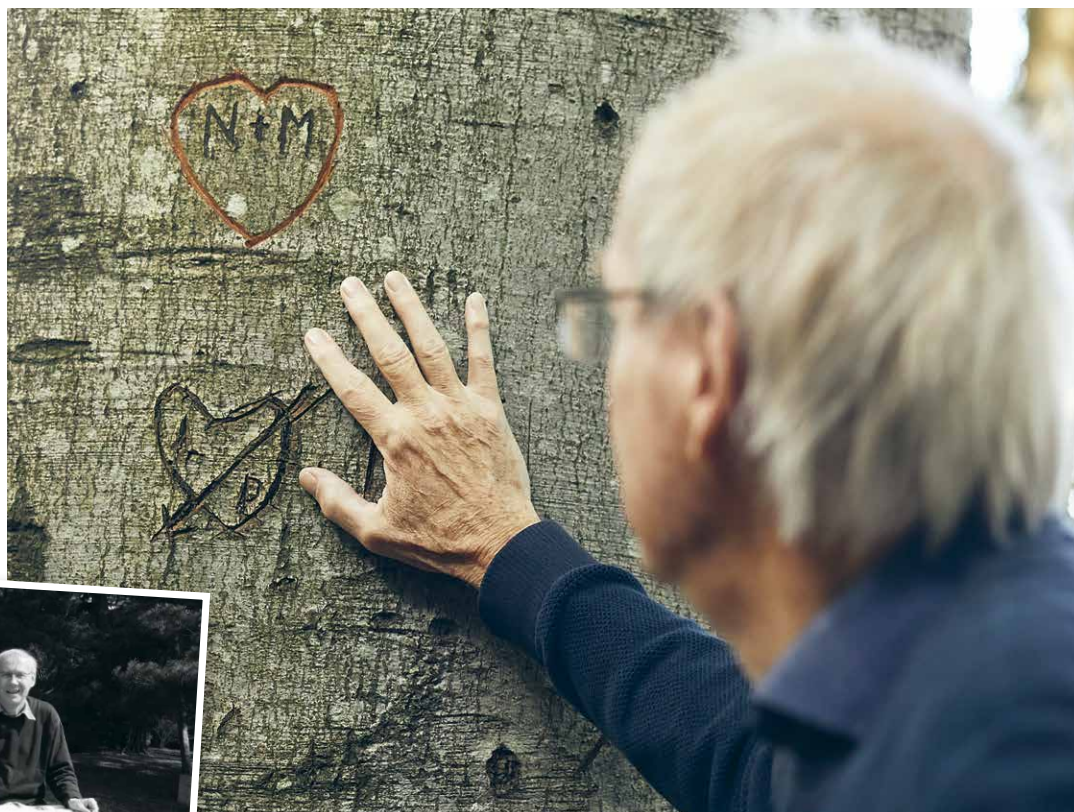
Familien har altid holdt sammen og gør det stadig. ”Vi er fem søskende og er alle i live.”

”Som barn havde vi stor frokost hver lørdag, når vi børn var kommet hjem fra hver vores skole og min far og hans sekretær var færdige med dagens journaler. Jeg var næst yngst, og det var utroligt fascinerende som barn at høre de voksne tale og more sig sammen med de gæster, som mine ældre søskende altid havde med hjem fra gymnasiet. Især min fars sekretær var en fantastisk fortæller, og ved de lejligheder var min far altid utroligt charmerende. Det var en begivenhed, man ikke ville gå glip af. Den tradition har vi ført videre og vi samles stadig med Mariannes og min familie hos os hver søndag,” siger han. →

**”Da jeg så filmen,** ramte erkendelsen mig: Jeg svigtede min datter,” siger Nils Malmros om filmen *Sorg og Glæde*, hvis tilblivelse på mange måder blev en terapeutisk proces for instruktøren.

### De seneste år har

særligt rejser fyldt meget for Nils Malmros og Marianne Tromholt. Færøerne er et yndet rejsemål, men ofte går turen langt væk. Billedet her er fra en rejse til Japan.



**Nils Malmros og hans hustru Marianne** morede sig over sammenfaldet, da de en dag kom forbi N'et og M'et på en af mange gåture i Marselisborgskovene. Hjertet rundt om er dog kommet til siden og er stadig rødt i den friske bark.

Selv om sorgen og savnet altid vil være der, er livet for længst gået videre.

### Ingen happy ending, men...

At lave Sorg og glæde blev ikke bare et filmprojekt, men uundgåeligt også en personlig terapeutisk bearbejdning, mange år efter tragedien. Muligheden bød sig, da hans hustru forstod, hvor afgørende det var for ham at lave den film, der ville fuldende hans oeuvre - hans livsværk.

"Jeg har kortlagt mit liv på film, men det egentlige smertepunkt var jeg gået uden om," siger han, mens et rosenblad fra en plante, der i årenes løb er klatret helt op til husets tag drysner ned og - som i en scene fra en film - lander på hans skulder.

"Det var en gave hun gav mig, at jeg måtte lave den film, fordi jeg havde reddet hendes liv."

Det er den sidste film, siger han. Siden 2013 har livet været rejser og foredrag og daglige gåture sammen i Marselisborgskovene tæt på parrets hjem.

Et sted i skoven står et træ, hvor forelskede par i tidernes morgen har ridset et hjerte og deres forbogstaver ind i barken. Der står også et enligt "N + M" men uden hjerte. Årerne har gjort bogstaverne helt mørke.

"Det kunne have været Nils og Marianne - det har vi moret os meget over," siger Nils Malmros og fortæller om en dag i september, hvor Marianne kom begejstret hjem fra en gåtur alene i skoven:

"Nils, har du set, at nogen har skåret et hjerte rundt om 'N + M'?"

Men nej det havde han ikke set, siger han med en hemmelighedsfuld mine. Marianne ved det ikke, men han har stadig sine gamle V-formede knive, som han brugte til at skære i linoleum med.

Hans hustru kunne godt have undværet al den opmærksomhed, der fulgte indspilningen af filmen.

Og selv om hun hverken har lyst til at høre interviewet eller være med på billederne, så er det Marianne, der med et smil åbner døren og byder om i haven, der ligesom resten af hjemmet også er med i en scene i filmen.

'Kærligheden overvinder alt' er måske nok et lidt slidt udtryk, men ligger alligevel ligefor. Nils Malmros vælger et andet:

"Jeg håber at folk tager det budskab med sig, at uanset hvor umulig ens situation ser ud, så er der en happy ending," siger han, men trækker hurtigt det sidste udsagn tilbage:

"Nej, det er for banalt. Ikke en happy ending..."

Han ryster let på hovedet og tænker sig om, inden han slår fast:

"Men der er en vej igennem." ■



# JORN / KIRKEBY

21. november 2020 – 05. april 2021

Et malerisk møde mellem to af Danmarks mest betydningsfulde kunstnere, Asger Jorn og Per Kirkeby. På hver sin måde har de præget den danske kunstscene, og udstillingen fokuserer på de to kunstners slægtsskab og forskelligheder i deres tilgang til maleriet og til dét at være maler.

ARoS

Asger Jorn, 'Engell', 1953. Olie på lærred, 150x110 cm, Louisiana Museum of Modern Art, Aalborg. © Donation Jorn, Silkeborg, 1990. (Udsnit)

Per Kirkeby, 'Grøn Fjelding', 1988. Olie på lærred, 200x170 cm, Louisiana Museum of Modern Art, Humebak. © Per Kirkeby Estate. (Udsnit)



# Digitale tandproteser – uden aftryk!

Scan

Design

3D-print



Find os også på  
Facebook!

**Har du mistet én eller flere naturlige tænder?**

RixTANDteknik har speciale i fremstilling af alle typer tandproteser, som fremstilles på eget laboratorium. Hør om dine muligheder for den digitale tandprotese. Kontakt klinikken for gratis konsultation.

# Tilbud om samtaler, støtte og sorggrupper

Det er som regel godt at være sammen med andre, når man har mistet.

Det kan være en støtte at tale med mennesker, som har været igennem det samme, og det kan man for eksempel gøre i en sorggruppe. Her er målet ikke at fjerne sorgen eller at presse den sørgende til at komme videre. Men samværet med ligestillede kan give fornyet livsmod, og det kan blive lettere at bære tabet.

Tekst Dorte Søholm



## Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse har en bred vifte af støttegrupper i kræftpatienternes hus, Hejmdal, Peter Sabroes Gade 1, Aarhus. Blandt andet findes en sorggruppe for ældre, som har mistet en ægtefælle på grund af en kræftsygdom. Kræftens Bekæmpelse tilbyder også individuelle samtaler med støttepersoner.

**Tlf. 70 20 26 89**

**Mail: aarhus@cancer.dk**



## Det Nationale Sorgcenter

Har man ikke mod på at møde op i en gruppe og dele sin sorg, kan man i første omgang henvende sig på en anonym telefonrådgivning for pårørende og efterladte. Her kan man tale med frivillige, som selv har oplevet sygdom og død. Åben alle dage fra 17 til 21. **Tlf. 70 209 903**



## Folkekirken

Alle uanset tro og overbevisning er velkomne i en af de omkring 200 sorggrupper, som findes i folkekirken landet over. Det er ikke terapi eller behandling, men en mulighed for at finde støtte i en svær tid. Lederen af sorggruppen kan være en præst eller en frivillig. Læs mere på sorggrupperikirken.dk. Koordinator for sorggrupper i Aarhus er Christina Daa.

**Tlf. 24 24 78 78 Mail: cdh@km.dk**



## Ældre Sagen

Lokalafdelingerne af Ældre Sagen kan hjælpe med at finde frem til en sorg- og livsmodsggruppe. Det er gratis at deltage i grupperne, som typisk mødes en gang om ugen. Kontaktperson i Aarhus er Vibeke Mejer Jensen.

**Tlf. 26 82 76 03**

**Mail: vibekemejer60@gmail.com**



## Selvhjælp Aarhus

Frivillige fra foreningen Selvhjælp Aarhus tilbyder at hjælpe med at danne samtalegrupper. Der gives ikke behandling, men støtte til alle borgere, som står i en svær situation. Selvhjælp Aarhus har blandt andet sorggrupper, hvor voksne, som har mistet, kan dele deres erfaringer og støtte hinanden.

**Tlf. 60 54 58 37**

**Mail: selvhjaelp@frivilligcenteraarhus.dk**



## Psykolog

Hvis sorgen bliver ved med at være kompliceret og smertefuld mere end et halvt år efter, at man har mistet en pårørende, kan der være grund til at søge professionel behandling. Tal med lægen, som kan hjælpe med en henvisning til en psykolog, hvis der er brug for det.



# ”Vi skal passe på de pårørende”

Lone Bøgely er kronisk syg af kræft, men døden er ikke det, der fylder livet. Det gør derimod det tætte bånd til datteren Rikke og hendes familie. Rikke har været ved sin mors side gennem det voldsomme sygdomsforløb, og det har haft stor betydning for deres relation.

