

# SUNDHEDENS HUS

FOTO: HENRIK VINThER KROGH . TEKST: KAMILLA HUSTED BENDTSEN

I LEMVIG ER EN BRED VIFT E AF SUNDHEDSTILBUD NU SAMLET UNDER ÉT FÆLLES TAG. DET GØR DET LET FOR BORGERNE AT VIDE, HVOR DE SKAL HEN, OG PERSONALET NYDER AT KUNNE SPARRE PÅ KRYDS OG TVÆRS MED HINANDEN. ▶





Rygestopkursus? Så skal du ud til Bonnet.

Træning med hjerteholdet? Det er omme i den gamle vuggestue.

Genoptræning? Det er på det gamle sygehus, og pladsen er trang, så du skal regne med, fysioterapeuten næsten sidder på styret af kondicyklen og instruerer.

Før i tiden har sundhedstilbuddene været spredt rundt i Lemvig Kommune i forskellige lokaler.

Men i maj sidste år åbnede det nye Lemvig Sundhedshus.

Det ligger i det tidligere Lemvig Sygehus, der nu er renoveret og har fået en tilbygning. Her er nu én indgang til en bred vifte af sundhedstilbud: Både kommunale tilbud, regionale tilbud og private klinikker.

"Det er borgernes hus", lød det i åbningstalerne dengang, og borgerne har i høj grad været inddraget i, hvordan huset skulle udformes.

Forud for byggeriet har været borgermøder og samtalesaloner: Hvad var der af ønsker til sådan et hus?

Svaret var entydigt! Det skulle ikke være et sygdomshus.

"Man ønskede et hus, hvor det var rart at komme. Hyggeligt og imødekommende og med fokus på sundhed og ikke sygdom", fortæller Pernille Kloster Aalund, sundhedschef i Lemvig Kommune.

### HURTIGT TILBAGE PÅ ARBEJDE

Går man ind ad Indgang Syd (den ene af to fysiske indgange), mødes man af en stor trappe i træ, lyset strømmer ind af det store glasparti. For enden af trappen er der et lille køkken, her er kaffe i automaten, hav og klitter malet på væggen, og der er sødsigt i café-afsnittet. Her kan man sidde og slappe af, få en snak med de andre. På gangene er der ingen hvide hospitalsdøre længere. Alt er holdt i naturens farver: Blåt som havet, lyst som sand, og grønt som skoven og marehalmen i klitterne. I venteafsnittet er der polstrede stole og venlige plakater på væggene. Her sidder gravide kvinder side om side med pensionisten, der skal til hjertetræning.

Yngste bruger kan være den nyfødte - jordmødrene holder også til i huset, ældste er måske oppe i 90'erne og lungepatient. Alle er lige, og ingen skilte fortæller, hvorfor den enkelte sidder her.

"Ja ja, alle kan jo bygge sådan et fantastisk hus. Men det er dét, der er indeni, der tæller", bemærker Jens Chresten Nielsen, 70, fra Ramme.

Han kender sundhedshuset godt, for han er i gang med sit andet træningsforløb. Han er i dag pensioneret pedel, servicemedarbejder som det hedder, og han kom i sit første forløb, mens han stadig arbejdede. Dengang fik han en ny hofte. Hans dom er klar:

"Huset her er bare fantastisk! Og det er alle de ansattes skyld. De gør det til et godt sted at komme. De er flinke og imødekommende", siger den tidligere pedel, der også takker sundhedshuset for, at han i sin tid kom hurtigt tilbage på arbejde efter hofteoperationen. ▶



## LEMVIG SVØMMEHAL

Hele familiens vandparadis

### ÅBNINGSTIDER

OFFENTLIG SVØMNING	
Mandag	Kl. 16.00 - 20.30
Onsdag	Kl. 16.00 - 20.30
Fredag	Kl. 16.00 - 20.30
Lørdag	Kl. 10.00 - 17.00
Søndag	Kl. 10.00 - 17.00
MORGENSVØMNING	
Tirsdag	Kl. 06.00 - 09.00
Torsdag	Kl. 06.00 - 09.00

OFFENTLIG SVØMNING I SKOLERNES FERIER I LEMVIG KOMMUNE*	
Alle dage	Kl. 10.00 - 17.00
LUKKEDAGE	
23. 24. 25. og 31. december, 1. januar	

\*Der er ingen morgensvømning i skolernes ferie



- FACILITETER**
- Svømmehal 12,5 x 25 m. bassin 1,20 og 4 meters dybde.
  - 6 baner incl. skamler.
  - 1 m vippe og 3 m vippe.
  - Varmtvandsbassin (34 grader).
  - Spa med massagedyser.
  - Vandrutschebane.
  - Masser af legetøj til børnene.
  - Sauna i omklædningsrum.
  - Separat handicapomklædning.



