

Dansk Svømmebadsteknisk Forening

SVØMME BADET



GENÅBNINGEN AF
SVØMMEBADENE
HAR STOR
BETYDNING FOR
MANGE MENNESKER

19 Hvorfor bruger vi
flokning, og hvordan
virker det?

34 Kroniske smertepatienter
har ikke altid et alternativ
til svømmebadet

40 Nyuddannet svømmebads-
assistent: Uddannelsen har
givet mig et fagligt sprog

KRONISKE SMERTEPATIENTER HAR IKKE ALTID ET ALTERNATIV TIL SVØMMEBADET

Godt 825.000 danskere lider af kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter. En del af dem er afhængige af svømmebadet for at holde smerterne på et tåleligt niveau. Når alle svømmebade pludselig lukker ned, har det derfor alvorlige konsekvenser for en stor gruppe af mennesker. Det har de også mærket hos Foreningen af Kroniske Smertepatienter (FAKS), der både under coronanedlukningen og under genåbningen har oplevet en stigning i henvendelser fra frustrerede medlemmer.

AF ANITA LETH JENSEN, DANSK SVØMMEBADSTEKNISK FORENING

Internetet nærmest eksploderede med hjemmetræningsvideoer, da coronaen lukkede Danmark ned. Fysioterapeuter, patientforeninger, fitnesscentre og kendte mennesker havde alle deres bud på, hvordan vi kunne holde os sunde og raske, mens coronaen tvang os til at blive enten hjemme eller isolere os i naturens øde afkroge. Men ikke alle kom igennem nedlukningen med formen og humøret i behold.

Én af dem er 56-årige Mette Lund, der i 2012 fik en smertefuld diskusprolaps. Efter en hurtig diagnose via den private sundhedsforsikring blev hun henvist til operation på et privat-hospital. Her blev Mette stillet i udsigt at blive både rask og smertefri, da det var en ukompliceret rutineoperation. Men for Mette endte det med at blive et smertehelvede, nu på 8. år.

- Før min diskusprolaps arbejdede jeg fuldtid som grafiker i en kommunikationsvirksomhed. Jeg forventede, at jeg ville blive smertefri og i stand til at sidde og bevæge mig normalt igen efter operationen, men sådan blev det desværre ikke. En tilstand af kraftige smerter i lænd og ryg betød store begrænsninger i min hverdag. Efter operationen i 2012 har jeg haft daglige kroniske smerter i ryggen og for et par år siden begyndte min krop at reagere med nogle kraftige anfald af nervesmerter. I øjeblikket får jeg noget medicin, som kan holde anfaldene på afstand, og jeg håber, at jeg på sigt kan nedsætte denne medicin ved at få styrket mit helbred på både det fysiske og mentale plan.

Efter ca. 10 ugers sygemelding vender Mette tilbage til sit job på deltid, men det var for hårdt for ryggen, og efter et langt forløb i arbejdsprøvning bliver Mette i 2018 tildelt flexjob og arbejder nu otte timer om ugen, primært hjemmefra, som grafiker. I dag befinder hun sig i en ny virkelighed, hvor hun skal lære at jonglere smerter i et hverdagsliv.

I Foreningen af Kroniske Smertepatienter (FAKS) er det ofte patienter som Mette, der rådgiver. Formanden for foreningen, Iben Rohde, fortæller, at noget af det vigtigste er at skabe balance og ro i hverdagen, at højne livskvaliteten samt at identifi-

cere effektive behandlinger.

- Opbygning af en hverdag, hvor der stadig er rum og energi til at være sammen med familie og venner samt passe et arbejde og have et aktivt og inspirerende fritidsliv, er for personer med kroniske smerter (og pårørende) næsten en uoverskuelig opgave. De fleste balancerer på en tynd line og prøver at skabe sig en hverdag ved brug af forskellige behandlingsmetoder og tilbud. Størstedelen af patienter søger efter supplerende behandlinger såsom fysioterapi, mindfulness og meditation og forskellige sport, fortæller Iben Rohde.

Netop træning i vand, er noget af det, som FAKS anbefaler deres medlemmer, da især øvelser i vand er en velegnet form for motion for mange smertepatienter.