Tekst: Jannie Lindberg Sundgaard Foto: Niels Aage Skovbo

**V**i havde netop fejret min 72 års fødselsdag på Bones med god mad, Rikke, min svigersøn og mine to børnebørn. Dagen efter vågnede jeg op og var skidt tilpas, og jeg er ellers aldrig syg. Jeg skulle på arbejde som frivillig i Hellen (mødested for kræftramte, red.) sammen med en god ven. Jeg ringede til hende for at sige, at jeg havde det skidt, og hun sagde med det samme, hun hørte min stemme: ”Kan DU blive syg, Lone? Du lyder jo også helt forkert.” Jeg havde det så skidt, at jeg tog til

vagtlægen sammen med Rikke, og i løbet af nogle timer gik jeg fra ”aldrig at være syg” til at have en sprængt blindtarm og... kræft.”

#### **Hvem passer katten?**

”Mens jeg lå der på hospitalet, var det, jeg tænkte mest på, at få Rikke og hendes familie afsted på deres planlagte sommerferie til Venedig, men problemet var, at jeg ikke kunne passe deres kat, som jeg havde lovet. Det havde Rikke dog ordnet, så naboen gjorde det i stedet, men hun var bekymret for at tage af sted fra mig. En af mine venner fra Hellen ringede til Rikke og sagde, at hun nok

“

Og som vi joker med i familien: *Hurra, for en sprængt blindtarm.* Ellers var kræften ikke blevet opdaget.



I starten af min sygdom sagde Rikke en gang til mig: Mor jeg er bange for, at du dør. Og jeg svarede hende helt ærligt: "Det er jeg også. Og det var jeg i starten, men det er ikke døden, som skal fylde i livet.

november 2019 har Rikke ringet til mig hver morgen for lige at tjekke op på, hvordan det står til. Hun har en aftale med sin chef om, at hun kan tage fri for at tage med mig til undersøgelser, behandlinger og samtaler på hospitalet. Rikke er mine ører, hvis der er noget, jeg misser i en lægesamtale."

"Det er jo fantastisk at have en, som er så tæt på og som hjælper så meget, men jeg kan også godt have det lidt svært med, at hun fx skal tage fri fra arbejde så meget. Hun har også sin egen familie at tænke på. Nogle gange tænker jeg på, hvordan jeg belaster hende og familien, men så er min svigersøn meget sød til at sige: "Vi skal nok sige fra, lille svigermor." Og heldigvis kan vi tale åbent om alt. Så jeg kan godt snakke med Rikke om, at det er svært at skulle bede så meget om hjælp. Den anden vej kan hun også sige til mig, at lige nu har hun ikke tid til at snakke eller komme forbi."

"Rikke fortalte på et tidspunkt en af mine veninder, at hun ind imellem godt kan synes, det er rigtig hårdt, at jeg er så syg, men at det gode er, at vi er så åbne om det. At hun kan sige til mig, at hun er bange for, at jeg dør. Den åbenhed sætter jeg stor pris på, at vi har. Det er så vigtigt, at man ikke pakker tingene væk, fordi de er svære at

tale om. For jeg dør af det her en dag, men det er ikke det, som skal fylde livet."

### **Husk de pårørende**

"De her seneste år med al den sygdom har jeg virkelig fundet ud af, hvor fantastisk et netværk jeg har. Jeg har altid været vant til at klare tingene selv og har ikke været god til at bede om hjælp. Det er jeg heldigvis blevet bedre til. Det har også hjulpet Rikke, at mit netværk er så stærkt. Der har hele tiden været nogle til at tage over. Som da jeg kom hjem fra hospitalet efter min første operation, og min underbo kom forbi og sagde: "Lone, passer det dig, at vi spiser kl. 18.30?" Det er blevet til rigtig mange gange aftensmad hos hende."

"I mit arbejde som frivillig for Kræftens Bekæmpelse har vi meget fokus på bl.a. pårørende. For det er så vigtigt, at de også bliver taget hånd om. Pårørende skal have lov til at være pårørende. Nogle gange kan fagpersonerne godt glemme det. Pårørende er ikke systemets forlængede arm."

"Og egentlig er pårørende et lidt underligt ord, for i virkeligheden handler det jo om venner og familie. De mennesker, som bare stiller op og vil gøre det der ekstra for dig, fordi netop du betyder noget særligt for dem." ■

skulle tage sig af mig, mens de var på ferie. Vi kendte faktisk ikke hinanden så godt på det tidspunkt, men alligevel kørte hun og hendes mand mig frem og tilbage til hospitalet, og vi kørte ture sammen."

### **Åbenhed er vigtig**

"Rikke og jeg har altid været tætte. Jeg blev alene med hende, da hun var tre måneder. Med tiden er også min svigersøn og børnebørn blevet mine allernærmeste."

"Rikkens og mit forhold har altid været tæt, men siden jeg fik tilbagefald af min kræftsygdom i

# Mor til søn med en psykisk diagnose

Lige nu er der ro omkring Ulla Nygaard og hendes søn. Hun er pensionist, og hendes 39-årige søn har en psykisk sygdom og en førtidspension. Han har desuden en bostøtte to gange om ugen, som han er meget glad for. Han bor i lejlighed, får hjælp til rengøring og til at administrere sin økonomi, og han har fast kontakt til Psykiatrisk Hospital, hvor han får sin medicin. Men sådan har det ikke altid været, før alt det var der mange år med usikkerhed.

Tekst og foto: Anja Ziegler

**A**t have et barn med psykisk lidelse kan være helt ubærligt," fortæller Ulla Nygaard. "At se sit barn have det skidt uden at vide, hvordan man skal hjælpe. Man kan bare se, han har brug for hjælp - men hjælpen er der ikke."

Ulla Nygaards søn fik diagnosen skizofreni med psykoser, stemmehøring og angst i 2010. Men allerede i puberteten fik hendes søn det skidt, og der gik mange år, hvor ingen vidste, hvad der var galt. At forsøge at få svar var opslidende:

"At være mor og hjælpe til med alt det praktiske og samtidig skulle have kontakt med myndighederne og skiftende sagsbehandlere og kræve svar og søge efter hjælp, det er så hårdt. Det slider én op."

“

"Dybest set handler det om, at jeg skal have det godt, for at jeg kan være der for min søn."

## Diagnose og førtidspension gav ro

"At få stillet diagnosen var en stor hjælp," fortæller Ulla Nygaard.

"Man føler sig forstået, og så kan man få hjælp."

Før Ulla Nygaards søn fik tilkendt førtidspension i 2013, var han på kontanthjælp, og Ulla Nygaard følte, at hendes søn blot var parkeret. Han fik tilbudt enkelte aktiveringsmuligheder, men han var nødt til at stoppe, da han ikke kunne holde til det.

Førtidspensionen markerede slutningen på et langt forløb, og det var først, da Ulla Nygaards søn fik tilkendt den, at han fik overskud til at lukke en bostøtte ind. Den økonomiske sikring sammen med den praktiske og sociale hjælp skaber ro og gør, at hans liv kan hænge sammen.

"Det giver min søn en platform for hans videre liv."

## Gode og dårlige perioder

Mor og søn mødes en gang om ugen.

"Der er gode og dårlige perioder," fortæller Ulla Nygaard. "Lige nu er vi inde i en længere god periode, hvor han, efter omstændighederne, har det godt."

Når Ulla Nygaards søn har det godt, kan de bruge deres ugentlige



## Bedre Psykiatri

### Bedre Psykiatri er en landsdækkende forening for pårørende til psykisk syge.

- Ifølge Bedre Psykiatri opfylder hver 10. dansker kriterierne for psykisk sygdom, og hver 4. dansker rammes af en psykisk sygdom, inden de fylder 50 år.
- En undersøgelse fra Epinion (2018) viser, at hver tredje dansker (38 %) opfatter sig selv som pårørende til én med psykisk sygdom, 64 % af dem er familiemedlemmer.
- I Bedre Psykiatri kan pårørende til psykisk syge få hjælp og rådgivning og komme med i en samtalegruppe med andre i samme situation.

Læs mere på [bedrepsykiatri.dk](http://bedrepsykiatri.dk)

### Børn, der har psykisk syge forældre kan få hjælp af kommunen, fx i form af samtalegrupper.

Læs mere på [aarhus.dk/barntilpsykisksyg](http://aarhus.dk/barntilpsykisksyg)

møde på at gøre noget godt sammen, gå i biografen, spise frokost og snakke om, hvordan det går.

"Han er utrolig rar at være sammen med og god at snakke med. Han er nysgerrig og god til at finde på ting, vi skal lave eller se i byen - og så griner han ad mig, hvis jeg bliver lidt for meget mor," fortæller Ulla Nygaard om sin søn og tilføjer:

"Han har fået et overskud nu som gør, at han også giver noget tilbage".

#### Brug for åbenhed

I de dårlige perioder har Ulla Nygaard hentet hjælp og fornyet energi hos de nærmeste veninder, sin kæreste og familiens læge.

"Alt for mange sidder alene med den sorg og det pres, det er at være pårørende til en, man ikke ved, hvordan man skal støtte", mener Ulla Nygaard. "Jeg synes, der bliver snakket mere om psykisk sygdom nu, og det hjælper. For man kan ikke holde til at gå og gemme på det, man bliver nødt til at have en vis åbenhed".

#### Bedre Psykiatri giver mere overskud

Udover åbenheden i sit netværk fik Ulla Nygaard også kontakt til Bedre Psykiatri for cirka 10 år siden.

"Jeg gik ind i en pårørende-gruppe, og det har været guld værd. Det at møde andre, som har oplevet det samme, har givet mig energi og styrke til at stå imod de udfordringer, der er. Jeg har brug for en åbenhed med mine venner, uden at det skal fylde hele venskabet."



Ulla Nygaards voksne søn fik for ti år siden stillet diagnosen skizofreni. Indtil da havde usikkerheden, og det at se sin søn have det dårligt uden at kunne hjælpe, været næsten ubærlig. Med diagnosen kunne både mor og søn få hjælp og se fremad igen.

I pårørendegruppen snakker de om, hvad man kan gøre, når man ikke kan sove om natten, når man føler stress, skam og skyld over, at man ikke har gjort nok eller gjort det rigtige. Gruppen kan også tage ud og lave noget sammen eller blot græde ud hos hinanden.

"Det fælles for os er, at vi har været pårørende i mange år - og man bliver aldrig for gammel til at fælde en tåre," forklarer Ulla Nygaard.

"Dybest set handler det om, at jeg skal have det godt, for at jeg kan være der for min søn. Jeg skal huske også at leve mit eget liv, og så skal jeg huske at nyde nuet. Der var mange år med usikkerhed, hvor jeg hele tiden håbede på, vi var et andet sted - den dag jeg erkendte, at jeg skal møde ham der, hvor han er, og at det er som det er: Dét var en lettelse." ■

# Hånd i hånd på livets rejse

Demens har spændt ben for ægteparret Bossows otium. Hverdagen er vanskelig, men kærligheden binder dem sammen på trods.

