

MÅ BRA TILL KROPP OCH SJÄL!

Ingenting är hopplöst - man står faktiskt någonstans. Bara **det** är mycket...Så tänkte jag efter att lyssnat på en dikt: "Man måste börja där man står. Man står, det är mycket". Den dikten är bara en liten del av de olika idéer som patienter och anhöriga fått vara med om under det år som jag haft möjlighet att driva ett projekt på hematologiska kliniken vid Universitetssjukhuset (US) i Linköping. Projektet har jag döpt till "Må bra till kropp och själ".

Utifrån mina tankar och erfarenheter som sjuksköterska under 25 år, fick jag möjligheten att bedriva projektet som bekostats av Blodcancerförbundet via medel från Blodcancerfonden. Mitt mål var att fokusera på patienter som ligger inne på vår avdelning, att de ska må så bra som möjligt i både kropp och själ. Och vi har hunnit med en hel del på ett år! När det blev dags för Våffeldagen i mars 2015 bjöds t.ex. alla patienter och anhöriga på våffelfika det var då vi lyfte fram glädjen inom oss att vara tillsammans. Efter att hundratals våfflor hade gräddats kunde vi gemensamt glädja oss och konstatera att fika behöver vi alla för kropp och själ!

I maj fick jag möjlighet att gå en kurs som heter "Samtalskonst inom vården", det var en otrolig vecka där jag, tillsammans med människor som arbetar inom vården, fick möjlighet att lära oss lyssna och fånga upp det svåra samtalet. Efteråt kom jag hem med verktyg för att kunna ge ännu bättre god vård i de svåra stunder som finns här i vår vardag på vår klinik. Under våren köpte vi in motionsredskap: Motionscykel, hantlar, anti-stress bollar, medicinbollar, balansdynor och step-up brädor. Motionsprogram delgavs till all vårdpersonal så att alla patienter tillsammans med vårdpersonal och sjukgymnast, som är knuten till oss, skulle kunna komma igång direkt vid inskrivning. Kroppen mår bättre av aktivitet under vårdtiden och ökar patientens möjlighet att behålla sin muskelmassa.

När solen började värma blev vår balkong en fin möjlighet för många att få frisk luft. Utanför finns en dunge med tallar, en unik möjlighet att se och njuta av ljudet från vinden, som blåser i träd Kronorna och att kunna se solen som värmer oss med sina strålar. En stor glädje för oss alla är att balkongen är så stor att den rymmer grupper av stolar och bord. Två färgstarka röda vilstolar köptes också in.



Att lätt kunna komma ut, andas frisk luft och få njuta av en härlig vindpust har gjort att många inte känner sig så inlåsta. En vistelse hos oss, inneliggande på vårdavdelningen kan vara under en längre tid. Veckor kan bli till månader.

Som sjuk har man en begränsning att lämna kliniken och få vistas utomhus. En del av vårdtiden är ibland en väntan på att kroppen ska återhämta sig efter en behandling. Den tiden kan vara lång och då kan vår balkong finnas där för oss alla!

I början av juni läste jag en artikel i Östgöta Correspondenten, artikeln handlade om Lena Lindhe Söderlund. Lena arbetar för Regional cancercentrum sydöst inom patient och närstående vård(RCC). Som anhörig, till sin bror skriver hon en bok: Ta med prinsbakelser om när hennes lillebror får svår cancer. En berättelse om hans sista år efter det att han får besked om en aggressiv hjärntumör. I boken berättar hon om hennes upplevelse av att vara anhörig, hur hon och hennes bror hanterade både sorgen och frustrationen. Hon började skriva ner sina intryck i en dagbok. Tomas var ofta besviken över hur han omhändertogs i vården. Boken blev ett sätt för Tomas att förmedla sin historia och gav honom hopp om att hans upplevelse skulle kunna göra gott för andra.

Jag bjöd in henne till vår klinik och under två eftermiddagar fick vi tillfälle att lyssna på henne. Vi som vårdpersonal fick en extra förståelse för hela personen/patienten som finns runt omkring oss. Vi fick möjligheten att lyssna och ställa frågor. Det som berörde mig mest var hur hon och brodern, trots att de bodde långt ifrån varandra, var i olika åldrar och hade olika inriktningar i sina liv, på något förunderligt sätt stärkte sin relation genom den tuffa sjukdomen, behandlingen och livets slutskede. Hon berättade om den värme som Tomas vänner gav och den hjälpande hand han fick när han inte orkade sköta saker själv.

