



Bagaciu i april 2014.

Foreningen "Hjælp de ældre i Rumænien" startede 2006. Min mand og jeg har været medlemmer fra begyndelsen. Vi havde gjort en ferierejse til Bagaciu to år forinden. I april 2014 fik jeg lejlighed at komme tilbage. Meget var det samme men ikke alt. Der var nu fast belægning på de store veje og mange huse var renoverede. Rumænien bliver ofte nævnt, som det fattigste land i EU. Før rejsen lånte jeg et rumænsk sprogkursus på biblioteket for at lære nogle enkelte ord. Det havde jeg både nytte og glæde af. Jeg er fysioterapeut og har fået min uddannelse i Sverige, fra Lunds Universitet. Derfra har jeg også min Magistereksamen. I mange år arbejdede jeg med at udvikle træningsmetoder for neurologiske patienter. For to år siden, lige før jeg blev 69 år, solgte jeg min "Klinik for Fysioterapi". Den havde jeg haft i 29 år. Jeg havde i og for sig kunnet fortsætte på klinikken men har så i stedet brugt min erfaring omkring træning og neurologi i den lokale gymnastikforening.

Fysioterapeutens rapport fra 11 – 18 april 2014.

Elza Tudor 73 år.

Hon havde nedsat motorik pgra. to slagtilfælde. Hø. sides arm og ben var svagere end ve. side. Elza fik besøg af fysioterapeuten og ofte en af sygeplejerskerne hver dag under vores ophold. Hun sad altid på sin seng med god balance. Allerede ved første besøg besluttede vi at prøve hendes gangevne med hjælp af en rollator. Vi var to personer til at rejse hende op fra sengen. Det magtede hun ikke at gøre selv i begyndelsen. Med en rollator foran sig og en person på hver side kunne Elza klare at gå

med små skridt. Efterhånden blev skridtlængden større og det var åbenbart at hun var meget glad for at bruge sine ben. Vi gik ude på gården frem og tilbage flere gange. I regnvejr gik vi inde i stuen. Elza kunne rejse sig op af sengen næsten helt selv den sidste træningsdag. Hun var meget godt tilfreds med dette, også hendes mand. Den sidste dag gik hun ude på gården med sin rollator med kun en person ved siden. Elza fik en rød elastik at træne med. Den brugte vi hver dag både til armene og benene for at øge bevægelse og styrke.

Hun havde ømhed, måske en smule smerte, i begge overarme. Mit indtryk var at det drejede sig om et mindre problem.

Elza fik beholde rollatoren, elastikken og en tube sportscreme (kamfer-varmecreme) til ømme muskler. Hun var meget glad for den træning hun havde fået.

Sammenfatning: Regelmæssig fysioterapi i nogle måneder ville uden tvivl forbedre motorikken, gang-evnen og livskvaliteten væsentligt.



Træning i hjemmet



Nanna og Andrea hjælper Elza.



Et gasblus varmer.



Petru Bidi 67 år

En venlig mand, som gik med hjælp af en rollator. Vi såg ham sommetider udenfor hjemmet. Enten sad han omgivet af venner på sin rollator eller også kørte han rundt med et af børnene på den. Petru har en krum ryg og krogede hænder. Smerte fra bevægeapparatet var ikke det store problem. Han havde tidligere fået et massageapparat og det brugte han på sine muskler. Han klagde ikke over problemer med ryggen. Han ønskede at få behandling på de krogede hænder. Det var sandsynligvis en følge af en generel slidgigt. Alle de små led i fingrerne var mere eller mindre krumme. Især på højre hånd. Fysioterapibehandling: Ledfrigørelse i alle led, en smule massage for at underlette aktive øvelser med/uden modstand. Behandlingerne havde god effekt m.h.p. at fingrerne fik et større bevægelsesomfang. Jeg besøgte Petru fem gange og han var tilfreds med den hjælp han havde fået.



Rusalim Precup 56 år .

Da jeg mødte Rusalim havde han haft mindst 4 blodpropper. Han var sengeliggende med lukkede øjne og gav indtryk af at have meget lidt kontakt med omgivelserne. Det var uklart om han i det hele taget ville være modtagelig for fysioterapi, om han kunne sidde, rejse sig op eller måske gå. Tidligere havde han fået et gangstativ.

Rusalims kone, som plejer og passer sin mand, tog fat. Rusalim åbnede sine øjne og fik hjælp at sidde på sengekanten. Han fik syn på gangstativet, strakte armene ud efter det og kom op at stå. Vi gik. Ganske langsomt, ustadigt men fremad gik det, ind i stuen og ud igen.

Han havde besøg af fysioterapeuten og en af sygeplejerskerne (Bente eller Nanna, nogle gange begge to) hver dag. Der skulle være mindst to personer ved gangtræningen. Rusalim kunne ikke tale, men han opfattede uden tvivl en hel del af det, som skete omkring ham.