TEKST Lotte Edberg Loveless, FOTO Martin Villadsen/Grim Studio

**D**e mødtes på et diskotek i Aarhus, blev forlovet en måned senere og gift året efter.

I dag er det to børn, fire børnebørn og 40 år siden, at Ove og Helle Bossow sagde ja til hinanden. Han har rundet de 65 og hun 63 år. Det var lige nu, de oprindeligt havde planlagt at gå på efterløn og rejse jorden tynd. Men seniorlivet blev anderledes. For otte år siden fik Helle Bossow efter et længere udredningsforløb konstateret demens.

"Hun var 54, da det begyndte. Først troede vi, det var stress," fortæller Ove Bossow.

"Beskeden var svær. Man ved, hvilken vej det går med Alzheimer. Men på nogle måder var det også en lettelse for Helle at få svar på, hvad der var galt."

## Tilbage til Hawaii

Parret har gennem årene rejst i det meste af verden. Da Helle Bossow efter diagnosen fik udbetalt sin efterløn og forsikringspenge, var der derfor heller ingen tvivl om, hvad de skulle bruges på.

"Det var bare med at komme af sted og nå at opleve alt det, vi kunne, mens der endnu var tid. Vores bryllupsrejse gik til Hawaii, og Helle ville gerne tilbage, så der tog vi selvfølgelig hen," fortæller Ove Bossow.

For tre år siden kvittede han jobbet som svagstrømstekniker.

"Allerede da Helle fik sin diagnose, gjorde jeg op, at jeg ville stoppe så snart, jeg kunne gå på efterløn. Også selv om det betød en halvering af min indkomst. Det vigtigste var at være der for hende."

For det gik - og går - ubønhørligt ned ad bakke.

"Det er hårdt at se ens kone forsvinde for øjnene af én. Hendes gang er langsom og besværet og sproget næsten væk. Hun kan gøre sig forståelig for mig, men ikke for andre. Hun er stadig klar, og jeg er ret sikker på, at hun er bevidst om sin situation."

"Du føler dig magtesløs. Tålmodigheden bliver sat på prøve, og du skal hele tiden omstille dig i takt med



“

Det, som fylder mest hos pårørende til mennesker med demens, er usikkerheden i forhold til de forandringer, der vil komme, og ensomheden, som banker på.

Ove Bossow, pårørende og formand for DemensCaféens Venner





Ove og Helle Bossow har været gift i 40 år. Siden Helle fik konstateret demens for otte år siden er meget forandret. Men ikke kærligheden.

“

Jeg er Helles mand - ikke hendes plejer. Forskellen er vigtig.



sygdommens udvikling. Det er en stadig kamp at bevare overblikket og roen,” siger Ove Bossow.

De første år forsøgte han at involvere sin kone i opgaver i hus og have.

”Lige så stille har jeg overtaget alt det, vi før var to om. Jeg hjælper hende også med at spise og børste tænder, mens en hjemmehjælper tager sig af den personlige hygiejne. Jeg er Helles mand - ikke hendes plejer. Forskellen er vigtig,” pointerer han.

#### **Samvær med ligestillede**

Halvanden dag om ugen er Helle Bossow på dagcenter.

”Det giver mig et nødvendigt frirum,” siger Ove Bossow.

En fælles glæde er arrangementerne i DemensCaféens Venner - en forening for demensramte og deres ægtefæller, som Ove Bossow er formand for. Foreningen har fællespisning for medlemmerne hver tredje torsdag på Marselisborg-

Centret og arrangerer også rejser. I september gik busturen til Harzen.

”Det betyder meget at være sammen med ligestillede. Vi har mulighed for at tale om ting, som kan være svære for andre at sætte sig ind i. Fællesskabet er fantastisk og gør en kæmpe forskel,” siger Ove Bossow.

”Mange føler sig alene i hverdagen. Netværket smuldrer tit - vennerne ved ikke, hvordan de skal tackle demens. Det er misforstået hensyn, når folk ikke spørger ind til det, de ikke forstår. Åbenheden er essentiel. Pårørende har brug for at tale med andre og komme ud af sygdoms-trummerummen.”

#### **Frisk luft og kram**

Udover turene med DemensCaféens Venner genoplever Bossow-parret sammen deres mange rejser hjemme i sofaen.

”Helle genkender helt klart situationerne, når vi ser DVD'er fra vores ferier,” fortæller Ove Bossow.

---

## **Her kan du hente hjælp**

---

**Demenshjørnet** i Kannikegade er Aarhus Kommunes åbne rådgivningscenter for mennesker med demens og deres pårørende. Der er også mulighed for fysisk og kognitiv træning samt andre aktiviteter. Tilbuddet er en del af DemensCentrum Aarhus.

Læs mere på [demenscentrum.dk](http://demenscentrum.dk)

**Alzheimerforeningen** har til formål at sikre bedre vilkår for demensramte og deres pårørende. Foreningen tilbyder viden, råd og hjælp til medlemmerne og har også en lokal afdeling i Aarhus.

Læs mere på [alzheimer.dk](http://alzheimer.dk)

#### **Demensfællesskabet Østjylland**

er et åbent og uvisiteret tilbud for mennesker med demens i tidligt stadium og deres pårørende. Der tilbydes forskellige aktiviteter - fx fredagscafé og udflugter - samt rådgivning og støtte. Bag Demensfællesskabet Østjylland står Alzheimerforeningen og de fire kommuner Aarhus, Odder, Favrskov og Syddjurs.

Læs mere på [demensfællesskabet-ostjylland.dk](http://demensfællesskabet-ostjylland.dk)

---

Ofte tager parret bilen og kører ud til fx Moesgaard eller Mindeparken.

”Så går vi en tur med hinanden i hånden. Efter to-tre kilometer er Helle træt, men vi har fået frisk luft og oplevet noget sammen,” siger han.

”Vi har delt så meget gennem livet og har jo stadig samme kærlighed til hinanden som før. Jeg kan se, at det betyder noget, når jeg giver hende et kram.” ■

Læs mere om foreningen på [www.demenscafeensvenner.dk](http://www.demenscafeensvenner.dk)

# Oplevelser vi er fælles om



## KONG LEAR

**SHAKESPEARES EKSPLOSIVE TRAGEDIE  
OM MAGT, KÆRLIGHED OG VANVID**  
ISCENESAT AF KATRINE WIEDEMANN

STORE SCENE FRA 11. FEB



## Vita Danica

**NYSKABT DANSEFORESTILLING MED  
MUSIK AF PERNILLE ROSENDAHL**  
PRÆSENTERES I SAMARBEJDE  
MED BLACK BOX DANCE COMPANY

SCALA FRA 8. JAN



## Et Juleeventyr

**DICKENS' VIDUNDERLIGE FAMILIEKLASSIKER  
TÆNDER JULELYS I ALLE HJERTER**

STORE SCENE 5. NOV



## SOMMER I TYROL

**DEN LEGENDARISKE OG  
FORNØJELIGE MUSICAL-KOMEDIE**  
— GÆSTESPIL FRA FOLKETEATRET

STORE SCENE 16. – 20. MARTS

**RABAT** Vælg min. 3 forskellige forestillinger på Store Scene og Scala og få 50 kr. i rabat pr. billet, du køber.

**HUSK SENIORRABAT GÆLDER ALLE DAGE**

LÆS MERE PÅ AARHUSTEATER.DK  
BILLETTER 80 – 490 KR.

**at**  
AARHUS TEATER

**FOF  
AARHUS**

KLOGERE, SUNDERE, GLADERE

# FOREDRAG & KURSER

Efterår 2020

Aftenskolen i midtbyen

## Vi er godt i gang – kom med!

Du kan stadig nå at deltage i et væld af inspirerende, alsidige og lærerige aktiviteter i trygge rammer.

Tag med FOF Aarhus og få nye fællesskaber og skønne oplevelser i efteråret.

Foredrag og kultur | Kunst og fritid | Madlavning | IT og foto | Kreative fag  
Motion og sundhed | Musik og sang | Sprog | Dansk og matematik | Førstehjælp

FOF Aarhus • H. H. Seedorffs Stræde 7 • Tlf. 8612 2955 • mail@fof-aarhus.dk • [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)



Af Marie Lenstrup  
Formand for foreningen  
Pårørende i Danmark,  
paaroe.dk

KLUMME

# Husk nu også at passe på dig selv

**D**et er en sætning, rigtig mange pårørende har hørt rigtig mange gange. Og selvom vi tit nikker og smiler venligt, så tænker ikke så få i deres stille sind: ”javel, men hvordan i alverden skal jeg få tid til at passe på mig selv, når jeg nu har så travlt med at passe på min gamle mor/min syge mand/min handicappede datter?” Alene det at finde ud af, hvilken hjælp man egentlig har brug for, kan være en uoverstigelig opgave, når fokus bare er på at komme nogenlunde helskindet igennem dagen i dag.

Og det er jo ærgerligt, fordi man som pårørende ofte er omgivet af gode og empatiske venner og familiemedlemmer, der faktisk gerne vil hjælpe, men ikke rigtig kan finde ud af hvordan – og som derfor ender med bare at opfordre til, at man skal huske at passe på sig selv. Det bliver lidt en tom floskel, en måde at komme ud af en akavet situation uden at føle sig alt for magtesløs til at hjælpe.

Sådan behøver det heldigvis ikke at være. Her er nemlig 7 gode råd til, hvordan venner og familiemedlemmer kan være med til at passe på den pårørende – så den pårørende kan blive ved med at holde til at passe på den syge eller handicappede. ■

- 1 Husk at spørge den pårørende, hvordan han eller hun har det. Pårørende er vant til at blive spurgt, hvordan det går med den syge/handicappede, og mange savner sådan, at nogen spørger til dem selv.
- 2 Tænk over, hvordan du kan hjælpe med praktiske opgaver. Det kan være svært for den pårørende at bede om hjælp, også selvom du har opfordret til det. Kom selv med konkrete forslag – om at slå græsset, komme forbi med en middagsret, klare indkøbene. Det letter alt sammen.
- 3 Giv den pårørende et lille pusterum, mens du laver noget hyggeligt med den syge/handicappede. Så gør du to mennesker glæde og gavn på én gang. Hvis du kan orke at gøre det regelmæssigt, er det en stor gave.
- 4 Lyt til den pårørende uden at give gode råd eller at trøste. Det letter helt utroligt at få lov at fortælle løs uden at blive bedømt eller belært – du behøver blot vise interesse og medfølelse.
- 5 Giv den pårørende et varmt klap på skulderen for den store og kærlige indsats, han eller hun gør. Det luner helt gevaldigt, at andre kan se værdien af ens hjælp, og måske også at andre anerkender omkostningen ved at hjælpe.
- 6 Inviter til fest og hygge på en måde, så den pårørende og den sygdomsramte også kan være med. Det er så ulykkeligt at miste venner oveni at man slås med sygdom og svækkelse, for netop da har man sådan brug for stadig at føle sig velkommen og værdsat.
- 7 Husk børn, der er pårørende, for de har særligt brug for opmærksomhed, omsorg og adspredelse. Børn har ikke kun brug for at snakke om det, der er svært i familien, men har også brug for at få lov at være i centrum for sjov og forkælelse. Det er heldigvis ikke raketvidenskab. Det kræver bare, at man justerer sit fokus en lille smule. Alt efter de præcise omstændigheder kan det være svært direkte at hjælpe den syge eller handicappede, men det er faktisk pærenemt at hjælpe de pårørende. Er det ikke dejligt?

