

FOCUS

FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM

5. ÅRGANG

JANUAR 2022

Godt
Nytår



Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Aktivitetsplan Januar 2022

2 Søndag

3 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30, Idræt for sjov kl. 13.45

4 Tirsdag 11.30 Gågruppe, SFT netværksgruppe kl. 14.30

5 Onsdag Onsdags Café, BR-møde kl. 14.00-15.00

6 Torsdag Nada i Pusterummet 13.30-15.00

7 Fredag Seniorgruppe på tur (HUSK tilmelding inden 11.00)

9 Søndag

10 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30

11 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 10.00, Stemmehearergruppe 13.30

12 Onsdag

13 Torsdag Nada i Pusterummet 13.30-15.00

14 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag

17 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30, Idræt for sjov kl. 13.45, Le klint 16.00-17.00

18 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 10.00, Stemmehearergruppe 13.30

19 Onsdag Onsdags Café

20 Torsdag Nada i Pusterummet 13.30-15.00

21 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

23 Søndag

24 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30

25 Tirsdag 11.30 Gågruppe, 10.00, Stemmehearergruppe 13.30

26 Onsdag

27 Torsdag Nada i Pusterummet 13.30-15.00

28 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

30 Søndag

31 Mandag Nada i Pusterummet 14.00-15.30, Idræt for sjov kl. 13.45

Ret til ændringer
forbeholdes!

Digt af Christian Teisner

Hvor alle regnbuer mødes
og guldet flyder
dér vil jeg gerne ligge
og drømme om forår og fugle
og stjernesole over Skagen
men jeg sidder her
vuggende lys kommer med blæsten
det er eftermiddag og oktober
mit askehjerte sprænges endnu en gang
ved tanken om alt for længe siden
altså, dengang ved Vesterhavet
i alle aldre af mig selv
Skagensrosen, gule huse med rødt tegltag
spredt ud over klitter med marehalm
dér vil jeg gerne ligge
indtil jeg splintres til atomer i en drøm
om forår



FOCUS

Email adresse: aastedet.focus@gmail.com

Udgivet af Center Åstedet
Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970
Hørsholm (110 expl.)

Alle personbilleder er gengivet med accept fra dem, der er på billederne.

Redaktion:

Stine Holm Smed (shsm@horsholm.dk)

Maja Bjørneboe (mbj@horsholm.dk)

Hans Kahlen (hka@horsholm.dk)

Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm

Tlf. 48 49 41 50

Hjemmeside: www.aastedet.horsholm.dk

Mail: socialpsykiatriscenter@horsholm.dk

Åbningstider i PUSTERUMMET...

Mandag kl. 14.00-20.00

Tirsdag kl. 11.00-15.30

Torsdag kl. 11.00-15.30

Fredag kl. 10.00-15.00

Seniorgruppe fra 50 år

Søndag kl. 10.00-15.30



SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



Pusterummets telefon: 48 49 41 61

Recovery Gruppe på Åstedet

Recovery kan oversættes til "at komme sig", hermed forstås af en psykisk lidelse.

Recovery tankegangen bygger på en forståelse af, at alle kan komme sig af en psykiske lidelse og få et godt liv. Det betyder ikke nødvendigvis, at man bliver fri for symptomer eller medicinsk behandling, men at alle kan få et godt hverdagsliv, med gode relationer og en oplevelse af meningsfuldhed i hverdagen.

I gruppen vil vi tage udgangspunkt i en forståelse af recovery som en individuel, personlig og unik proces. Hver persons vej til at komme sig er unik og hvad man finder meningsfuldt og betydningsfuldt vil altid være forskelligt.

Vores udgangspunkt for at lave denne gruppe er, at det kan være gavnligt at udveksle erfaringer med andre, som har eller har haft lignende udfordringer gennem deres liv, da man derved kan opleve en fælles forståelse for de udfordringer livet med en psykisk lidelse og psykisk sårbarhed kan give.

I gruppen vil vi kombinere oplæg med forskellige temaer med dialog og erfaringsudveksling i gruppen. Der vil være plads til, at vi tager hensyn til forskellige udfordringer med at være i en gruppe. Der vil være mulighed for at tale med os om bekymringer og udfordringer inden gruppen starter, da vi holder en forsamling med alle der ønsker at deltage.

Gruppen mødes første gang torsdag d. 3. februar 2022 kl. 13.30-15.

Hvis det har vakt jeres interesse, så kontakt en af os:

Maja Bjørneboe 24944207

mbj@horsholm.dk

Stine Smed 30521873

shs@horsholm.dk

Venlige Hilsner Maja og Stine



Hyggelig Julegudstjeneste i Hørsholm Kirke



Mandag den 13. december var Åstedet til julegudstjeneste i Hørsholm Kirke.

