

## Børn fra skolefritidsordning fandt dræbt mand i vandløb

**BRABRAND** Manden, der fredag blev fundet død i et vandløb i Brabrand ved Aarhus, er blevet dræbt, oplyser Østjyllands Politi. - Vi står med et drab, siger vicepolitinspektør Michael Weiss. Skaderne på manden gør, at politiet mener, at han er offer for en forbrydelse. - Men hvilke skader vil vi ikke sige af hensyn til efterforskningen, siger vicepolitinspektøren. - Vi har indikationer på, hvem han er, men vi er

ikke helt sikre endnu, fortsætter han. Michael Weiss vil derfor ikke oplyse mandens alder eller give flere oplysninger om ham. Manden har dog ikke været kendt af politiet for noget alvorligt, siger vicepolitinspektøren. Det var børn fra en skolefritidsordning på udflygt, som fandt liget i et vandløb ved Grimhøjvej i det vestlige Aarhus. Børnene blev tilbudt krisehjælp efter det uhyggelige fund. /ritzau/

## Dødtrætte piloter mødes med ministeren mandag morgen

**KØBENHAVN** Det er kommet frem, at piloter i dansk lufrum kæmper med træthed og udmattelse i en sådan grad, at det kan føre til potentielt farlige fejl og i værste fald flyulykker. Derfor inviterer transportminister Hans Christian Schmidt (V) nu formanden for danske erhvervspiloter, Mogens Holgaard, til møde tidligt mandag morgen. - Mit hovedbudskab til ministeren er, at vi i øjeblikket har en lovgivning,

der er helt utilstrækkelig, siger pilotformanden for mødet. - Den sikrer ikke, at piloterne er veludhvilede og tilstrækkeligt årvågne, når de sidder i cockpittet, tilføjer han. Holgaard ønsker i stedet, at loven for tjenestegørende piloter skal baseres på et »sundt, videnskabeligt grundlag«, som det hedder. De nuværende regler er nemlig et uheldigt kompromis mellem mange forskellige interesser, lyder det. /ritzau/

**Herning** - redigeret af Jette Bentsen

# »Kan selv, vil selv« nyt mantra for pleje

Den enkelte ældre skal hjælpes til at klare mere selv

AF ALLAN BOYE THULSTRUP  
all@herningfolkeblad.dk

Fitness-bølgen er over os. En ny strategi fra Herning Kommune lægger op til, at opvask, toiletbesøg og påklædning kan blive det nye fitness-hit for kommunens ældste borgere.

- God træning er, når man belaster systemet med 70 procent. For yngre mennesker kan man nå det med en god løbetur. Men for en ældre person er det måske ved at rejse sig fra en stol, man når de 70 procent. Det kan godt være, at man bliver forpustet, men det er tegn på, at det er godt for systemet, forklarer Ina Ahrensberg, sundheds- og ældrechef i Herning Kommune. Hun skal stå for at føre en helt ny strategi for kommunens ældrepleje ud i livet, efter at politikerne i social- og sundhedsudvalget i denne uge vedtog »Ansvar for det gode liv« som den nye strategi er døbt.

- Målet er, at den hjælp vi yder, er hjælp til selvhjælp, så den enkelte borger kan blive herre i eget liv. Vi tror på, at »kan selv, vil selv« ligger dybt i os alle sammen, forklarer Anne Marie See Nørgaard (V), formand for social- og sundhedsudvalget.

### Ta' en kost

Der bliver dog ikke tale om

fuldstændigt tilfældige træningsrutiner. - Vi tager udgangspunkt i, hvad den enkelte borger gerne selv vil kunne gøre. Det kan være at smøre sin egen frokost, at kunne gå ud til postkassen, eller selv at klare opvasken. Så starter man med at træne en ting, eksempelvis at bære en tallerken. Det gør ikke nødvendigvis besøget kortere, men det er tanken, at hjælperen investerer noget tid i starten af forløbet. Men det kan også være, at pedellen lige tænker over at stikke den ældre hr. Hansen en kost, når der skal fejjes, så han kan hjælpe til og føle sig nyttig, for det hører vi, at mange ældre gerne vil, forklarer Ina Ahrensberg.

### Det intime er vigtigt

Hun forventer, at det særligt vil være de mest intime ting, som bad og toiletbesøg, som kommunens ældre vil ønske at kunne klare selv.