**LEMVIG Badeland**

Christinelystvej 8, Lemvig  
Tlf. 9781 1350  
lemvig-idraets-og kulturcenter.dk





## FAKTA:

- Lemvig Sundhedshus drives i fællesskab af Lemvig Kommune, Regionshospitalet Gødstrup og Hammel Neurocenter.
- Der findes regionale tilbud i huset: Akutklinik, akutbil, røntgen, blodprøver, lægevagt, bloddonerbus, jordmoderklinik, aktiv patientstøtte, regionsklinik for almen medicin og et sengeafsnit for neuropatienter, der også kan komme fra andre steder i landet.
- Der findes kommunale tilbud i huset: Kommunal sygepleje og hjemmepleje har base her, sårklinik, genoptræning efter sygehusophold, hjerte-, KOL-, kræft- og ryghabilitering, overvægtsklinik for børn, Center for Rusmidler, Center for Kommunikation (høre-pædagog, hjerneskeradgivning), klinisk diætist.
- Kommunens afdeling for sundhedsfremme og forebyggelse findes også i huset og har en lang række tilbud, fx kost- og ernæringsvejledning, rygestopkurser, alkoholvejledning, søvnradgivning og stress- og smerte-håndtering.
- Endelig er der også privatpraktiserende læger og fodterapeutklinik i huset.
- De regionale tilbud samt nogle af kommunens genoptræningstilbud kræver henvisning fra egen læge, men der findes en lang række tilbud, som ikke kræver henvisning.
- Tror du, sundhedshuset rummer et tilbud, der kan gavne din sundhed? Du er altid velkommen til at kontakte huset og få rådgivning og en samtale om mulighederne.
- Læs mere på: [lemvigsundhedshus.dk](http://lemvigsundhedshus.dk).

"Når man har fået ny hofte, må man ikke køre bil de første uger. Men så kom de bare hjem til mig og træ-nede! Da jeg kunne køre, kom jeg herind, og jeg havde den samme person i hele forløbet. De kender én, og de har blik for os alle på sådan et helt hold", siger Jens Christen Nielsen om noget af dét, han vægter højt.

### VI ER PRIVILEGEREDE

Det giver god motivation at have sundhedshusets fysioterapeuter med på sidelinjen, når man skal genoptræne.

"Alle ved, hvad man skal gøre. Men alle ved også, at man ikke får det gjort selv. I hvert fald ikke så hurtigt, som når man er i et godt forløb her. Man vil jo gerne vise, man bliver bedre", fortæller den tidligere pedel.

I dag er problemet en skulder. Musklen er sprunget, og lægen har skrevet endnu en henvisning til træning i sundhedshuset. Med det gode hofteforløb i rygsækken er Jens Christen Nielsen fortrøstningsfuld, og han vil gerne dele sine gode erfaringer. Han er nemlig træt af særligt én ting: Folks evige brok.

"Jeg hører så meget jammer over sundhedssystemet, og at det ikke fungerer. Det er ikke min oplevelse. Jeg synes, vi er så privilegerede, og jeg har fået så god behandling her", siger han.

Og det er lige vand på genoptræningsbruger Hans Pedersens mølle. Han vil også gerne gå i rette med de negative kommentarer, han hører til daglig.

"Jeg har fået så meget af Lemvig Kommune, så jeg vil gerne fortælle om det fantastiske forløb, jeg har haft her", siger han.

Og Hans Pedersen, 59, fra Lemvig, har om nogen været igennem sundhedsmaskineriet.

### EN ULYKKE FØRTE TIL FØRTIDSPENSION

Det var i 2020. Han kan dato og klokkeslet helt præcist. Og sted. Det var på landevejen ved No. Her endte hans arbejdsliv, og hans tilværelse som førtidspensionist tog sin begyndelse. En modkørende bil i den forkerte vejbane bragede ind i Hans Pedersen og hans kollega, der var på vej på arbejde på Vestas. Hans Pedersens bækken blev smadret.

"I dag har jeg sådan en lille boks herinde, som en tændstikæske", siger han og peger på siden af hoften.

"Det er en rygmarsvstimulator med elektroder. Den sender impulser ud", fortæller han.

Stimatoren kan indstilles elektronisk fra sygehuset og holder ham i dag nogenlunde smertefri.

Men det har været en lang proces at komme her-til. Det var et kompliceret tilfælde. Mange måneder med utroligt store smerter, endnu større mængder piller og flere operationer. Men Hans Pedersen har følt sig i gode hænder hele vejen.

"Lige fra de kom i ambulancen til ulykkesstedet, har det bare kørt som perler på en snor, og jeg er blevet båret rundt i hele systemet. Overlæger har ringet mig op i weekenden for at høre til mig. Det er FANTastisk", siger han med eftertryk, og det samme siger han om sin tid i Lemvig Sundhedshus.

### ET BREDT TILBUD

Det er neurologiske smerter, der plager Hans Pedersen, og her hjælper ingen træning.

"Men jeg er jo svundet helt ind", siger han og fortæller om at gå fra at arbejde 12 timer på Vestas og herefter seks timer ud med båd på fjorden til at sidde i kørestol i flere uger og herefter føre et stillesiddende

liv. Han får ligeså stille bygget musklerne op igen på sit ryghold med kondicykel og elastikøvelser.

