

# "Professionel kursist"



Det stod der på mit navneskilt i uge 26, hvor jeg var kursist på "RehabiliteringsCenter Dallund", Dallund Slot ved Sønderødde på Nordfyn. Det kursus jeg var med på havde "Ernæring og fysisk aktivitet" som tema. Kurserne er til kræftpatienter, som er færdigbehandlede. Derudover er der mulighed for at max. 2 professionelle behandlere kan deltage på hvert ugekursus.

Pernille Bardal



Til daglig er jeg bl.a. tilknyttet onkologisk, hæmatologisk, brystkirurgisk og gynækologisk afdeling på Herlev Hospital. Overvejende har jeg patienter i ernæringsterapi, men jeg underviser også på "CAMMA" (3 dages kursus for kvinder behandlet/i behandling for cancer mammae), hvor det især omhandler sunde kostvaner.

## Dallund

Dallund er et rehabiliteringscenter, der hører under Kræftens Bekæmpelse. På centeret tilbydes færdigbehandlede kræftpatienter et aktivt kursusforløb af 6 dages varighed. Målet er at give kursisterne ny energi og nye mål gennem viden om deres sygdom, fysisk aktivitet, tid til samvær og erfaringsudveksling, sunde måltider samt udarbejdelse af egen handleplan. Dallund er også et forskningsprojekt, som slutter ved udgangen af 2008, hvor formålet er at samle viden og dokumentation om rehabilitering af kræftpatienter for derefter gennem at integrere rehabilitering som en del af kræftpatientforløbet i Danmark.

Kurset henvender sig til kræftpatienter, men alle professionelle, som i deres hverdag har kontakt til kræftpatienter, har også mulighed for at deltage. Dallund tilbyder to former for kursusmoduler for professionelle – 3 eller 6 dage. Jeg valgte 6 dages kursusophold (mandag til lørdag), hvor der er mere tid og ro til fordybelse i samværet med både kræftpatienter og undervisere.

Inden jeg tog af sted, forestillede jeg mig, at opholdet måtte være som den gang, jeg var på højskole. I ugerne op til mit ophold gik jeg og sang: "Jeg skal på rekreation og vil ikke bytte for en million" for mine kollegaer. Desuden skulle vi være på "landet", så det var lidt som "Hiv stikket ud" (TV-program fra DR) – bortset fra at jeg måtte beholde min mobiltelefon.

Jeg fandt hurtigt ud af, at rehabilitering IKKE er det samme som rekreation! Dallunds definition på rehabilitering er: "At arbejde med at opnå det bedst mulige funktionsniveau fysisk, psykisk, socialt og arbejdsmæssigt efter endt behandling". Rehabilitering er en individuel proces. Det er med andre ord en opgave, som ligger hos hver enkel kursist – "DU ER LEDER AF DEN ARBEJDSOPGAVE"! Man skal arbejde med sig selv og sammen med andre. Dallund hjælper med en individuel planlægning i ugen for hver kursist, således at den enkeltes udbytte optimeres.

Som den eneste professionelle kursist i denne uge fik jeg valget mellem "pigekammeret" oppe under taget eller at bo alene i annekset, som lå uden for slottet. Jeg valgte "pigekammeret". Derved opnåede jeg en endnu større kontakt til de andre kursister, da jeg var mere i huset og derved tættere på dagens aktiviteter.

## Præsentation

Efter præsentationsrunden den første dag blev gruppen delt i to – i den ene gruppe var 9 kvinder behandlet for mammacancer og i den anden gruppe 4 mænd og 5 kvinder behandlet for hhv. coloncancer, rectumcancer og ovariecancer. Grupperne blev midt i ugen døbt til – "nu kommer "brysterne"" eller "nu er det "tarmene og æggestokkenes tur"". Desuden var der en pårørende, der også deltog i kurset i denne uge.

Ret hurtigt fornemmede jeg, at miljøet på Dallund er rummeligt og trygt. Der lægges op til åbenhed, og de forskellige undervisere medvirker til, at kursisterne bliver set, hørt og forstået. Selvom jeg har været diætist i 12 år og har mødt mange patienter samt hørt mange sygehistorier, påvirkedes jeg alligevel af deres fortællinger, især fordi jeg her oplevede flere sider af det enkelte menneske.

## Undervisning

De to hold skiftede mellem undervisning og fysisk aktivitet. Jeg overværede samme undervisning to gange hos lægen og diætisten, mest af nysgerrighed for at se, om der var forskel på de to hold. Det var dog nogenlunde det samme, der blev gennemgået.



### Lægen

Lægen underviste med udgangspunkt i kursisternes spørgsmål. Kursisterne spurgte især om bivirkninger og senfølger, og lægen tilføjede selv emnet behandling. Mange kræftpatienter slås med gener efter deres behandling. Træthed, hukommelsestab, koncentrationsbesvær, nervesmerter osv. kan stå på i uger, måneder og år, efter at patienten er erklæret sygdomsfri. Problemet med senfølger vil sandsynligvis vokse fremover – fordi flere og flere overlever kræft, ligesom kræftpatienter i stigende grad stiller krav til ordentlig livskvalitet efter deres behandling.