- At kunne lave øvelser og være fysisk uden hård belastning betyder, at nogle patienter kan reducere behovet for medicinsk smertebehandling. Det er også en metode, som anbefales af sundhedsmyndigheder, læger og terapeuter, fortæller Iben Rohde til Svømmebadet.

Mette Lund finder også hurtigt ud af, at vandet har en afgørende betydning for hendes liv. I 2018 bliver hun henvist til et 3-ugers genoptræningsforløb på Skagen Gigt- og Rygcenter. Efter et års ventetid kommer hun afsted i november 2019, og da hun kommer hjem fra forløbet, er det med en masse gode og konkrete redskaber til at håndtere smerterne i hverdagen.

- Jeg valgte bevidst rygcenteret i Skagen, fordi jeg fik det anbefalet, og jeg vidste, at de havde et varmtvandsbassin, som indgår i den daglige træning. I løbet af mine mange år som smertepatient har jeg aldrig tvivlet på, at vandets effekt har afgørende betydning for min hverdag og mit smerteniveau. Jeg har også fået en masse redskaber til at håndtere det psykiske. Tidligere har jeg haft mange bekymringer omkring fremtiden, og hvordan min krop vil reagere, hvis jeg presser mig selv, men jeg er gået fra at være bekymret til at tro på, at jeg rejser mig igen.

DA SVØMMEBADENE LUKKER, GÅR METTE I PANIK

Som kronisk smertepatient er der gode og dårlige dage. På de gode dage er smerterne tålelige og på de dårlige dage er der mange smerter og mindre bevægelighed. En kombination af vandtræning, fysioterapi og hjemmetræning hjælper Mette til at holde smerterne i skak, og hun ved, at træningen er uundværlig, hvis hun skal klare hverdagen.

- Jeg svømme træner to gange om ugen i Auning Svømmehal. Jeg træner både alene og på Gigtforeningens AquaPunkt-hold. Begge dele er uundværligt for mig, for jeg opnår noget på flere planer. Svømme træningen er skånsomt og belaster ikke mine muskler og led, og så har det varme vand en afslappende effekt på musklerne. Det samme har jeg naturligvis ud af AquaPunkt-holdet, men her mødes jeg også med andre smertepatienter, som forstår mine udfordringer. Det er rigtig rart at have nogle at udveksle erfaringer med.

Lige som alting ser ud til at gå godt, og Mette har fundet nogle træningsrutiner, rammer coronaen Danmark, og alt lukker ned. Den manglende vandtræning og lukkede fysioterapeuter får hendes krop til at spænde op og hendes humør til at gå ned.

- Jeg var kommet ind i nogle gode træningsrutiner og havde opnået en god form, som er essentiel i min hverdag og nødvendig for mit fysiske og psykiske velbefindende. Jeg ville for alt i verden ikke miste det, så jeg forsøgte desperat at gøre noget på egen hånd. Men det var langt fra nok. Mit smerteniveau øgedes gradvist under corona-nedlukningen, og det påvirkede mig også psykisk med en bekymring for, hvordan jeg skulle håndtere smerterne, når jeg ikke havde mulighed for at komme i svømmehallen eller til fysioterapeut.

I FAKS kan de genkende Mettes historie, og flere af deres medlemmer oplever også en psykisk nedtur, da svømmebadene lukker ned, og udsigten til genåbningen er lang.

De mange hjemmetræningstilbud, der florerer på nettet, når også Mette Lund, der sidder i sit hjem i Auning. Men hjemme-aerobic og yoga er ikke en mulighed for Mette. Hun vælger i stedet at gå og cykle noget mere for at finde tilbage det til niveau, hun havde inden coronaen. Det er en daglig balancegang mellem belastning og overbelastning og uden svømmehal og fysioterapeut, er det ikke muligt at undgå øgede smerter igennem hele coronanedlukningen.

- Jeg er vant til at træne på egen hånd derhjemme med



Mette Lund foran varmtvandsbassinet i Auning Svømmehal.

gå- og cykelture og lette øvelser på gulvet, og det fortsatte jeg med, men jeg kunne virkelig mærke, hvor meget hvor min krop manglede svømmehallen. Vægtløsheden i vandet gør, at jeg kan give den en lille smule ekstra gas og træne lidt mere, end jeg ellers ville kunne. Jeg føler mig bare ovenpå efter en tur i svømmehallen, og den følelse opnår jeg ingen andre steder, siger Mette Lund.