Find gode råd  
i Marie Lenstrups  
Overlevelsesma-  
nual for omsorgs-  
pårørende-



Broken Heart Syndrome

# Et hjerte kan gå i tusind stykker

Knuste hjerter er en del af livet. Det er både det sødmefulde og smertefulde ved at indgå i relationer. Vores metaforiske hjerte kan føles lammet af følelser, men vidste du, at vores fysiske hjerte kan blive lammet helt bogstaveligt? Læge Thomas Emil Christensen har forsket i Broken Heart Syndrome.

TEKST Tine Munch ILLUSTRATION Marie Knap

**T**akotsubo. Stress kardiomyopati. Broken Heart Syndrome. Kært barn har mange navne, men hvad er det egentlig?

Thomas Emil Christensen forklarer:

”Sygdommen præsenterer sig som en form for hjertesvigt, hvor hjertet pumper for nedsat kraft. Det opstår akut fra det ene øjeblik til det det andet. Patienten oplever følelsen af ikke at kunne få luft og kan derfor ikke skelne det fra en akut blodprop i hjertet. Det er først, når patienten har været igennem de indledende undersøgelser, at man afklarer, at der er tale om Broken Heart Syndrome.”

Thomas Emil Christensens interesse for Broken Heart Syndrome går helt tilbage til 2010, hvor han arbejdede på Rigshospitalet. Her oplevede han en del ældre kvinder med symptomer på hjertesvigt. Kvinderne blev undersøgt for akut blodprop i hjertet, men ingen af dem havde det. Det fangede Thomas

“

**Patienter med Broken Heart Syndrome adskiller sig ved, at de typisk kommer sig igen.**

Emil Christensens interesse, hvorefter han gik i gang med en ph.d. om emnet. På daværende tidspunkt var der en masse at skrive og meget, der stadig var uudforsket.

Den typiske patient er ofte en ældre kvinde, der får Broken Heart Syndrome i forbindelse med voldsom sorg eller akut psykisk belastning. Thomas Emil Christensen uddyber:

”9 ud af 10 patienter med Broken Heart Syndrome er kvinder. De er typisk ældre og har været igennem menopause. Der sker altså noget







i de her kvinders hjerter, der gør, at de ikke tåler akut psykisk eller fysisk belastning.”

En tredjedel af patienterne har været ude for en form for emotionelt stress.

”Man kan ikke mærke forskel på, hvilken type af hjertesygdom man har. Patienterne får ondt i brystet, åndenød og føler sig dårligt tilpas. Vi får typisk patienter med Broken Heart Syndrome ind på sygehuset med ambulance. Vi havde for eksempel en case med et ægtepar. Manden havde haft lidt ondt i brystet. Senere er han ude at skovle sne, hvor han falder om med et slagtilfælde. Konen ledsager han til sygehuset. Undervejs får hun også ondt i brystet. Man undersøger hende og finder ud af, at hun har Broken Heart Syndrome.”

### Takotsubo betyder blækspruttekrugke på japansk.

De første, der beskrev Broken Heart Syndrome, var en gruppe japanske forskere tilbage i 1991. De erfarede, at når en patient har Broken Heart Syndrome, så får venstre hjertekammer form som den krukke, som japanske fiskere fangede blæksprutter med. Den kaldes takotsubo. Dette navn har bidt sig fast i videnskabelige kredse, men sygdommen kendes som Broken Heart Syndrome i offentligheden.

”Det interessante ved Broken Heart Syndrome er, at ved hjertesvigt på grund af en blodprop i hjertet, er der typisk tale om en kronisk tilstand. Patienter med Broken Heart Syndrome adskiller sig ved, at de typisk kommer sig igen.”

Der findes på nuværende tidspunkt ikke forebyggende tiltag eller medicin, men Thomas Emil Christensen fortæller, at:

”Der gælder de samme regler for at passe på sit hjerte, som generelt – spis sundt, motionér, vær social med andre mennesker, undgå stress og drik med måde.”

Det er altså ikke helt forkert, at selv et hjerte kan gå itu, som Anne Linnet synger i sangen ’Tusind stykker’.

Heldigvis kan både det metaforiske og det fysiske hjerte hele igen. ■

### Broken Heart Syndrome fordelt på grupper



# “DET ER GULD FOR SJÆLEN”

To gange om ugen mødes en flok seniorroere i Risskov Roklub for at starte dagen med en rotur på Aarhusbugten. Det er med hygge, sjove historier og en masse naturoplevelser.

TEKST Lars Hector Koudal FOTO Niels Åge Skovbo

**K**lokken er syv, vinden i sydvest, havblik og solskin, en fin dag for en rotur på Aarhusbugten.

Jeg har fået lov at komme med på en tur i en af Risskov Roklubs 4-års inriggere, som denne morgen går fra klubbens bådebro til bunden af Aarhus Lystbådehavn. En tur på i alt syv kilometer. Og en af de faste ture for klubbens seniorroere. Fordi jeg selv er tidligere roer, har jeg fået tjansen som styrmand. Mine rokammerater er

Jens Ole Svensson på 66 som den yngste og Else Barlach på 83 som ældste. Den øvrige besætning er Knud-Aage Knudsgaard på 75, der også er instruktør i roklubben, og Jessie Kirkegaard på 75 år.

## En rusten roer

Det er ikke nybegyndere, jeg skal på rotur med. Knud-Aage har været roer i 23 år, Else i 18, Jessie i 13 og Jens Ole i 7. Eller måske snarere 17, når vi tæller de 10 år



med, han havde som ungdomsroer i Nibe Roklub.

Efter endt arbejdsliv fik han lyst til igen at sætte årene i vandet og blev, hvad man i Risskov Roklub kalder en "rusten" roer.

"I dag nøjes vi med en tur til havnen, men nogle morgener, når vejret er godt, har vi af og til pakket en madkurv med kaffe og rundstykker, og så ror vi ud til Egå Marina og går på land der. Men viser vejret sig fra den trælse side, går vi indenfor og trøster os med en Fernet Branca, når vi nu alligevel er mødt op," forklarer Knud Aage med et smil på læben.

"Det gør vi nu også efter vores faste ture. Og når en af os seniorroere har rundet de 100 kilometer, kan vi da også finde en anledning til en dram," tilføjer Else.

### Fællesskabet fylder

De erfarne roere hører til den faste kerne blandt klubbens 17 andre morgenfriske seniorer, der hver tirsdag og torsdag fra først i april til sidst i oktober med vekslende fremmøde mødes klokken syv og,

hvis vind og vejr tillader det, tager en rotur på bugten.

"Det sociale samvær betyder rigtig meget for os, vi hygger os ganske enkelt, både når vi ror sammen på en morgentur eller senere på dagen med de knap så morgenduelige rokammerater," fortæller Jens Ole.

## “... NÅR EN AF OS SENIORROERE HAR RUNDET DE 100 KILOMETER, KAN VI DA OGSÅ FINDE EN ANLEDNING TIL EN DRAM.

Ud over morgenturene tager de også på aftenturer et par gange om ugen og ind imellem længere søndagsture for eksempel til Skødshoved eller Moesgård Strand med madpakker, kaffe og kage.

"At du er seniorroer betyder dog ikke, at du kun ror med andre seniorer, fortæller Knud-Aage:

"Vi ror selvfølgelig også sammen med de yngre årgange, både her på bugten og ved fælles langture som for eksempel Silkeborgsøerne eller Kolding Fjord for bare at nævne et par steder."

"Roning er jo også en sport, hvor rigtig mange muskelgrupper bliver aktiveret og så kommer alle de oplevelser vi mange gange får på vandet, flotte solopgange, fuglelivet og ikke mindst marsvin og sæler. Og det altid vekslende morgenlys på bugten" forklarer Jessie. Og, som Else tilføjer:

"Det er guld for sjælen." ■



Se en lille film om Risskov Roklub her

"Det sociale samvær betyder rigtig meget for os..."



## Risskov Roklub

Som nyt medlem uden roerfaring starter du som 'kanin'. Du bliver introduceret til rosporten gennem en række instruktionsmøder i klubben med bl.a. roteknik og sikkerhed på vandet. Herefter kommer du med på vandet sammen med andre kaniner og en instruktør, hvor du øver de praktiske sider af roning.

Roklubben har 187 medlemmer, heraf 76 seniormedlemmer. Klubben har også en kajakafdeling med 33 havkajakker til udlån, og har du din egen havkajak, er der mulighed for at få den opmagasineret i klubben. Kontingentet omfatter både robåd og havkajak.

Læs mere på [risskovroklub.dk](http://risskovroklub.dk)



# OVERSIGT OVER ROBÅDEN

TEKST Knud-Aage Knudsgaard ILLUSTRATION/FOTO Niels Åge Skovbo og Marie Knap

## Bådens Bemanding:

4 roere og 1 styrmand. Hver roer roer med 1 åre. 2 årer i styrbord 2 årer i bagbord.

Båden skal være ledet af en uddannet styrmand, som har det overordnede ansvar under roing.

Under roingen er det styrmanden, der har kommandoen i båden (styrmanden går på skift med jævne mellemrum, 15-20 min. interval)

Under roingen sidder roerne med ryggen mod ro-retningen. Styrmanden med front i ro-retningen.

## Bådens Indretning:

For- og agterrum adskilt fra midterrum (sidderum) med vandtæt skot, forskot og agterskot.

For- og agterrum benyttes på langture til opbevaring af bagage m.m. Rummene åbnes/lukkes med luger.

## Åregafler,

også kaldet swirvler, monteret på rælingen af øverste bord. (derfor navnet inrigger)

Under roingen sidder roernes fødder "fastholdt" med remme i et spændholt.

## Bundbrædder

der beskytter mod at træde igennem båden

Fordæk

Forskot

Klinkbygget,  
8 bord.

Agterluge

Agterrum

Agterdæk

Agterskot

# HJEMMEPLEJEN

AARHUS KOMMUNE



# Sammen med dig

## HJEMMEPLEJEN AARHUS KOMMUNE

**tilbyder kompetent og omsorgsfuld hjælp. På dine præmisser.**

Vi holder til på dit lokalcenter og er derfor lige i nærheden. Vi lægger vægt på faglig ekspertise, veluddannet personale og menneskelig omsorg, og vi arbejder tæt sammen i teams, så vi er flere, der kender dig og lige præcis din situation. I teamet er der måde hjemmehjælpere, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter, diætister og andet relevant fagpersonale - og du er altid velkommen til at spørge os til råds.