### Diætisten

Undervisningen foregik på samme måde hos diætisten – med udgangspunkt i kursisternes spørgsmål. Der blev spurgt om mængder, sammensætning, forebyggelse, olier/fedtstof, sukker, mælkeprodukter, sødemidler, fuldkorn/fibre, kalk og D-vitamin, kosttilskud, antioxidanter, eddiker, fedtenergiprocenter, inspiration til nem mad, soja, vægttab, fedtforbrænding. Diætisten tilføjede selv det relevante herudover i forhold til sunde fremadrettede kostvaner, men det kræver sin diætist sådan at "blive skudt på". Jeg fik selv inspiration til fornyelse af min egen undervisning.

### Øvrige undervisere

Køkkenchefen på Dallund underviste i madlavning – alt lige fra bagning af fiberrigt brød til ideer til frugt og grønt i det daglige. Desuden underviste en forsker fra Institut for Epidemiologisk Kræftforskning ud fra nogle af resultaterne fra bl.a. "Kost, kræft og helbred" (projektresultaterne analyseres aktuelt). Hertil er alle, uanset om man er privatperson eller behandler, velkommen til at ringe på tlf. 35 25 75 00 for oplysninger.

### Fysisk aktivitet

Den fysiske aktivitet bestod af genoptræning af kroppen med strækøvelser, styrketræning, kondition og massage. Hver kursist havde mulighed for at få tilrettelagt en individuel plan ud fra deres problemer i forbindelse med operation og senfølger. Jeg deltog bl.a. i et orienteringsløb, hvor jeg fik strenge ordre om ikke at hjælpe med kostspørgsmålene!

### Psykologen

Psykologen gennemgik de fire faser i et "sorg-kriseforløb" (chok, reaktion, bearbejdning, nyorientering). Derefter kunne kursisterne vælge mellem diverse emner og ligeledes fik de mulighed for at fortælle om deres egne oplevelser. Der var frustrationer over behandlingssystemet, over måden man bliver mødt på som menneske, og over hvordan familie/pårørende/venner takler deres sygdom. Som afslutning fastslog psykologen, at det er vigtigt at få sagt tingene højt til omgivelserne – at få fortalt hvordan de bedst kan hjælpe, og at være tydelig om hvad man ønsker.

Jeg fik især i dette forløb sat patienternes egne ord på, hvad de går igennem, og hvad de er optaget af i de forskellige faser efter behandlingen.

### Præsten

Præstens oplæg var en "åndelig vitaminindsprøjtning". Han formåede at drage eksempler ind fra hverdagen i forhold til spørgsmålet "Hvem ejer livet?". Han nåede bl.a. omkring "valgfrihedens tyranni", "du får det, som du vil ha' det", "livet er en gave" og reaktioner i forbindelse med at få kræft. Han gav et bud på sit forhold til livet, og jeg var fascineret af hans evne til at drage paralleller til hverdagen og over, at han kunne tale om spændende emner i timer uden manuskript.

Fælles for alle underviserne gælder, at de lægger op til, at de kan bruges som sparringspartnere i løbet af ugen og evt. i forbindelse med udarbejdelse af kursisternes handleplan.

I løbet af kurset fik jeg tilbudt 3 timers vejledning hos relevant fagligt personale efter eget valg – jeg valgte at tale med diætisten og køkkenchefen. Desuden fik jeg udleveret specielt relevant kursusmateriale.

### Mad

I løbet af ugen blev der serveret 6 sunde måltider dagligt. Det blev serveret så "tænderne løb i vand" og "øjnene ikke kunne få nok" – og det var skønt ikke at skulle tænke på opvasken. Jeg husker især koldskål med fynske jordbær og hjemmebagt groft brød med gods i. Måltiderne afspejlede de kostråd, der blev undervist i, og det gav inspiration til brug i det daglige i form af smagsprøver og opskrifter til at tage med hjem.

Derudover var der også praktiske øvelser. Vi skulle selv i køkkenet onsdag formiddag – 19 kursister i et fremmed køkken! Det gik dog fint. Inden vi begyndte i køkkenet, var der et oplæg om madglæde og måltidets betydning. Vi skulle lave mad til 35 personer – og det blev til lækker mad udtænkt af kok og madskribent Katrine Klinken, som ligeledes underviste os. Det var madglæde, flotte farver, dufte – og lidt trætte ben. "Gourmet Menuen" bestod af velkomstdrink med frugt, tre slags tapas, en varm ret og fire forskellige desserter. UHM!

### Aktiviteter

Ud over de planlagte aktiviteter i det personlige ugeskema (kan rekvireres hos undertegnede) var der mulighed for ekstra fælles og individuelle aktiviteter. Dallund er et gammelt, eventyragtigt, hvidt slot med smukke bygningsdetaljer og en dejlig grøn park. Det ligger med en fantastisk udsigt over en sø. Gåture rundt om søen (2 km) eller i den omkringliggende natur med skove og marker var oplagt – med eller uden "stavgangstænger". Der var cykler og robåde til fri afbenyttelse, grej til fiskeri, motionscykel, TV-stue og tre daglige aviser. I det kreative værksted var der mulighed for at male, lave smykker, silkemaling og decoupage. Det var også muligt at få undervisning heri. Nogle havde selv medbragt golfudstyret og racercyklen.