Le Klint havde lavet et dejligt arrangement, udelukkende for os. Tak til Le.



TIVOLI-TUR



Juletur til Tivoli

Vi var seks borgere og to medarbejdere fra Åstedet, der var afsted til Tivoli en mandag eftermiddag og aften.

Det var meget koldt udenfor, så vi var klædt godt på, og nogle af os havde lange underbukser under vores bukser. Nogle af os købte endda uldsokker, som en af borgerne allerede tog dem på, mens vi var i Tivoli :-)

Vi delte os op i to grupper og kiggede på deres utrolig fine juleudstilling. De flotte udstillerboder med masser af julepynt, brændte mandler, gløgg og pandekager gjorde et stort indtryk på os alle.

Efter besøget i Tivoli spiste vi separat, hvor den ene gruppe spiste burgere i Tivoli og den anden gruppe på DalleValle udenfor Tivoli. Maden var god, og selskabet var i højt humør.



Medarbejderne blev heldigvis enige om at køre os hjem hver især.

1000 tak for denne dejlige oplevelse.

Af Birte Andreasen



En hyggelig julefrokost



Torsdag den 16. december mødtes vi 10 borgere og tre medarbejdere fra Åstedet til en meget hyggelig julefrokost.

Vi fik en dejlig juleplatte fra Føtex og til dessert ris à l'amande. Mandelgaven vandt en af vores nyeste brugere, nemlig Lea.

Der blev sunget imellem retterne, og vi havde det meget hyggeligt.

Desværre måtte vi skynde os med at afslutte festen, da ungeteamet havde booket stedet til bagefter. Næste gang starter vi tidligere med vores fest for ikke at skulle haste os igennem retterne og oprydningen.

Vi har hygget os med en dejligt afslappet stemning, og vi takker igen for en god oplevelse.

Birte Andreasen







NYTÅRS AFTE







JUL I HUNDESTED

Åstedet var på Juletur til et festligt udsmykket Hundested. Alle butikker var i julehumør, og der var nok at se på.

På Halsnæs Bryghus fik vi dejlig mad og drikke. Daniel gik "planken ud", som et bræt med fire forskellige øl hedder.



Demens

Når man har demens, rammes dele af hjernen af nogle forandringer, så de områder ikke længere fungerer. Og man får svært ved at huske og fungere i hverdagen. Demens bliver gradvist værre og værre, og det er især ældre, der bliver ramt. Den mest almindelige form for demens er Alzheimers sygdom.



Nogle personer med demens oplever vrangforestillinger og hallucinationer

Om sygdommen

Hvad er demens?

Demens er en fællesbetegnelse for en række sygdomme i hjernen, fx Alzheimers sygdom. Demens er en såkaldt organisk psykisk lidelse, som skyldes beskadigelser af hjernen, fx forårsaget af ulykker, eller sygdomme i hjernen som fx degenerative forandringer, hjerne-svulster eller svær epilepsi.

Når man er dement, har man svært ved at huske, og man har svært ved at fungere i hverdagen. Demens giver også problemer med at koncentrere sig, orientere sig. Og mange trækker sig tilbage socialt, fordi de ikke længere helt forstår, hvad der foregår omkring dem. Det kan gøre dem utrygge og forvirrede. Og hen ad vejen kan man ændre personlighed og fx blive urolig eller reagere vredt eller aggressivt.

Demens kommer ofte snigende. I begyndelsen kan det være svært at afgøre, om der er tale om sygdom. Men efterhånden bliver det mere og mere klart.

Sygdommen rammer især ældre, men yngre mennesker kan også få demens. Den mest almindelige form for demens er Alzheimers sygdom og vaskulær demens.

Demens kan ikke helbredes, men der findes flere slags medicin, som kan udskyde eller mildne flere af de symptomer, som følger med sygdommen.

Hvilke symptomer er der ved demens?

Det kan være svært at se, hvornår man bare er glemsom, og hvornår der er tale om sygdom. Men når man har demens, er hukommelsen og andre intellektuelle funktioner svækket over tid. Her er nogle typiske symptomer på demens.

Typiske tegn på demens

- Problemer med hukommelsen
- Ting der bliver væk
- Besvær med at udføre velkendte opgaver
- Sproglige problemer
- Usikker orientering
- Nedsat dømmekraft og situationsfornemmelse
- Vanskeligheder med at strukturere og planlægge og med at bevare overblikket
- Forandringer i humør og væremåde
- Ændringer i personligheden og ringere impuls kontrol
- Mangel på initiativ

Hvad er forskellen på de forskellige former for demens?