Objektivt: Han kunne ikke sidde uden støtte i ryggen. Arm og ben var betydeligt svagere på hø. side. Han hostede en del og havde svært ved at få et sejt slim op.

Fysioterapi: Gangtræning de fleste dage. Øvelser med elastik både sengeliggende og siddende på sengekanten for arme og ben både på hø. og ve. side. Den svagere hø. side kunne også trænes aktivt. Styrketræning med modstand og øvelser for en større bevægelighed.

Rusalims kone var allerede instrueret i at banke på ryggen for at løsne slim.

Ved enden af sengen stod en lille brændeovn. Det var altid ild i den. Det var varmt og dejligt for Rusalim men luften var sandsynligvis ikke den bedste for hans irriterede luftveje.



Gangtræning



Træning på sengekanten

Sammenfatning: Mangel på regelmæssig træning var et af Rusalims problemer.

Ottilia Yonas 55 år.

Hun kom til plejehjemmet dels for at deltage i gymnastikken og dels for at få hjælp med stive fingre på højre hånd efter en gipsbandage i seks uger. Hun kom regelmæssigt både til de muntre øvelser med Bente og Hanne og derefter for at få intensiv fysioterapi/ledfrigørelse, især i det yderste led på ringefingret.



Martin 21 år.

Han var i familie med Ottilia og kom med sin mor. Martin var arbejdsløs og havde problemer med sin nakke efter to biluheld. Han havde meget god aktiv bevægelse i nakken. Jeg lovede at lave en blød halskrave til næste gang, men han kom ikke, da han havde rejst til Tyskland for at plukke asparges.

Ludovica Costea 69 år

Det var på Palmesøndag i den græsk-ortodokse kirke jeg såg hende for første gang. Hun sad på den anden side midtgangen under gudstjensten og sang så smukt og rent i salmesangen. Nogle dage senere fik jeg besked, at hun ønskede lindring for sine rygbesvær. Lægen havde allerede i sin rapport fra 2013 konstateret at hun havde lumbago. Jeg besøgte hende to gange og gav hende massage på ryggen.



Mariana Precup 52 år.

Hun deltog i gruppegymnastikken og ønskede at få fysioterapi behandlinger på h. skulder. Der var nedsat bevægelser i skulderleddet og hun fik hensigtsmæssig behandling for dette.

Anna 46 år.

Hun deltog i gruppegymnastikken og var veninde til Mariana. Anna havde besvær med ryggen og fik information med råd om øvelser.

Frances 51 år.

Han havde smerte i h. ben efter en rygoperation et år tidligere. Værst nattetid. Smerten var vedvarende, men havde aftaget noget med tiden. Han havde hårde og ømme muskler på underbenet. Behandling: afspænding.

Maria Josif 81 år.

Hun fik besøg i hjemmet og havde angiveligt ondt i et ben. Jeg ville inspektere og hun tog af mange lag benklæder. Nærmest huden havde hun hjemmestrikkede lange bukser. Hun havde gjort dem selv. Garnet var tykt. Hun ømmede sig en smule, da jeg undersøgte benet. Under sengen havde hun en salve. Hun ville at jeg skulle bruge den. Hun ville gerne at jeg kom tilbage. Næste dag ønskede hun kun selskab ved det lille køkkenbord. Der stod en vase med syrener.

Barnet.

En multihandikappet dreng, født 2006 og den yngste af fem børn. Han kan ikke sidde på grund af sit handicap end mindre stå og han ligger hele dagen i en stor nedslået barnevogn. Han vejer 19 kilo. Han bevæger arme og ben på både h. og ve. side. Motorikken er tydeligt nedsat på ve. side. Jeg prøvede at strække ud i ve. ben men han protesterede. Han blev opfordret af sin mor at strække på "det dårlige ben". Det kunne han ikke. Jeg mistænker en begyndende kontraktur (sammanvoksning) i knæleddet. Til trods for alle vanskeligheder er han en glad og kvik lille dreng, omgivet af en kærlig familie. Bedstefar passer drengen lejlighedsvis men det er uden tvivl moderen, som har ansvaret for plejen. Hun løfter ham op på køkkenbordet for de daglige bestyr.

Familien får ikke hjælp fra det offentlige. Der findes ikke hjælpemiddel i hjemmet. Jeg tror at vi alle fra Danmark tænkte på de muligheder der findes for børn i hans situation i vores land.

Sammenfatning af ønskemål i prioriteret rækkefølge:

1. Lift til hjemmet. For at underlette plejen.
2. Handikap kørestol. For at kunne sidde og bruge hænderne.
3. Tablet med indlagte spil. Sjov og Læring. For mental stimulering
4. En fysioterapeut med speciale i behandling af børn.

Fysioterapeut Ann-Marie Halkjær.