Vi er her for dig og planlægger hjælpen ud fra dine ønsker.



SUNDHED OG  
OMSORGLINJEN

TLF. 8713 1600

Modtager du allerede hjemmepleje og har brug for at kontakte din lokale hjemmepleje?  
Find nummeret på [aarhus.dk/msokontakt](http://aarhus.dk/msokontakt)

SUNDHED  OMSORG  
Aarhus Kommune



# STORE OPLEVELSER 2021

## med bus og dansk rejseleder

Reservér din 2021-rejse  
helt uforpligtende  
frem til **1. marts!**  
Ring 70 11 47 11 eller  
reservér på [riisrejser.dk](http://riisrejser.dk)

### Forår ved floder & bjerge

#### MOSEL

Hyggelig forårsrejse til den smukke og levende middelalderby Cochem. Vi bor på det dejlige Hotel Brixiade, skønt beliggende ud til Moselpromenaden. Busrejse, hotel med halvpension, dansk rejseleder og udflugter er inkluderet. Rejs 21/3, 25/4, 12/5, 20/6, 4/7 el. senere.

**6 dage. Fra kr. 3.895,-**

#### HARZEN

Tag med på vores populære 5 dages rejse til Goslar i hyggelige Harzen. Her er smukt, dejlig atmosfære og gode, klassiske seværdigheder. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 26/4, 12/5, 19/5, 7/6, 21/6, 5/7 el. senere.

**5 dage. Fra kr. 3.495,-**



### Blomsterrejser i Holland

#### FLODKRYDS

Oplev fra søsiden det smukke, blomstrende forår fra Amsterdam over Antwerpen med besøg i den imponerende blomsterpark Keukenhof. Inkl. busrejse, krydstogt med helpension, dansk rejseleder og udflugter.

Rejs 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 1/5, 8/5.

**6 dage. Fra kr. 5.795,-**

#### PUTTEN

Forårsrejse til det blomstrende Holland. Besøg i Amsterdam og Giethoorn, kongepaladset Het Loo og den store blomsterpark i Keukenhof. Busrejse, hotel, halvpension, udflugter og dansk rejseleder er inkluderet. Rejs 28/3, 1/4, 5/4, 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 7/5.

**5 dage. Fra kr. 3.195,-**



### Ferie i Danmark

#### BORNHOLM

Dejlig sommer på solskinsøen Bornholm med hvide sandstrande og stejle klipper. Busrejse, lækkert hotel med swimmingpool, halvpension med drikkevarer, eftermiddagskaffe, lokalguide og udflugter er inkluderet.

Masser af afgang fra maj til oktober.

**6 dage. Fra kr. 3.995,-**

#### FYN OG ÆRØ

Kom med til skønne Fyn og oplev pragtfulde steder som Egeskov, Bogense, Kerteminde, Odense og Ærø. Vi bor i Faaborg på det dejlige Hotel Faaborg Fjord. Busrejse, hotel med halvpension, udflugter og rejseleder er inkluderet.

Rejs 21/6, 12/7, 9/8, 23/8.

**4 dage. Fra kr. 3.195,-**



### Langtidsferie

En langtidsferie med bus er til dig, som elsker at rejse over land. Med rejselederen kommer vi rundt til mange store seværdigheder. Desuden god tid til at slappe af i det behagelige klima og nyde hotellet og byen.

#### COSTA DEL SOL

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet.

Rejs 28/2 el. 31/10.

**25 dage. Fra kr. 10.695,-**

#### GRÆKENLAND

Dansk rejseleder, busrejse, mange spændende udflugter og ophold med halvpension på godt hotel er inkluderet.

Rejs 28/2 el. 31/10.

**25 dage. Fra kr. 11.195,-**



Gratis påstigning ved 48 danske byer

**riis rejseselskab**  
GODT REJSESELSKAB

Tlf. 7011 4711 - [www.riisrejser.dk](http://www.riisrejser.dk)

# Individuelle tilpassede hvilestole

Danmarks største Farstrup-forhandler med den bedste service og rådgivning

VI TAGER HENSYN

Afsprøjtning · Afstand · Ansigtsvisir



MODEL NOBEL



MODEL NOBEL  
med øreklap

## Hvilestol efter mål

At vi er specialister i hvilestole er ikke nogen hemmelighed. Vi tilpasser stolen, så den passer til din krop. Det giver den optimale siddekomfort.

Husk: Alle stole har rygregulering.

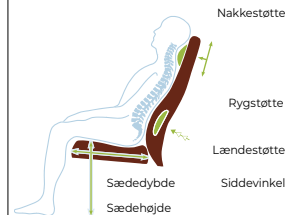
**Træfarver og betræk vælger du selv, så din nye stol passer ind i stuen.**

**KØB DANSK!**   
Og nyd efteråret i en kvalitetsstol fra Farstrup.

Designet og produceret i Danmark

MERE END  
20 ÅRS  
ERFARING

STOLEBUSSEN  
KOMMER  
GRATIS I HELE  
DANMARK



MODEL CANTATE



MODEL PLUS  
med drejefod



MODEL PLUS  
med indbygget fodhviler



MODEL PLUS MULTI  
med elektrisk sædeløft og fodhviler

## Få gratis besøg af stolebussen i hele Danmark

Vi kommer med stolebuser og demonstrerer stole i eget hjem.

## Vores fysioterapeut

Kamilla Nørgaard er i butikken hver onsdag kl. 15.30-17.30 eller efter aftale, hvor hun rådgiver i siddekomfort.

## STOLEBUSSEN KOMMER GRATIS I HELE DANMARK



## HVILESTOLE FRA

**7495,-**

Se alle priserne på [farstrup-comfort.dk](http://farstrup-comfort.dk)

Dansk topkvalitet  
10 års træstelgaranti

BETAL OVER 60

Rente 0,-  
Gebyr 0,-

FARSTRUP COMFORT CENTER

Silkeborgvej 39 · Hjørnekaden · Aarhus C · Tlf. 86 13 35 88 · Mandag - fredag 10.30 - 17.30 · Lørdag 10 - 14 · Gratis parkering foran butikken · [farstrup-comfort.dk](http://farstrup-comfort.dk)

# Knibeøvelser?

## Det er da sådan noget, kvinder gør?!

Træner du din bækkenbund? Måske nu, hvor vi spørger. Så koncentrerer du dig lidt ekstra om at knibe et par gange. Men det er faktisk vigtigt at gøre knibeøvelser til en del af dit ugentlige træningsprogram. Og det gælder både for kvinder og mænd.

TEKST Tine Munch-Hansen ILLUSTRATION Marie Knap

**D**et startede som et par dråber i forbindelse med toiletbesøg, men der skulle gå yderligere et år før Bent Leth Jensen opdagede, at han havde et problem: "Det var nået til et punkt, hvor jeg tænkte, at bleer var nødvendigt."

Han trænede i forvejen styrke og motion i lokalcentret og talte med centrets fysioterapeut om sit problem. Fysioterapeuten opfordrede ham til at kontakte egen læge for at blive udredt. Han kontaktede lægen i håb om at få en bevilling på nogle bleer. Lægen gav ham i stedet en henvisning til Aarhus Kommunes Kontinensklínik, der arbejder med at forebygge og afhjælpe inkontinensproblemer.

### Tabu

"Jeg vil gerne have nogle bleer," sagde han, da kontinensfysioterapeuten kontaktede ham, men hun svarede med et: "Det er fint, men skal vi to ikke hellere prøve at afhjælpe problemet?"

"Og den var jeg selvfølgelig klar på," siger Bent Leth Jensen.

Han vidste ikke meget om inkontinens, men vidste, at det var tabubelagt:

"Jeg kan huske, at min gamle moster på 85 år havde det, og det var forfærdeligt. Bleer er jo noget man forbinder med børn eller meget gamle mennesker, ikke en 69-årig mand."

Kontinensfysioterapeuten fortalte om måling af input og output samt knibeøvelser, og Bent udbrød: "Knibeøvelser?! Er det ikke sådan noget, gravide kvinder gør?"

"Som mand aner man ikke, hvad det går ud på," forklarer han.

Kontinensfysioterapeuten inviterede ham til at deltage i bækkenbundstræning for mænd. Holdet startede op i september 2019. En gang om ugen af en times varighed med en blanding af samtale og øvelser. Øvelserne foregår liggende, siddende og stående, mens kontinensfysioterapeuten holder øje med, at mændene udfører dem korrekt. Den stående træning var og er stadig meget svær for Bent Leth Jensen.

### 'Tørlagt'

I december stoppede han på holdet, da træningen havde afhjulpet problemet. Bent Leth Jensen fortæller: "Jeg træner stadig hver dag i 10-15 min. Kontinensfysioterapeuten

siger, at jeg skal kunne holde et knib i 30 sekunder, men indtil videre kan jeg holde det i 17-18 sekunder - hvilket er bedre end de 4-5 sekunder, jeg kunne i starten af forløbet. Jeg ved, at jeg altid kan kontakte Aarhus Kommunes Kontinensklínik, hvis jeg har spørgsmål eller får problemer igen. Det er betryggende."

Bent Leth Jensen er 'godt tilfreds med forløbet og fuldstændig tørlagt', som han fortæller med smil i stemmen. Han vil anbefale forløbet til alle, men: "man skal være indstillet på at løse problemet. Og når man er i gang, må man endelig ikke glemme den daglige hjemmetræning."

Med problemet på afstand kan han bedre grine af det. I starten var det svært at tale om problemet, men det er vigtigt at have nogle at tale med, har han erfaret: "Jeg har en dejlig kone, som jeg har været gift med i 43 år, og som jeg har kunnet tale med problemet om på hjemmebasis, men nu er jeg også begyndt at dele lidt med modeltogklubben." ■

DRYPP PIVLIGT





**I starten var det svært at tale om problemet, men det er vigtigt at have nogle at tale med, erfarer Bent Leth Jensen**

# UHELD BLE TABU

## 5 typer inkontinens

### **Stressinkontinens**

Udtryk for en svaghed i støtten omkring urinrøret, som oftest kan afhjælpes med bækkenbundstræning.

### **Urgeinkontinens**

Benævnes også "den overaktive blære" og defineres som en bydende trang til at lade vandet.

### **Blandingsinkontinens**

Elementer af både stressinkontinens og urgeinkontinens

### **Overløbsinkontinens**

Typisk konstant sivende vandladninger eller urinlækage i forbindelse med bevægelse.

### **Funktionel eller falsk inkontinens**

Ydre omstændigheder, som gør det svært at komme på toilettet.

## Fakta om inkontinens

Mere end

# 400.000

voksne mænd og kvinder lider af en form for inkontinens - enten urininkontinens eller afføringsinkontinens.