Der findes en lang række demenssygdomme. De fire mest almindelige er¹

- Alzheimer er en hjernesygdom, der nedbryder hjernen. Den rammer især ældre. 62 procent af alle med demens har Alzheimer. Typiske symptomer er glemsomhed og problemer med at finde ord. Det kan blive svært at huske navne selv på personer, man kender godt, og på dagligdags ting. Især kan der være problemer med at huske det, der er sket for nylig. Efterhånden som sygdommen udvikler sig, kan der også ske ændringer i følelsesliv, temperament, og personlighed. Personer, der ellers er udadvendte, aktive og sociale, kan blive irritable, passive og indesluttede, og humøret kan svinge

- Vaskulær demens skyldes forstyrrelser i hjernens blodforsyning. 17 procent af alle med demens har vaskulær demens. Vaskulær demens kaldes også for blodpropsdemens eller kredsløbsbetinget demens. Symptomerne er forskellige fra person til person og afhænger af, hvilke områder i hjernen, der er påvirket. Ud over generelle demenssymptomer som glemsomhed, koncentrationsbesvær og problemer med sproget eller med at finde vej, kan man også få nedsat kraft eller lammelse i den ene side af kroppen, føleforstyrrelser eller indskrænkning af synsfeltet. Mangel på initiativ, langsomme bevægelser eller langsomt mentalt tempo er andre typiske symptomer. Og følelseslivet kan ændre sig, så man lettere bliver rørt eller bryder ud i gråd
- Blandet Alzheimer og vaskulær demens. 10 procent af alle med demens har blandet Alzheimer og vaskulær demens

Lewy Body demens. 4 procent af alle med demens har Lewy Body demens. Sygdommen er en hjernesygdom, hvor der ligesom ved Alzheimer sker en gradvis nedbrydning af hjernen. Ud over demens kan sygdommen også medføre bevægeforstyrrelser, der minder om symptomerne ved Parkinsons sygdom. Lewy Body demens kan også medføre synshallucinationer og vekslende opmærksomhed².

Andre demensformer

Demens kan ses ved følgende sygdomme, der angriber hjernen eller indirekte påvirker hjernens funktion, ofte i forholdsvis ung alder:

- Picks sygdom er en degenerativ hjernelidelse, der især angriber pandelapperne.
- Creutzfeldt-Jakobs sygdom medfører svære hjerneforandringer, som i løbet af kort tid fører til svær demens og til døden. En variant heraf er den såkaldte kogalskab eller BSE (Bovin Spongiform Encephalopathi).
- Huntingtons chorea er en arvelig sygdom, som medfører omfattende degenerative forandringer i hjernen med ufrivillige rykvisse eller drejende bevægelser. Det er i de senere år lykkedes at påvise det defekte arveanlæg, og det er i dag muligt med ret stor sandsynlighed at afgøre, om slægtninge er bærere af arveanlægget og derfor vil få sygdommen.
- Parkinsons sygdom, rystelammelse, kan undertiden ledsages af en moderat demenstilstand ved de mere fremskredne former.

- Personer med AIDS kan udvikle en demenstilstand som følge af en direkte infektion af hjernen med HIV-virus.
- Demens kan endvidere ses ved en række andre sygdomme som fx epilepsi, dissemineret sklerose, B12-vitaminmangel, udtalt nedsat stofskifte eller ved ulykker og forgiftninger med svære hjerneskader til følge.

Langvarigt alkoholmisbrug kan også føre til demens. Det kan både skyldes selve alkoholen, dårlig ernæring og eventuelle hjerneskader efter fald i beruset tilstand.

Hvordan udvikler sygdommen sig?

Demens udvikler sig som regel langsomt og gradvist. I begyndelsen kan det være svært at afdøre, om der er tale om sygdom. Personligheden og de træk, der karakteriserer den, kan forstærkes eller forgroves. Men efterhånden bliver det mere og mere klart. Det kan også ske, at den demente udvikler en depression eller depressive symptomer i de tidlige stadier. Hukommelsesproblemer alene anses dog ikke for demens.

Over flere år bliver man mere og mere glemsom, men i starten er forringelsen af de mentale funktioner ikke særlig tydelig og ikke til at skelne fra almindelig forvirring og glemsomhed. Efterhånden bliver forandringerne tydeligere og tydeligere for familien og tætte venner, fordi sygdommen gør det svært at fungere i dagligdagen. Og personer med moderat og svær demens er ikke i stand til at køre bil.

Hos nogle forværres tilstanden relativt hurtigt over 2-3 år, hos andre langsommere over 8-10 år. Og hos nogle kan sygdommen få et endnu længere forløb³. Demens bliver værre og værre med tiden og er en dødelig sygdom.