Og de holder øje med ham. Fysioterapeuterne. Han skal nemlig passe lidt på sig selv og ikke træne for hårdt. Terapeuterne har et skarpt øje på den enkelte på holdene, fortæller han, om noget af dét, han gerne vil rose. Han er også blevet tilbudt et mestringsforløb af sundhedshuset. Det kunne være noget for ham, tænkte de, og det var rigtig. Mindfulness også og spørgeaften med jobcentermedarbejder, hvor han fik svar på sine mange spørgsmål.

"Jeg har kun ros til hele systemet, hospital, kommune, jobcenter. Det har været fantastisk", siger han igen, mens han med smil og store armbevægelser ivrigt fortæller om sit forløb.

Der har været et stort fokus på at hjælpe Hans Pedersen videre i situationen med et liv på nye vilkår. Det har han i sandhed fået. Det har været en omvæltning med en ny dagligdag som førtidspensionist.

"Men mit gode humør; dét kan man aldrig ta' fra mig", ler han.

### ALLE KOLLEGER SAMLET

Hans Pedersens fortælling er typisk på den måde, at mange borgere opdager flere tilbud, der kunne være relevante for dem, når de færdes i huset, hvor alt er samlet. Det oplever personalet i hvert fald.

"Borgerne dukker op i sundhedshuset og griber fat i os, når de har hørt om noget, de gerne vil med til, og vi undersøger det gerne", siger Tina Bach Dybdal, koordinator i træningsafdelingen.

Hun nyder samspejlet med de mange andre faglige medarbejdere i huset.





"Det er let at få rådgivning fra de andre og måske tale sammen om et specifikt forløb, når vi alle er i huset", siger hun.

Det tætte samarbejde er også med til at sikre, at borgerne ikke tabes mellem to stole, supplerer Pia Møller, der er faglig koordinator i kommunens sundhedsfremme og forebyggelse.

Hun nyder også i dag at sidde i hus med alle kollegerne. Fokuset på sundhed frem for sygdom er et stort plus, mener hun.

"Der bliver generelt flere ældre i Lemvig Kommune end i andre kommuner. Derfor er det så vigtigt at fremme sundheden og forebygge. Og når skaden er sket, så at forebygge yderligere sygdom efterfølgende og ikke mindst give redskaber med til at takle livet med nye vilkår, så man kommer godt videre", siger Pia Møller om en af sine mærkesager i arbejdet.

#### FØRSTE ÅR ER GÅET GODT

Nu er det et lille års tid siden, sundhedshuset åbnede, og det er en tilfreds sundhedschef, der kan gøre status.

"Jeg er utrolig stolt over alle de dygtige medarbejdere i huset, der hver dag yder deres bedste for borgerne i Lemvig", siger Pernille Kloster Aalund.

Der har dog været bump på vejen. Det er svært at skaffe behandlersygeplejersker til husets akutklinik, og det har fyldt i medierne.

"Nu er akutklinikken oppe at køre. Der er fast personale i dagstimerne, og der er fuld vikardækning i resten af vagttiderne", siger Pernille Kloster Aalund, der dog må erkende, at personalemangel kan blive en tilbagevendende udfordring.

"Generelt er det svært at skaffe læger til Lemvig-egnen, så det kan være en udfordring. Men netop nu er alle vores lægeklinikker fuldt dækket ind, og der er også en velfungerende regionsdrevet lægeklinik i huset", siger hun.

Alt i alt er det de gode oplevelser, der fylder. Alle de mange tilbud er kommet godt på plads i huset, og brugerne har været utroligt positive.

"Folk har virkelig taget godt imod de nye omgivelser, og det er en tryghed at vide præcis, hvor de mange brede sundhedstilbud er. Det får vi ofte at vide", siger hun. ■

Artiklen er produceret i samarbejde med Lemvig Kommune



# SEA WAR MUSEUM JUTLAND

## – Søkrigen under Første Verdenskrig

/ Der Seekrieg während des Ersten Weltkrieges / The naval war during World War I



### ÅBNINGSTIDER

/ Öffnungszeiten / Openings Hours:

12. februar – 30. november: kl. 10 – 16

**Udvidet åbning i højsæson**  
1. juni – 31. august: kl. 10 – 17

95 kr **Voksen / Erwachsene / Adults**  
75 kr **Senior(65+) / Rentner / Pensioners**  
45 kr **Børn 8-17 / Kinder 8-17 / Kids 8-17**  
FREE **Børn 0-7 / Kinder 0-7 / Kids 0-7**



### SEA WAR MUSEUM JUTLAND

Kystcentervej 11, 7680 Thyborøn.

Følg med i hvad der sker på museet og læs spændende historier på vores facebook eller instagramprofil

Facebook: [Facebook.dk/seawarmuseum](https://www.facebook.com/seawarmuseum) Instagram: [seawarmuseumjutland](https://www.instagram.com/seawarmuseumjutland)

4,5

TripAdvisor