**Mange synes, det er pinligt** at have inkontinens og går derfor rundt med det ubehandlet. Med forringet livskvalitet i årevis til følge.

**Inkontinens kan dog** i mange tilfælde behandles eller generne kan mindskes.

### **Bækkenbunden**

er en muskelgruppe, der er formet som en hængekøje og sørger for, at du selv kan bestemme, hvornår du vil tisse, prutte og lave afføring, kort sagt, alt det der foregår i området under undertøjet



### **Hvis du oplever problemer med inkontinens,**

kan du kontakte Aarhus Kommunes Kontinensklínik, som kan vejlede dig. Det kan også være en god idé at kontakte egen læge, som kan vurdere det videre forløb og udelukke andre problematikker.

### **Spørgsmål eller brug for hjælp?**

Kontakt Aarhus Kommunes Kontinensklínik:  
Marselisborgcenteret P.P. Ørumsgade 11  
Bygning 11 D 8000 Aarhus  
Telefon 4185 7321 (hverdage 9-12)  
Email: [kontinensklínik@mso.aarhus.dk](mailto:kontinensklínik@mso.aarhus.dk)

På klínikken er der både tilknyttet kontinenssygeplejersker og kontinensfysioterapeuter.

## Giv et skulderklap til omsorgspersonalet

Siden COVID-19 ramte landet i marts har personalet i ældreplejen løbet stærkt for at begrænse smittespredning, yde omsorg og samtidig bevare de gode kontakter mellem ældre og deres pårørende. Mange steder i udlandet har vi set folk, der klapper ad sundhedspersonalet i gaderne, og i Aarhus ved vi da også, at ni ud af ti er tilfredse med ældreplejen. Men hvilke historier ligger der egentlig bag tallene?

Har du som beboer eller familiemedlem en fortælling om plejepersonale eller omsorg, du gerne vil dele med medarbejderne i Sundhed og Omsorg?

**Del dit skulderklap og din historie til: [kommunikation@mso.aarhus.dk](mailto:kommunikation@mso.aarhus.dk) - så vi kan dele det med personalet.**

"Jeg har spurgt mor, og hun svarede: 'Jeg har jo ikke noget negativt at sige. Jeg bliver passet op på alle måder. Personalet er så søde og taler aldrig ned til mig. Mangler jeg noget, er de der med det samme. De overser mig aldrig og vil altid gerne hjælpe mig. Maden er som at være på restaurant hver dag, og hvis jeg har andre ønsker til aftensmaden, er personalet der med mange forslag og ideer til, hvad jeg kunne have lyst til.' Denne beskrivelse er et sammenkog af det, mor fortalte mig den anden dag, og hvad vi som pårørende hører så ofte."

- Datter til beboer på Solbjerg Plejehjem



"Vi bor her, fordi vi har brug for hjælp. Her er rent og pænt, vi får god mad og der har været mange oplevelser under corona-perioden. Personalet er flinke og rare. At vi ikke har haft corona-sygdommen inde på plejehjemmet, det er vi glade for, og det kan vi takke personalet for."

- Edith Ejlersen, 94 år og beboer på Plejehjemmet Skæring.

## Aktivitetspas

"Aktivitetspasset betyder alverden for mig. Det at komme ud i foreningslivet og ud blandt andre mennesker og være fysisk aktiv og social med andre - det gør, at jeg stadigvæk har en tilværelse. I min situation er økonomien ikke så stor, og så er det dejligt, at der er nogen, der investerer i mig som menneske." - 50-årig aarhusiansk mand med halvsides lammelse efter blodprop.

Er du/eller har du for nylig været tilknyttet et trænings- eller sundhedstilbud i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune, så har du mulighed for at få tildelt et Aktivitetspas til en værdi af 1000 kr til deltagelse i foreningslivet.

Læs mere på [aarhus.dk/aktivitetspas](http://aarhus.dk/aktivitetspas)



### Stor succes med faste læger på plejehjem i Aarhus

Siden 2017 har Aarhus Kommune arbejdet med fast tilknyttede læger på plejehjem. En evaluering viser, at ordningen reducerer antallet af indlæggelser og bidrager til en tættere kontakt mellem læge, beboer og plejehjems personale.

### Corona-ensomhedspulje

"Coronakrisen er især gået hårdt ud over folk, der bor alene. Fællesskabet betyder rigtig meget, og selvom man skal holde afstand, er det vigtigt at få sludret ved siden af," fortæller Anne Vibeke Jørgensen, formand for Solbjerg Seniorsmotion, der har modtaget tilskud fra Sundhed og Omsorgs corona-ensomhedspulje. Siden juni har lokale foreninger kunnet søge midler til initiativer, der sigter mod at forebygge isolation og ensomhed blandt ældre som følge af corona. Gennem puljen er 615.000 kr. blevet udmøntet i 30 initiativer, heriblandt Solbjerg Seniorsmotion.

### IV-behandling i eget hjem

Siden 1. september har borgere i Aarhus kunnet modtage intravenøs behandling med fx antibiotika i eget hjem og dermed slippe for en lang indlæggelse på hospitalet.

# Vil du ha' hjælp, du kan ha' tillid til?

**BR Service arbejder for dig med rengøring og praktiske opgaver. Hos os er nøgleordene tillid, omsorg og tryghed.**

**Rengøring** Når du har brug for hjælp til rengøring, hovedrengøring, vask af gardiner m.m. bruger vi vores 21 års erfaring til at yde en god service for dig. Alle ydelser er mod egen betaling. **Praktiske opgaver** Når du har brug for hjælp til hospitals-, læge-, tandlæge, frisør-, eller indkøbsbesøg, gå en tur, læse en avis m.m. har vi personalet, der yder den rette omsorg for dig.

**Kontakt os** Vi kigger gerne forbi på et uforpligtende besøg. Du kan ringe til os på **86 57 12 59** så vi kan snakke om netop dine behov.

Ventlig hilsen, Birtha Rasmussen



**BR** service

**KÆMPE  
BESPARELSER**

## Stort udvalg i SENIORMØBLER



### OTIUM SOFAGRUPPEN MAJA

3+1+1 i stof eller mikrofiber. fås i flere farver. Stel: Bøg eller mahogni.

Før 13.900,- **NU KUN 10.900,-**



### ELSTOLE

Med sædeløft, regulerbar rhyg og indbygget fodskammel. Fås i stof og læder.

Før 7.900,- **NU FRA 4.500,-**



### Cosy læderstol

med drej og vip incl. fodskammel  
3 forsk. farver  
Før 4400,-

**NYHED**

Stel i lys bøg eller mahogni  
**Nu kun 3.485,-**

### KOMPLET OTIUM SENG

med elbund og posefjedermadras.  
Mange forskellige str.  
Fås i: sort, hvid, eg, bøg.

Sengebord  
**1.135,-**



Med lamelbund og springmadras  
Før 5.995,-  
**NU 3.995,-**

Før 8.900,-  
**NU 6.800,-**

**VI BRINGER  
MØBLERNE UD  
TIL DIG**



Silkeborgvej 268, bagbyg.  
Tlf. 86 15 31 11  
Man-fre 10.00-17.30

8230 Åbyhøj  
www.gissel-moebler.dk  
Lørdag 10.00-14.00

Følg os på Facebook

# Pegasus



**SPAR 3.000,- kr.**  
på vores mest solgte  
og alsidige el-Scooter "Sneppen"



Er du medlem af Ældre Sagen  
får du en stor rabat på kr. 3.000,-

**Model Sneppen**

Pris: 24.800,-

**Rabatpris: 21.800,-**

- Bakkamera og soltag
- MP3 afspiller
- Elruder og centrallås
- EU typegodkendt
- Knallertforsikring påkrævet
- 3 hjul

Godkendt til  
passager

29 km i timen  
Må køres uden  
kørekort

**Model Duro 3**

**Pris: 59.800,-**

Over 100 km  
på en opladning



86 sider fyldt  
med gode tilbud  
og informationer

Gratis bog om el-scootere.  
Ring 70 27 27 18

Se mere på [www.pmpost.dk](http://www.pmpost.dk)

**Du kan blive vaccineret gratis** hos bl.a. din egen læge, på apoteket og i udvalgte Matas-butikker. På lokalcentrene i Aarhus kan du desuden blive vaccineret af Danske Lægers Vaccinationservice.

## ER DU FYLDT 65 ÅR?



Med to stik mod influenza og pneumokok kan du både passe på dig selv og dem, du holder af. Du kan blive vaccineret gratis hos din læge, på apoteket og andre steder.

[www.tostik.rm.dk](http://www.tostik.rm.dk)