### Reaktioner på opholdet på Dallund

Selvom jeg var observatør, deltog jeg på lige fod med kursisterne i undervisningsoplæg, gruppearbejde og fysisk aktivitet. Jeg var med hele vejen og kom virkelig tæt på kursisterne. På den måde fik jeg et indblik i, hvordan det er at leve livet efter en kræftsygdom – med alt hvad dertil hører af de problemer og udfordringer, som færdigbehandlede kræftpatienter møder fysisk, psykisk, socialt, eksistentielt og arbejdsmæssigt.

Nogle af kursisterne udtrykte sig således om deres ophold: "Det har været et pusterum for mig" og "Jeg er glad indeni". Jeg er imponeret over kursisternes vilje til fysisk aktivitet og deres "gå-på-mod" og livsglæde.

Jeg har hørt kursisternes fortællinger og meninger om det offentlige system, og om hvordan behandlingen er forskellig fra sted til sted, hvad de tænker om det at have haft en kræftsygdom, og hvordan de takler hverdagen.

Jeg har fået indsigt i, hvordan livet er fyldt med bivirkninger og senfølger, når man gennemlever en sygdom som kræft. Senfølger som ikke bliver forstået, respekteret eller taget alvorligt af omgivelserne. Det gjorde også et stort indtryk på mig at høre, hvor svært det er at tale om et liv med sygdom og om døden - selv med den allernærmeste familie.

Som behandler vil jeg huske, at selv om patienter i dag selv søger viden, så ved de alligevel ikke helt, hvad de går ind til, når de kommer på et hospital. De får mange informationer og kan ikke rumme eller huske dem alle, så det er vigtigt at informere løbende og gentage informationerne. Jeg tror, vi glemmer, at de er "nye" i hospi-

talsregi, og at det kun er os, som kender systemet. Desuden er det vigtigt "at møde patienten", så de føler sig set og hørt - der skal ikke meget til. Som behandler bør det dreje sig om at lytte til og se mennesket bag facaden.

At være professionel/observatør på et kursus sammen med patienter har været en udfordring. Det er både krævende og på samme tid ekstremt givende. Netop det at være professionel samtidig med, at man deltager som lærende, almindelig kursist, krævede opmærksomhed og nærvær. Det var en speciel fornemmelse i starten, men stille og roligt oplevede jeg stor accept af mig som "anderledes" kursist, og jeg blev indviet i det fællesskab, der hurtigt opstod blandt kursisterne. Det er jeg meget taknemmelig for – jeg lærte en masse. Desuden blev der hurtigt lavet sjov med mit navneskilt "professionel kursist" – mon jeg levede af at tage rundt i landet på diverse kurser?!

Dallund er et unikt tilbud, hvor personalet forsøger "at nå" alle kursister med det behov, de måtte have, og hvor kursisterne har tid til erfaringsudveksling og samvær med mennesker i samme situation som dem selv. Dallund tilbyder rehabilitering men er samtidig en lise for krop og sjæl. Det har været nogle intense og udbytterige dage for mig både fagligt og personligt. Det kan varmt anbefales, hvis man i det daglige arbejder med onkologiske patienter.

perbar01@heh.regionh.dk

### FAKTA

#### Observationer fra præsentationsrunden:

##### Kvinder behandlet for mammacancer:

- ☛ Min egen læge fejler det væk, og der er ikke dialog nok på hospitalet. Det er ikke de samme læger fra gang til gang. Man er hurtigt ude af døren, og så går der ½ år inden næste kontrol.
- ☛ Jeg tager dagene, som de er. En veninde behandlede mig som spedalsk, så vi aftalte, at vi ikke skal ses i et stykke tid. Jeg føler mig ikke syg – kun træt.
- ☛ Det at få at vide, at jeg havde kræft – det overmandede mig fuldkommen, og jeg var angst i hele forløbet. Førhen tog jeg alt for givet – det gør jeg ikke længere.
- ☛ Jeg bekymrer mig om, om jeg skal dø af kræft – det gider jeg ikke – jeg regnede med at blive 90 år.
- ☛ Jeg har en sårbarhed, jeg ikke vidste, jeg havde.
- ☛ Jeg har den tro, at jeg ikke vil dø af kræft.

##### Kvinder og mænd behandlet for hhv. colon- og rectumcancer samt ovariecancer:

- ☛ Da jeg fik at vide, at jeg havde kræft, blev jeg forskrækket og tænkte, at der måtte være sket en fejl.
- ☛ Jeg var ked af det, da jeg fik "dommen".
- ☛ Sygdommen har ikke generet mig, men den eksperimentelle kemobehandling var ved at tage livet af mig, følte jeg.
- ☛ Min egen læge vidste intet om Dallund.
- ☛ At være pårørende er ikke altid så enkelt.
- ☛ De er nok trætte af at høre om min mave og røvhul.