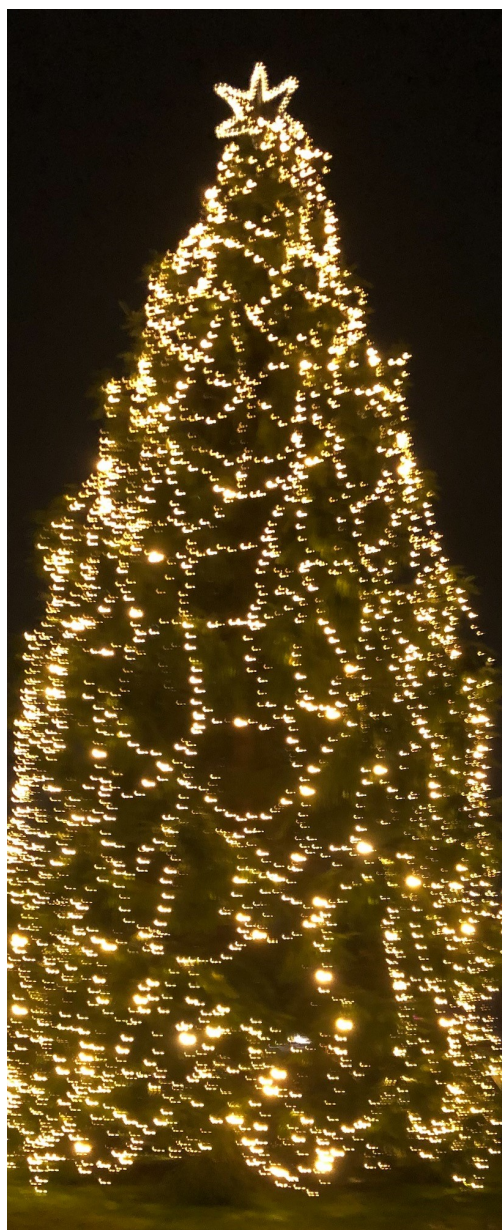
Læs videre på:

<https://psykiatrifonden.dk/diagnoser>

psykiatri
fonden

DIAGNOSER

Uret går baglæns
hen ad gaden
styrer forbi mængden
af mennesker
ser en anden
sidde på en bænk
sætter sig ved siden af
puster ud
føler sig allerede
bedre tilpas
her hvor det passer ind
og tiden opløses
i purpur



Madplan Januar 2022

2 Søndag Søndagshygge

3 Mandag

4 Tirsdag Buffet

5 Onsdag

6 Torsdag Cheeseburger

7 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

9 Søndag Søndagshygge

10 Mandag Poke bowl m laks og grønt

11 Tirsdag Rødbede-kartoffelfad med bagt torsk

12 Onsdag

13 Torsdag Lakselasagne

14 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag Søndagshygge

17 Mandag Birtes svampepaté med brød, humus og salat

18 Tirsdag Minestrone (Italiensk grønsagssuppe)

19 Onsdag

20 Torsdag Tærte med grønt

21 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

23 Søndag Søndagshygge

24 Mandag Svamperisotto m salat og brød

25 Tirsdag Rødbedefrikadeller med feta og persille og tilbehør

26 Onsdag

27 Torsdag Koteletter i fad

28 Fredag Seniorgruppe (HUSK tilmelding inden 11.00)

30 Søndag Søndagshygge

31 Mandag Krydret cous cous m langtidsstegt lam

Ret til ændringer
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

Vigtige telefonnumre

AKUT HJÆLP 1

Livslinien 7020 1201
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

Når sindet gør ondt 3536 2600
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

Sct. Nicolai Tjenesten 3312 1400
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

Psykiatrifonden 3925 2525
Telefonrådgivning.
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

Psykiatrisk skadestue 3864 3200
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

Akutteamet 7026 8700
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

AKUT HJÆLP 2

Alkolinjen 80 200 500
Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

Angstlinien 7020 7170
Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

Angsttelefonen 7027 1320

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-22.00, søndag 16.00-19.00

Alzheimerforeningen 3940 0488

Dagligt kl. 9.00-15.00

Depressionslinien 3312 4774

Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

SIND 3524 0750

Telefonrådgivning i Regionerne.
Se åbningstider på www.sind.dk

AKUTHJÆLP 3

Bedre Psykiatri 5352 9900

Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-14.00, ons 13.00-14.00, lø+sø lukket

LAP 6619 4511

Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

SIND pårørenderådg. 7023 2750

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00
søndag 17.00-22.00

AMBULANCE OG POLITI

Alarmcentralen 112

Politiet 114

Akuttelefonen 1813