### Datoer og tider du kan blive vaccineret på lokalcentrene i Aarhus

Lokalcenter Brabrand	Voldbækvej 92	8220	Brabrand	Torsdag	1. oktober 2020	08:30	13:00
Lokalcenter Hørgården	Hørgårdsvej 17	8240	Risskov	Torsdag	1. oktober 2020	08:30	13:00
Lokalcenter Viby	Kongsgårdsvej 6	8260	Viby J	Torsdag	1. oktober 2020	13:15	17:15
Lokalcenter Bjerggården	Østerøgade 20	8200	Århus N	Torsdag	1. oktober 2020	14:15	16:45
Lokalcenter Hasle	Rymarken 118, Hasle	8210	Århus V	Fredag	2. oktober 2020	08:30	13:00
Lokalcenter Møllestien	Grønnegade 10	8000	Århus C	Fredag	2. oktober 2020	08:30	13:30
Lokalcenter Holme	Nygårdsvej 34	8270	Højbjerg	Fredag	2. oktober 2020	08:30	12:00
Lokalcenter Skæring	Sommersmindevej 2	8250	Egå	Fredag	2. oktober 2020	08:30	17:00
Lokalcenter Søholm	Bispevej 70	8260	Viby J	Fredag	2. oktober 2020	13:00	17:00
Engsøgård Plejehjem	Engdalsvej 12	8220	Brabrand	Fredag	2. oktober 2020	14:00	16:00
Lokalcenter Koltgården	Kunnerupvej 192-198	8361	Hasselager	Fredag	2. oktober 2020	14:45	17:15
Lokalcenter Fuglebakken	Morten Eskesens Vej 2	8210	Århus V	Mandag	5. oktober 2020	08:30	12:30
Kultur og Sundhedscenter Havkær	Mosealleen 1 - 3	8381	Tilst	Mandag	5. oktober 2020	08:30	14:00
Lokalcenter Sabro	Sabro Kirkevej 151	8471	Sabro	Mandag	5. oktober 2020	12:30	17:00
Lokalcenter Vejlbj	Vikær Toften 6	8240	Risskov	Mandag	5. oktober 2020	13:30	17:30
Lokalcenter Carl Blochs Gade	Carl Blochs Gade 30	8000	Århus C	Mandag	5. oktober 2020	13:45	16:15
OK-Centret Egå	Egå Mosevej 27	8250	Egå	Mandag	5. oktober 2020	15:15	16:45
Lokalcenter Sabro	Sabro Kirkevej 151	8471	Sabro	Tirsdag	6. oktober 2020	08:30	10:30
Sundheds og Kulturcenter Frederiksbjerg & Langenæs	Ankersgade 21	8000	Århus C	Tirsdag	6. oktober 2020	08:30	11:00
Lokalcenter Skelager	Skelagervej 33	8200	Århus N	Tirsdag	6. oktober 2020	12:30	17:30
Lokalcenter Marselis	Marselis Boulevard 94 A	8000	Århus C	Onsdag	7. oktober 2020	08:30	12:00
Bjørnshøjcentret	Gartnerparken 1 - 5	8380	Trige	Onsdag	7. oktober 2020	08:30	12:00
Lokalcenter Sønderkovhus	Lystrup Centervej 78	8520	Lystrup	Onsdag	7. oktober 2020	08:30	17:00
Lokalcenter Rosenbakken	Grenåvej 701	8541	Skødstrup	Onsdag	7. oktober 2020	13:15	17:15
Sundhedsklinikken på Toftegården	Sandkåsvej 39	8210	Århus V	Onsdag	7. oktober 2020	13:45	17:15
Lokalcenter Rosenvang, Café Rosen	Rosenvangs Alle 76	8260	Viby J	Torsdag	8. oktober 2020	08:30	10:30
Lokalcenter Tranbjerg	Torvevænget 3 A	8310	Tranbjerg	Torsdag	8. oktober 2020	08:30	17:00
Lokalcenter Skåde	Bushøjvænget 113	8270	Højbjerg	Torsdag	8. oktober 2020	08:30	11:00
Lokalcenter Skelager	Skelagervej 33	8200	Århus N	Torsdag	8. oktober 2020	12:00	15:00
Lokalcenter Hjortshøj	Hjortshøj Stationsvej 40	8530	Hjortshøj	Torsdag	8. oktober 2020	12:00	17:00
Lokalcenter Koltgården	Kunnerupvej 192-198	8361	Hasselager	Fredag	9. oktober 2020	08:30	12:30
Lokalcenter Næshøj	Næshøjvej 41	8462	Harlev J	Fredag	9. oktober 2020	08:30	11:30
Lokalcenter Skæring	Sommersmindevej 2	8250	Egå	Fredag	9. oktober 2020	09:00	11:00
Lokalcenter Holme	Nygårdsvej 34	8270	Højbjerg	Fredag	9. oktober 2020	12:30	15:00
Lokalcenter Gellerup	Gudrunsvej 80	8220	Brabrand	Fredag	9. oktober 2020	13:00	16:00
Vikergården	Hvidkildevej 1-7	8240	Risskov	Fredag	9. oktober 2020	14:00	16:00
Lokalcenter Bøgeskovhus	Skovlundgårdsvej 51	8260	Viby J	Fredag	9. oktober 2020	14:00	17:00
Kultur og Sundhedscenter Havkær	Mosealleen 1 - 3	8381	Tilst	Mandag	12. oktober 2020	11:45	13:15
Lokalcenter Abildgården	Abildgade 9	8200	Århus N	Mandag	12. oktober 2020	14:30	17:00
Lokalcenter Fuglebakken	Morten Eskesens Vej 2	8210	Århus V	Tirsdag	13. oktober 2020	11:15	12:45

Lokalcenter Skåde	Bushøjvænget 113	8270	Højbjerg	Tirsdag	13. oktober 2020	14:00	15:30
Lokalcenter Dalgas	Dalgas Avenue 54	8000	Århus C	Tirsdag	13. oktober 2020	15:00	17:30
Frivillighuset - Huset Trøjborg	Kirkegårdsvej 53	8000	Århus C	Onsdag	14. oktober 2020	08:30	10:00
Lokalcenter Brabrand	Voldbækvej 92	8220	Brabrand	Onsdag	14. oktober 2020	08:30	10:30
Lokalcenter Åbygård	Kingsøvej 1-7	8230	Åbyhøj	Onsdag	14. oktober 2020	14:30	16:30
Lokalcenter Tranbjerg	Torrevænget 3 A	8310	Tranbjerg	Torsdag	15. oktober 2020	08:30	10:30
Plejehjemmet Fortegården	Femmøllervej 10	8240	Risskov	Torsdag	15. oktober 2020	08:30	13:00
Klostergadecentret	Klostergade 37	8000	Århus C	Torsdag	15. oktober 2020	14:30	16:00
Lokalcenter Viby	Kongsgårdsvej 6	8260	Viby J	Fredag	16. oktober 2020	09:15	10:15
Lokalcenter Hørgården	Hørgårdsvej 17	8240	Risskov	Fredag	16. oktober 2020	13:45	14:45
Lokalcenter Vestervang	Vestervang 16	8000	Århus C	Mandag	19. oktober 2020	08:30	12:00
Skt. Lukas Kirken	Skt. Lukas Kirke Plads 1	8000	Århus C	Onsdag	21. oktober 2020	09:00	11:00
Folkestedet	Carl Blochs Gade 28	8000	Århus C	Onsdag	21. oktober 2020	12:15	13:45
Lokalcenter Skæring	Sommersmindevej 2	8250	Egå	Onsdag	21. oktober 2020	15:00	16:30
Lokalcenter Hørgården	Hørgårdsvej 17	8240	Risskov	Mandag	26. oktober 2020	08:30	11:00
Lokalcenter Holme	Nygårdsvej 34	8270	Højbjerg	Mandag	26. oktober 2020	11:30	13:00
Lokalcenter Brabrand	Voldbækvej 92	8220	Brabrand	Mandag	26. oktober 2020	14:30	16:00
Lokalcenter Tranbjerg	Torrevænget 3 A	8310	Tranbjerg	Tirsdag	27. oktober 2020	12:15	13:45
Lokalcenter Møllestien	Grønnegade 10	8000	Århus C	Onsdag	28. oktober 2020	12:30	14:00
Kultur og Sundhedscenter Havkær	Mosealleen 1 - 3	8381	Tilst	Mandag	2. november 2020	09:00	10:30
Lokalcenter Sønderkovhus	Lystrup Centervej 78	8520	Lystrup	Mandag	2. november 2020	11:45	13:15
Lokalcenter Møllestien	Grønnegade 10	8000	Århus C	Mandag	2. november 2020	14:30	16:00

## Tal med hjemmehjælpen over skærmen

Else og Henning Nielsen er begge midt i 80'erne og nogle af de første, der forsøger sig med skærmbesøg af hjemmehjælpen. Og de er meget begejstrede for ordningen.

TEKST OG FOTO Ane Locht



**V**i får en dejlig snak med de piger, der ringer”, fortæller Else Nielsen, der har benyttet skærmbesøg i lidt over en måned. Else Nielsen er visiteret til daglige besøg af hjemmeplejen, men nu er to ud af fem besøg erstattet af skærmbesøg.

“De spørger jo altid til, hvordan det går, hvor langt er man kommet, om man har taget sine piller og den slags. Og så bekræfter man, og så er

alt i orden, fortæller Else Nielsen, og hendes mand Henning nikker bekræftende.

“Jeg synes det giver samme tryk-  
hed som et fysisk besøg. Hvis vi har et eller andet problem, så fortæller vi det. Og så kan hjemmehjælpen jo følge op med et almindeligt besøg, hvis det er nødvendigt. Som regel kører hverdagen fint, og vi husker det, vi skal. Men det er meget be-  
tryggende at vide, at vi altid bliver

ringet op på skærmen. Det giver en stor sikkerhed,” synes Henning Nielsen.

### Tryghedsbesøg

Skærmbesøg egner sig godt til mennesker, der lige er kommet hjem fra et hospitalsophold og har brug for lidt støtte i den første tid, inden de igen er selvkørende. Skærmbesøg bruges også, hvis en ægtefælle har en demenssygdom. Det kan være, der er brug for påmindelser om at tage medicin, at drikke vand og huske toiletbesøg. Alt sammen ting, der skal være i orden, for at en hverdag i eget hjem kan fungere.

“Jeg bliver i godt humør, når de ringer. Det er så dejligt,” siger Else Nielsen, mens hendes mand konstaterer:

“Ja, vi har bestemt ikke fortrudt, at vi har fået den tablet. Det kører på skinner!” ■

Anbefalinger  
af litteratur

# Hvad skønlitteratur ved om sorg

TEKST Louise Lærke Andersen

Der findes efterhånden mange faglitterære bøger om sorg, men kan fiktion og poesi også gøre os klogere på sorgen? Ifølge Lars Theil Münster, forfatter til bogen *Det læsende menneske*, kan skønlitteraturen være med til at skabe en bedre forståelse for både os selv og hinanden, hvilket også kan hjælpe os i sorgen.

**At sætte sig i den andens sted**  
Sorg og smerte spiller en stor rolle i meget litteratur. Ved at læse skønlitteratur kan vi få en fornemmelse af, hvordan en svær situation opleves af andre.

Som pårørende kan man for eksempel have lettere ved at sætte sig i den syges sted, hvis man læser litteratur fortalt fra den syges perspektiv. Et godt eksempel er den nu afdøde forfatter Maria Gerhardtts sidste roman *Transfervinduet*, der er en stærk og rørende beskrivelse af det, kun den døende kan sanse.

## Vi er ikke alene

Læsningen af skønlitteratur kan også hjælpe os med at forstå vores egne følelser.

Det at læse om andres følelser i skønlitteraturen, kan minde os om, at mange af de udfordringer, vi møder i livet, på et eller andet plan er almengyldige, og på den måde måske opleve en trøst i det faktum, at vi ikke er alene.

Forfatteren Naja Marie Aidt skrev i 2017 bogen *Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage: Carls bog*, om kærligheden til sin søn Carl og sorgen efter hans død. Selvom Naja Marie Aidt i bogen tager udgangspunkt i sin egen konkrete sorg over sønnens død, bliver det gennem sproget hævet op til almengyldige beskrivelser af sorgens mange facetter. Læserne kan spejle sig selv i beskrivelserne og måske få adgang til at sætte ord på sin egen sorg. ■

## Rørende fortælling om demens.

150 sider

### Erwin Mortier: Stammet sangbog: En mors tidebog

Erwin Mortiers mor er kun i midten af 60'erne, da hun får diagnosen Alzheimers og hendes søn beslutter sig for at beskrive den ubarmhjertige, hurtigt fremadskridende sygdom og hvordan den påvirker hele familien.

I begyndelsen lægger familien mærke til, at moderen glemmer ord, f.eks. kan hun ikke huske ordet "bog".

Det er hjerteskrærende og rørende at læse historien om, hvordan hendes personlighed efterhånden også forandres. Den før så aktive, livsglade og udadvendte kvinde bliver forvirret og ked af det og foretrækker at gemme sig i et hjørne.