- Det handler om værdighed, og vi vil meget gerne hjælpe den ældre derhen. Men hvis man selv skal klare et toiletbesøg, så kræver det, at man selv kan rejse sig fra en stol og gå ud på toilettet. Det kræver, at man kan holde balancen, og så kræver det at man har bevægelse i armene til selv at tage tøj af og på, forklarer Ina Ahrensberg. Derfor skal strategien i fremtiden være at hjælpe den ældre i små skridt, så man eksempelvis først lærer at holde balancen, derefter at gå, og så videre. - Det vil man se hos de ældre,

hvor vi allerede er i gang, er, at de virkelig får blod på tanden, når de først opdager, at der er en ting, de alligevel godt kan gøre selv. Det er jo selvforstærkende. Jo mere man selv gør, jo stærkere muskler får man, og dermed flere kræfter til andre ting. For os er det ligegyldigt, hvor vi starter, for vi kan se, at de ældre får smag for det, når de først kan klare én ting, siger sundheds- og ældrechefen.

### 1150 uddannes

I den kommende tid skal alle ansatte i Herning Kommunes ældreafdeling derfor på efteruddannelse. - Alle er uddannet i det her fra deres forskellige uddannelser, og mange steder har man allerede arbejdet med det her i forskellige sammenhænge, ofte drevet af ildsjæle i de enkelte områder eller på de enkelte institutioner. Men for at sikre, at vi allesammen har samme baggrund skal alle 1150 medarbejdere i løbet af år deltage i 1 af 10 temadage om emnet, forklarer Ina Ahrensberg.

### Ikke en spareøvelse

Jo flere ting de ældre selv klare, jo mindre har de brug for hjælp, og dermed sparer kommunen penge. Den nye strategi er dog ikke en spareøvelse, siger Anne Marie See Nørgaard. - Det handler ikke om økonomi. På den korte bane bliver det faktisk en investering i mere tid til at træne de ældre, siger Anne Marie See Nørgaard.

Hun vil dog ikke afvise, at det på langt sigt kan blive en god forretning for kommunen, hvis borgerne bliver bedre til at klare sig selv. - Men den politiske målsætning er, at borgerne skal få mere uafhængige liv og dermed bliver glattere. Så kan vi altid bagefter håbe, at glade borgere kan klare mere selv, siger udvalgsformanden.

### Familier skal trænes

En af de store udfordringer ved den nye strategi bliver at få alle med på ideen.

- Det er et tankesæt vi skal ændre. Vi skal fokusere på det man kan, i stedet for det man ikke kan. Det gælder tre veje: Både i forhold til borgeren selv, for hjælperen, men også i forhold til familien, siger Anne Marie See Nørgaard.

Hvis en borger ønsker at træne sig op til en bestemt opgave, giver det således ikke træning, hvis familien kommer og overtager, hvis de synes at det tager for lang tid, og det derfor er synd for den ældre.

Sundheds- og ældrechefen understreger dog også, at der naturligvis kommer et tidspunkt, hvor træning ikke længere kan lade sig gøre.

- I den allersidste fase af livet bliver det ikke et tema. Her skal der fortsat være fokus på værdig omsorg og pleje, siger Ina Ahrensberg.



For fire måneder siden kunne Katrine ikke gå uden for en dør. Nu er hun tryk ved at gå med rollatoren. - Men jeg håber da, at jeg kan blive så god, at jeg kan gå uden rollatoren en dag. Jeg synes, højre ben allerede er meget bedre, siger Katrine. Foto: Allan Boye Thulstrup

## Hun vil vinke farvel til rollatoren

På få måneder er 76-årige Katrine fra Hammerum via træning gået fra at skulle have hjælp til alt til at klare det meste selv

AF ALLAN BOYE THULSTRUP  
all@herningfolkeblad.dk

- Det er gået godt fremad. 76-årige Katrine, der ikke ønsker sit efternavn i avisen, har sagt ja til at forklare Folkebladets udsendte lidt om, hvad træning kan betyde.

Fredag lige over middag sluker hun midlertidigt for det kongelige bryllup i London, for at tage mod besøg i sin dagligstue. Katrine har boet i Hammerum siden 16. januar, og hun er et eksempel på, at træning kan øge livskvaliteten for ældre medborgere.

- Da jeg kom hertil, kunne jeg næsten ingenting, og jeg faldt hele tiden. I dag er jeg selvhjulpne med næsten det hele, forklarer hun.

Forskellen er at Katrine er begyndt at træne.