Efter flere måneders nedlukning, er Mette stærkt smerteplaget, så da svømmebadene endelig får lov at åbne igen, er Mette da også en af de første, der gæster Auning Svømmebad, og hun mærker hurtigt, svømningens gavnlige effekter.

- Jeg kunne hurtigt mærke, hvordan jeg fik det bedre. Svømningen gør bare noget godt for mig, og jeg føler mig ovenpå efter en tur i svømmehallen. Jeg håber virkelig ikke, at svømmehallerne nogensinde bliver lukket igen, slutter Mette Lund.

Genåbningen var længe ventet, og der var naturligvis stor jubel fra både branchen og alle de svømmehungrende gæster. I Foreningen af Kroniske Smertepatienter, er formand Iben Rohde også begejstret for genåbningen, men der er også udfordringer ved de mange restriktioner.

På de følgende sider fortæller Iben Rohde om FAKS-medlemmernes oplevelse af genåbningen. Hun kommer også med en klar opfordring til politikerne.

Dantherm
CLIMATE SOLUTIONS

ENERGIBESPARENDE VENTILATION OG AFFUGTNING TIL SVØMMEHALLER

Modulopbyggede og kompakte ventilations- og affugtningssløsninger med varmegenvinding baseret på 40 års erfaring.

Læs mere på dantherm.dk



DANTHERM GROUP

GENÅBNINGEN ER POSITIV, MEN DEN ER IKKE UDEN UDFORDRINGER

Nedlukningen i foråret 2020 samt den efterfølgende "åbning" af Danmark har haft en stor indvirkning på mulighederne for træning og motion. Med den midlertidige lukning af svømmehaller har mange manglet et alternativ, og det har stor indvirkning på patientens ve og vel. For kroniske smertepatienter kan den manglende motion hurtig mærkes på mange områder.

AF IBEN ROHDE, FORMAND, FORENINGEN AF KRONISKE SMERTEPATIENTER (FAKS)

Den generelle fysiske form er svær at vedligeholde, og øvelserne i vand er med til at opretholde og genskabe mobilitet og muskler. Men uden regelmæssigheden i træning vil ens udvikling og fremgang hurtigt blive nullet, og man skal starte forfra hver gang. Det kræver ekstra ressourcer både fysisk og mentalt, som for kroniske smertepatienter ikke er noget, som kommer nemt – tværtimod.

Regelmæssig motion er en stor faktor for livskvalitet og er med til at skabe et mere positivt syn på hverdagen. At bevare det positive perspektiv kan være en stor udfordring, når man for eksempel uden motion, oplever flere smerter.

Svømmehaller og nogle af dets faciliteter er ved at være tilgængelige igen, og denne åbning har været længe ventet for de patienter, som tidligere har benyttet sig af disse flere gange om ugen. Desværre er oplevelsen med den trinvis genåbning en noget blandet "fornøjelse". Vores medlemmer i Foreningen af Kroniske Smertepatienter har blandt andet påpeget følgende udfordringer og oplevelser, som gør, at flere patienter er tvunget til at fravælge svømning som motionsform.

- I flere svømmehaller har man endnu ikke åbnet for varmtvandsbassinene. Disse bruges ekstra meget af smertepatienter, da det giver mulighed for at træne uden at fryse, hvilket ofte er en bivirkning til ordineret medicin.

- Manglende bemanning eller en nødvendig reduktion af personale på grund af økonomi betyder blandt andet, at åbningstiderne er stærkt reduceret og antallet af besøgende derfor også reduceres, da der ikke er mandskab til at sikre faciliteterne, f.eks. til ekstra rengøring.

- Træningsredskaber, som oftest bruges til øvelser i vand, er fjernet. Dette besværliggør træningen, og kan betyde, at man

ikke kan fuldføre sit normale træningsprogram.