Det som hon ville förmedla till oss under föreläsningen var de blandade känslor som en närstående upplever. Hon berättade att det var sällan var någon från sjukvården som frågade hur hon mår eller vad hon hade för behov och mina tankar går till vår avdelning där vi välkomnar anhöriga som kan, om de vill finnas med under hela vistelsen. Föreläsningen berörde mig, den sjukes närstående" familj" kan se så olika ut. Vi kan påverka varandras liv och hälsa, utifrån hur den sjuke mår, men också försöka förstå. Hur de som står bredvid upplever sjukdomen. "Måendet" behöver man ta om hand för att orka leva med cancer.

Att vårdas hos oss kan ibland innebära det bli flera veckor vistelse. En närstående kan då vara till god hjälp. En hjälpande tröstande hand under vårdtiden. Det sägs att en drabbas men alla påverkas! Man möter den sjuke men runt omkring finns en livskamrat, en nära vän, en syster, en mamma, pappa eller ett barn som drar ett tungt lass. Jag valde därför att en del pengar gick till inköp av pysselboken "Sjukt viktigt". Jag hade tidigare lyssnat på Monika Nyström som är en av författaren till boken. Utifrån hennes upplevelse av cancervården, hur barn bemöttes och om de svårigheter som finns kring att tala med barn i sjukhusmiljö.

För ett barn kan det vara en stark upplevelse att vistas på sjukhus. Pysselboken Sjukt viktigt är ett värdefullt verktyg för vuxna som behöver närma sig dessa svåra ämnen i samtal med barn. Kreativt redskap för barn. En bok för alla. Till den vuxne närstående som är kvar på vårdavdelningen över natten köpte vi in vikbara komfortsängar för anhöriga. En god sömn är A och O.

Efter sommaren planerade jag in några trivselaktiviteter bland annat musik underhållning i matsalen med god mat för alla patienter. Anhöriga bjöds också in. Flera ur personalen involverades, glädjen i att arbeta och planera tillsammans smittade av sig. Vår sjukhuspräst Niklas Lüning, som musicerar en hel del, fixade fram musiker så att piano, gitarr, saxofon och violin kunde höras på vårdavdelningen. Det bjöds på meditativ jazzmusik med "Dikter av

Anna Greta Wide". En av dikterna löd "Man måste börja där man står. Man står. Det är mycket".

Det är rader som enkelt och rakt talar om att det inte är någon idé att tänka att det var bättre förr eller att jag borde ha gjort så eller så. Man får helt enkelt koncentrera sig på var man är och vad man har just nu. Och helt hopplöst är det inte, man står faktiskt någonstans. Bara det är mycket. En annan kväll bjöds vi på musik "Från Moraeus till Vivaldi". Härlig musik från blanda annat vår sjukhusmusiker/kantor Bodil Söderberg gjorde så att kvällen blev lyckad. Två tillställningar blev det och efteråt bjöds de på samkväm, tillsammans åt vi en bit mat och umgicks. En del av oss som var där, hade inte setts tidigare, kvällen blev ett fint minne för oss. De kvällarna kände jag en så stor tacksamhet att det kunde få vara något annorlunda här på vår klinik, det blev kvällar med musik och värme som vi tillsammans delade.

Som avslutning på året köptes jag in fina blombuketter som spred en härlig stämning. De levererades både under jul och under nyår. Fantastiskt annorlunda blombuketter, som var bundna i en cirkel och spred en härlig syn i vår matsal!



2a juni i år 2016 bjöds det på musik igen. Det blev musik i försommartid med trubadur, samt kaffe och tårta. En trevlig tillställning. Blommor plockades från sommar ängen. Musik av Evert Taube och Olle Adolphsson fångade oss, härliga toner strömmade från gitarren och texten i sångerna, och gjorde att vi drömde oss bort en smula. Så sant som det är sagt: Musik ska byggas av glädje, av glädje bygger man musik!

Stor TACK till Blodcancerförbundet att ni gav mig möjligheten att få sprida glädje bland våra patienter och deras närstående på vår klinik.

*Hälsningar
Ann-Christin Fallsberg
Sjuksköterska
Hematologiska kliniken
Universitetssjukhuset
Linköping*



Ann-Christin Fallsberg dukar upp godsaker till en av musikkvällarna i december 2015