- Jeg træner på Tofteto to gange om ugen. I starten blev jeg hentet, men nu går jeg selv. I går fik jeg med rollatoren derhen ad den sædvanlige vej, men da

jeg skulle hjem, tog jeg en omvej. Det tog lidt tid, men jeg har jo tid nok, siger hun.

I dag klarer hun selv sine bade, hun kan selv varme sin mad, og hun kan selv komme rundt i huset.

- Det eneste jeg stadig får hjælp til er at vaske tøj og gøre rent. Før rendte hjemmehjælpen her hele tiden, fortæller Katrine.

### Længere ture

De mange nye evner har gjort hende glad.

- Man føler sig jo mere fri, når man selv kan bestemme, hvornår man vil gå, eller hvornår madden skal varmes, siger Katrine.

Ud over træning på Tofteto har

hun også fået instruktion i at træne derhjemme.

- Jeg fik nogle papirer om, hvordan man kunne rejse sig og sætte sig. Det handler om at få benene ind under sig. Og så kom ergoterapeuten og hjalp mig med at sætte en skinne på benet, men pludselig en dag, så kunne jeg selv gøre det, fortæller Katrine, der for nogen tid siden fik et par blodpropper og derfor har parese, en slags lammeelse, i højre ben.

- Lige nu er målet at kunne gå nogle endnu længere ture, for jeg synes jeg bliver bedre og bedre. Og det ville være rigtig dejligt, hvis jeg en dag helt kunne undvære rollatoren. Jeg tror, der er håb forude, siger hun.

# Luft i lungerne ved velgørenhedsløb



Pernille Rasmussen har tidligere drevet gourmet-restauranten »Prinsessen og Hendes Krigere« i Herning. I 2006 flyttede hun sin kokkevirksomhed til Kongenshus Kro og Hotel i Kongenshus Mindepark, med fokus på gastronomi med udgangspunkt i slow food, økologi og særligt lokale råvarer, gerne fra heden omkring hende. Foto: John Madsen

Tidligere indehaver af toprestaurant i Herning arrangerer løb til fordel for cystisk fibrose, som søsteren døde af

AF KIM KORNERUP  
kf@herningfolkeblad.dk

Den tidligere indehaver af gourmet-restauranten »Prinsessen og Hendes Krigere« i Fønnesbechsgade i Herning, Pernille Rasmussen, driver i dag med stor succes Kongenshus Kro og Hotel i Kongenshus Mindepark.

Det er også her, at Pernille Rasmussen søndag 8. maj, inviterer til velgørenhedsløbet »Luft i lungerne« for at skabe opmærksomhed omkring sygdommen cystisk fibrose. Løbet er en direkte følge af, at Pernille Rasmussens egen lillesøster døde af cystisk fibrose for seks år siden. Hun tænker stadig på hende hver dag.

- Jeg savner hende. Jeg føler mig amputeret. Hun var tre år yngre end mig, men vi var meget tætte. Det er hende, jeg har delt barndommens glæder med, hende jeg løb med i vandkanten og byggede sandslotte med. Siden Pernille Rasmussens søster var barn, har familien vidst, at hun havde cystisk fibrose og skulle dø ung.

- Man regner normalt med at blive gamle sammen. At opleve hinandens kæresten, giftemål, børn. Så man håber på mirakler, og alligevel er det helt surrealistisk, at man ikke tæler sammen om fremtiden. Hun havde svært ved at knytte sig til folk, og når hun havde det værst, kunne hun finde på at trække sig helt.

### Langsom kvælningsdød

Sygdommen er uhelbredelig,

men kan forsinkes med medicin, motion og lungetransplantation. Mange unge med sygdommen har bare svært ved at forholde sig til at bruge fire, fem timer om dagen på at tage medicin og motionere, og ofte mangler de energien til at dyrke den vigtige motion.

- Cystisk Fibrose skyldes en genfejl, der får kroppen til at producere sejt slim, der sætter sig i alle organer. Blandt andet i tarmsystemet, så kroppen har svært ved at optage ernæring fra den mad, man spiser, og man bliver underernæret. Min søster levede af sondemad de sidste to år af hendes liv. Men værst af alt sætter det sig i lungerne og forhindrer optagelsen af ilt. Det ender med en lang pinefuld død, hvor patienten langsomt kvæles af iltmangel.