Familien kæmper for at bevare en dagligdag og inkludere moderen i måltider, gåture og små begivenheder i familien, men må konstatere, at de fleste helt almindelige, dagligdags rutiner virker skræmmende og uforståelige på den syge.



## En fortælling om selvmord.

9 afsnit

### Mikkel Frey Damgaard: Sørgekåben

Da Mikkel var 8 år, begik hans far selvmord, han blev 38 år. Faderens familie stemplede hurtigt Mikkels mor som den "skyldige", fordi hun ville skilles, og familien blev splittet. Sorgen, savnet af faderen og angsten for selv at vælge selvmordet som udvej, har præget Mikkel hele voksenlivet.

Overbevist om, at han ligner sin far, fortrængte han alt, hvad der havde med faderen at gøre og gemte billeder, breve og ting, som havde været hans, helt væk. Men som årene går, indser Mikkel, at han er nødt til at konfrontere faderen eller rettere minderne om ham, for selv at slippe helskindet gennem livet og da han selv nærmer sig de 38 år, bliver angsten for selv at tage sit liv meget konkret.

I et forsøg på at bearbejde traumerne og forstå sin far bedre, sætter Mikkel sig for at afdække, hvad der egentlig skete. Det er smertefuldt for både Mikkel og resten af familien at få afdækket konflikter og de gamle sår og traumer, men også en proces der heler og bringer en større forståelse af både faderen og hele familiens historie.



## Morsom og morbid fortælling om en kvindes besynderlige liv.

157 sider

### Kjersti Annesdatter Skomsvold:

#### Jo hurtigere jeg går, jo mindre er jeg

Mathea Martinsen er en enlig ældre dame, som i den sidste del af sit liv går i panik og foretager sig nogle ting, hun aldrig tidligere har gjort. Hun er bange for at gå i graven og ikke blive husket af nogen.

Udadtil er Mathea aldeles anonym, men inde bag facaden finder man et meget anderledes tænkende menneske; som privat rengøringshjælp hos ægtefællens chef stjæler hun en tandsamling. Hun tilføjer sine egne til samlingen i takt med de falder ud og forsøger en dag om en af de stjålne tænder passer i hendes mund, da hun mister endnu en tand.

Mathea er dybt socialt handicappet, og det er både trist og tragikomisk. En fin og rørende fortælling, hvor man ikke kan undgå at komme til at holde af Mathea.



## Om at miste - i alle livets aldre.

3 timer og 42 minutter

### Lotte Kirkeby: De nærmeste

Anna og hendes søskende skal begrave deres forældre, men der er noget, de er uenige om.

Deres gamle forældre er døde – begge på samme dag. Eller nat, rettere sagt. Romanen indledes nemlig med ordene: "De dør natten til søndag..."

De tre søskende skal rydde op i deres barndomshjem. De skal aflægge besøg hos præsten. Beslutte ting. Og sørge. Men de nærmeste, som romanen også har taget navn efter, er ikke altid de nærmeste. Heller ikke selvom de burde være det, eller selvom det er dem, der via blodets bånd hænger sammen med én selv.

Eva, Christian og fortælleren Anna må konfrontere alt dette og måske gå videre i tilværelsen lidt klogere – eller i det mindste forandrede.

Tankevækkende familieroman og en smuk og rørende lytteoplevelse. Lån den på eReolen.

# NEANDERTALER

NY SÆRUDSTILLING PÅ MOESGAARD MUSEUM  
ÅBNER 17. NOVEMBER 2020





## HOMO STUPIDUS?

Tag med til mammutjægerens land, hvor vi afliver myten om neandertaleren som primitivt og kølleslående hulemenneske.

I særudstillingen får du nyeste viden om vores uddøde slægtninge, neandertalerne, deres utrolige tilpasningsevne og enestående rejse gennem istider og barske landskaber.

Husk at købe entrébillet før dit besøg på Moesgaard Museum.

# MOMU

MOESGAARD MUSEUM

Støttet af:



Knud Højgaards Fond  
GRUNDLAET 1944

I samarbejde med:



# Fællesskaber og gode

## Find dit lokalcenter...

Vidste du, at lokalcentrene i Aarhus er for alle og fulde af muligheder?

Dit lokalcenter er et samlingssted, hvor du kan mødes med dine naboer, genboer og alle andre fra dit lokalområde og være en del af et

fællesskab. Hvornår har du fx sidst taget et spil skak med din nabo? Været til fællessang med din baby eller spist boller i karry sammen med de andre beboere i opgangen eller på vejen? Mulighederne er mange på

de 37 lokalcentre i Aarhus, og du kan selv være med til at skabe dem.

Så mangler du et sted at mødes med venner, bekendte eller nye mennesker fra dit nabolag, er lokalcentret stedet.

### 8000 Aarhus C

- Lokalcenter Carl Blochs Gade
- Lokalcenter Dalgas
- Lokalcenter Marselis
- Lokalcenter Møllestien
- Lokalcenter Trøjborg
- Lokalcenter Vestervang
- Sundheds og kulturcenter Frederiksbjerg og Langenæs

### 8200 Aarhus N

- Lokalcenter Abildgården
- Lokalcenter Bjerggården
- Lokalcenter Skelager

### 8210 Aarhus V

- Lokalcenter Fuglebakken
- Hasle Lokalcenter
- Lokalcenter Toftegården

### 8220 Brabrand

- Lokalcenter Brabrand
- Lokalcenter Gellerup

### 8230 Åbyhøj

- Lokalcenter Åbygård

### 8240 Risskov

- Lokalcenter Vejlbj
- Lokalcenter Hørgården

### 8260 Viby J

- Lokalcenter Rosenvang
- Lokalcenter Søholm
- Lokalcenter Viby
- Lokalcenter Bøgeskovhus

### 8270 Højbjerg

- Lokalcenter Holme
- Lokalcenter Skåde

### 8310 Tranbjerg

- Lokalcenter Tranbjerg

### 8320 Mårslet

- Lokalcenter Kildevang

### 8330 Beder

- Lokalcenter Eskegården

### 8355 Solbjerg

- Lokalcenter Solbjerg

### 8361 Hasselager

- Lokalcenter Koltgården

### 8380 Trige

- Lokalcenter Bjørnshøj

### 8250 Egå

- Lokalcenter Skæring

### 8381 Tilst

- Kultur- og Sundhedscenter Havkær

### 8462 Harlev

- Lokalcenter Næshøj

### 8471 Sabro

- Sabro Lokalcenter

### 8520 Lystrup

- Lokalcenter Sønderskovhus

### 8530 Hjortshøj

- Lokalcenter Hjortshøj

### 8541 Skødstrup

- Lokalcenter Rosenbakken

SE MERE PÅ

lokalcentre.aarhus.dk  
eller ring på  
87 13 16 00 og få nærmere  
information om netop  
dit lokalcenter.

# oplevelser lokalt

## Hvor skal jeg henvende mig?



### Sundhed og Omsorgslinjen

87 13 16 00

Hvis du har spørgsmål om for eksempel:

- Lokalcentrenes tilbud og aktiviteter
- Praktisk hjælp og pleje
- Sygepleje
- Personlige hjælpemidler
- Handicapbiler

- Boligindretning
  - Børnehjælpe midler
  - Kørsel til læge og speciallæge
  - Omsorgstandpleje
- Telefonen er bemannet på hverdage mellem kl. 8.00 og 15.00. Efter kl. 15.00 samt i weekender og på helligdage, kan du ringe til døgnplejen via brandstationen på telefon 86 12 10 21.

Hvis du modtager hjemmepleje og har brug for at aflyse eller ændre et besøg, hør hvorfor hjemmeplejen er forsinket, eller hvis du har andre forespørgsler til hjemmeplejens opgaver, skal du kontakte hjemmeplejen i dit lokalområde - se hjemmeplejens telefonnumre på [aarhus.dk/msokontakt](http://aarhus.dk/msokontakt)

## Frit valg



Aarhus Kommune har godkendt en række virksomheder som leverandører af pleje, praktisk hjælp, madservice, tøjvask og indkøb. Borgere, der er visiteret til hjemmeplejen, kan vælge imellem følgende leverandører:

### Pleje og praktisk hjælp

- Aarhus Kommune - 87 13 16 00 - [www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)

- Berits Hjemmepleje - 93 63 99 99 - [www.berits-hjemmepleje-aarhus.dk](http://www.berits-hjemmepleje-aarhus.dk)
- Sundplejen - 22 97 04 10 - [www.sundplejen.dk](http://www.sundplejen.dk)
- Svane Pleje - 87 70 60 10 - [www.svanepleje.dk](http://www.svanepleje.dk)

### Madservice

Det Danske Madhus - 70 70 26 46  
[www.detdanskemadhus.dk](http://www.detdanskemadhus.dk)

### Indkøb

- Letkøb - 86 14 54 32 - 86 14 01 79
- Købmand Smedegaard - 86 12 12 69 - [www.k-smedegaard.dk](http://www.k-smedegaard.dk)

### Tøjvask

- De forenede Dampvaskerier - 44 22 07 07 - [www.dfd.dk](http://www.dfd.dk)
- Berndsen - 35 85 32 83 - [www.berndsen.dk](http://www.berndsen.dk)

## Få hjælp og støtte til at leve dit eget liv



Har du eller en ældre, du kender, akut brug for hjælp i hverdagen? Det kan være et tryghedsopkald eller aflastning i hjemmet? Det kan også være deltagelse i en sorg- eller livsmodsgruppe for efterladte, hjælp til at våge over

en døende ægtefælle eller noget helt tredje.

Ældre og pårørende, som står i en svær livssituation, kan få hjælp i en række frivillige organisationers netværk for støtte til ældre og pårørende.

Læs mere i pjecen Sammen om et bedre liv, som du blandt andet finder på [aarhus.dk/bedreliv](http://aarhus.dk/bedreliv)

# Fleksibel hjemmehjælp

**Svane Pleje er et privat alternativ til den kommunale hjemmepleje.**

Hos Svane Pleje tilbyder vi:

- Hjælp og pleje med sjæl og personlighed
- Flexibel hjælp i forhold til dine ønsker og behov
- Et fast hjælperteam til dig
- Omsorgsfulde hjælpere
- Smil og overskud
- Mulighed for tilkøb af ekstra hjælp

Hvis du er bevilliget hjemmepleje eller praktisk hjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge os som leverandør af hjælpen **uden at det koster dig noget**. Hos Svane Pleje får du en fast hjælper tilknyttet som har et indgående kendskab til dine behov og forventninger.

Hvis du vil vide mere er du meget velkommen til at kontakte os for at høre nærmere omkring vore ydelser og medarbejdere.

Firmaet blev etableret i 1999 og har leveret hjemmepleje lige siden.

Vi tilbyder at hjælpe dig hvis du ønsker at skifte leverandør.



Hvis du er bevilliget hjemmehjælp i Aarhus Kommune kan du frit vælge Svane Pleje – det er **GRATIS**