- Restriktioner på antallet af personer, der må bruge faciliteterne på samme tid bliver håndteret på forskellige måder. En del steder kan man booke tid til f.eks. varmtvandsbassin, hvilket er en stor hjælp, da man undgår at gå forgæves. Vores medlemmer har dog oplevet, at selvom man har booket én time i bassinet, så bliver man bedt om at forlade bassinet efter 25 min., således der er rotation, og flere kan benytte bassinet. Man kan så vende tilbage en time senere og påbegynde de næste 25 min. af ens booking på 60 minutter. Dette har naturligt nok nogle konsekvenser. Hvis man skal op hvert 25. minut, så oplever man at blive afkølet og derved skal man starte "forfra" med sine øvelser. Ofte er et program tilrettelagt efter, at man kan være i f.eks. et varmtvandsbassin i en time. Så med 25 min. til rådighed så kan man ikke nå igennem sit program, og man får begrænset udbytte af sin træning.

- Træning er ofte hårdt for kroniske smertepatienter, så derfor er omgivelserne vigtige, når der trænes i vand. Det er nødvendigt at have tiden til at komme igennem sit program og samtidig have ro, så man undgår at lave øvelserne forkert og/eller for hurtigt.

- Mange steder kan saunaer endnu ikke benyttes. Mange smertepatienter nyder godt af varmen, og det kan være medvirkende til reducere smerter.

Selvom det er positivt at svømmebadene er åbne igen, så håber vi i FAKS, at restriktionerne og kravene til svømmebadene lempes snarest mulig. Der er en stor gruppe af mennesker, der kommer i klemme i øjeblikket, og som man risikerer får det værre og skal bruge mere hjælp, end det egentlig er nødvendigt.

EN OPFORDRING FRA FAKS TIL POLITIKERNE

Lukning af svømmehaller og lignende faciliteter har en stor indvirkning på en stor gruppe af mennesker. Det kan betyde, at denne form for motion ikke længere er en mulighed, da der ikke findes lignende tilbud i området.

Skal patienterne til at transportere sig over længere afstande for at komme i svømmehallen, bliver det for omstændigt, både på det fysiske plan, men bestemt også psykisk. En del smertepatienter er afhængige af de offentlige transportmuligheder, hvilket kan være omstændigt med f.eks. kørestol og flere skift pga. afstand, flextrafik-ordning eller pårørendes mulighed for at hjælpe. Hvis patienten skal bruge mange ressourcer på at planlægge og koordinere, så skal der findes ekstra ressour-

cer, eller de må fravælge andre aktiviteter, som ville være til gavn for patienterne.

I Danmark har vi mange goder og mange tilbud til borgerne. Svømmehaller er et af de tilbud, og de benyttes aktivt af mange forskellige mennesker. For kroniske smertepatienter er det noget nær en katastrofe, hvis den mulighed fjernes, eller hvis det bliver en stor opgave at finde en svømmehal indenfor en acceptabel afstand. Fra FAKS' side opfordrer vi til, at man ikke overser de mange fordele ved at bevare og forbedre vores svømmehaller og dets mange faciliteter.

I en lukket Facebookgruppe for medlemmerne af FAKS, er der flere der udtrykker frustration over nedlukningen af svømmebadene.

"Jeg var grædefærdig, da jeg konstaterede, at svømmehaller og dermed mulighed for at træne i varmtvandsbassin og at svømme først kommer med i fase 4 af genåbningen i august..... Allerede nu efter 2 måneders fravær af denne mulighed, kan jeg konstatere at min gamle, stive krop i den grad vender tilbage uge for uge, og at de forbedringer jeg over år har trænet mig til, nu forsvinder. Og jeg gør, hvad jeg kan med hjemmetræning og gåture bare for at få det på plads!..... Hvad det betyder for smerteniveau og nattesøvn/udtrætning ved enhver i denne gruppe.....det virker som om, at der slet ikke er fokus på det".

"Jeg ved, at lægerne anbefaler det (red. træning i vand) og jeg ved af mange års erfaring - 23 år er det blevet til som kroniker - hvor hurtigt tingene går ned af bakke, når den del ryger ud af "værktøjskassen", og jeg VED, hvor hårdt det bliver at træne op igen, når mulighederne engang om måneder lukker op igen! Det kan køre mig ned i Corona-kulkælderen! Jeg har taget alt indtil nu med oprejst pande, men nu ramte hammeren da godt nok mig (red. annoncering af restriktionerne ved brug af svømmehaller og deslige)".

Formanden for FAKS, Iben Rohde.