- Jeg var hos hende til det sidste og var alene med hende, da hun døde. Det var både en fuldstændig forfærdelig oplevelse, men samtidig utrolig smukt. Hun lå i respirator, og på maskinerne kunne jeg se, hvordan organerne satte ud et efter et. Men samtidig kunne jeg se, hvordan kroppen på samme måde fandt ro.

- Hvordan den lille krop, der havde været så presset, endelig kunne slappe af.

### Den sværeste jul

Op mod julen sidste år kredsede Pernille Rasmussens tanker igen om søsteren, måske fordi

den allersidste jul, de havde haft sammen, var svar, da alle vidste, hun kun havde få uger tilbage.

- Hvad giver man i julegave til et menneske, der måske kun har en uge tilbage? Hvad ønsker et menneske, der er ved at dø? Hun havde også fødselsdag 1. januar, og hun nåede lige at opleve sin 25 års fødselsdag. Men den 25 var den sværeste, jeg har oplevet.

Erindringerne satte en masse i gang hos Pernille Rasmussen. Hun besluttede som det første, at hele hendes normale julegavebudget, både til venner, familie og personale, ville hun i stedet skænke til CF-Fonden, der arbejder med at støtte patienter med Cystisk Fibrose.

- Jeg har det svært med gavereset til jul. Jeg ved aldrig, hvad jeg selv skal ønske mig. De ting vi giver hinanden, kan vi jo ofte bare selv købe, hvis det er. Jeg synes nærvær er vigtigere, og i stedet for bytte-bytte-købmand vil jeg hellere at vi kan gøre noget sammen. Så jeg donerede hele beløbet til CF-Fonden. Så inviterer jeg i stedet familie og personale på en oplevelse, måske en picnic til sommer.

### Velgørenhedsløb for CF

Nu var tanken født i Pernille Rasmussen, om hun kunne gøre mere for CF-Fonden. Og langsomt blev ideen om et velgørenhedsløb på heden i Kongenshus Mindepark født. - Jeg løber selv, og naturen

herude er bare så fuldstændig smuk og fantastisk på en barsk måde. Og jeg føler mig altid så privilegeret. Tænk at have luft nok i lungerne til at kunne gøre det og nyde det på den måde. Nu har hun stabelt løbet »Luft i Lungerne« på benet. Søndag 8. maj kan man løbe en rute på 5 eller 10 kilometer på heden i Kongenshus Mindepark.

Pernille Rasmussen har stabelt et arrangement på benene med professionel afvikling af løbet. Der er godiebæg og løbetøj til en værdi over 500 kroner, og der er lækker brunch fra Kongenshus Kro og Hotel. Det hele er sponsoreret, og overskuddet går ubeskåret til CF-Fonden.

- Men det er lige så vigtigt for mig, at være med til at sætte fokus på en lille gruppe af mennesker, der har svært ved at trække vejret selv. At være med til at fortælle, hvor vigtig motion er for dem og for os alle sammen. At gøre opmærksom på, hvor heldige og privilegerede vi er, at vi selv har luft i lungerne og alle muligheder for at bruge den.

### LØBET

- Luft i lungerne er et velgørenhedsløb til fordel for CF-Fonden.
- Løbet afvikles søndag 8. maj fra Kongenshus Kro og Hotel.
- Deltagerprisen er 300 kroner inklusiv løb, gourmetbrunch, løbetøj og goodiebæg.
- Tilmelding på [www.luftlungerne.dk](http://www.luftlungerne.dk)

Og man behøver ikke at være eliteløber eller fuldtidsmotionist for at deltage. Turen er også smuk i gå-tempo. Dagens vigtigste formål er at samle penge ind og skabe opmærksomhed om Cystisk Fibrose, og samtidig lave en dejlig dag på heden med natur, oplevelser og dejlig brunch. Alt det får man for de 300 kroner, det koster at deltage.

- Her har man endelig mulighed for at tage stilling til, hvordan man vil leve sit liv. Om man vil gå og brokke sig over bagatel-er, eller om man vil fjerne det liv man har. Jeg er taknemmelig over at være sund, rask og have et glad sind, siger Pernille Rasmussen.

Kom og løb med  
Jesper Faurshou i  
DET GRØNNE LØB  
Halvmarathon i Kjellerup  
Lørdag den 14. maj 2011

Vi har følgende distancer:  
1,5 km og 3,3 km (for børn)  
3,3 km., 6,6 km., 9,9 km. og 21,1 km.  
Gode præmier, fede lodtrækningsgaver,  
mulighed for bad, medaljer til alle børn

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