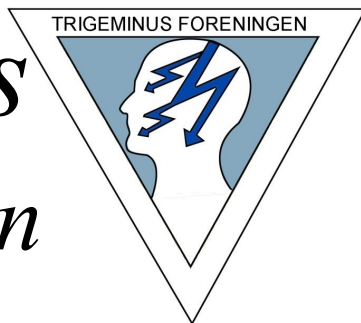


# *Trigeminus Foreningen*



Lynet 24-1

Marts 2024



Keukenhof ved Amsterdam er verdens største blomsterpark. Det siges at, der er omkring 7 millioner blomsterløg, der hvert år plantes i den store park. Arealmæssigt dækker området 32 hektar. Parken er åben fra slut marts til midt maj.

Lynet 24-1

# Indhold

Formanden har ordet .....	3
Hvad gør TN ved resten af din krop? .....	4
Patient historie om neuromodulation - fra Aalborg UH.....	7
Hold fast i dit forhold på trods af Trigeminus.....	8
Mindfulness og kroniske smerter .....	9
Generalforsamling 2024 .....	12
Blendet kost bliver gjort lækkert igen .....	15

---

## Bestyrelsens medlemmer:

Erik Munkholt Sørensen (formand)  
Kongelysdalen 20, 8930 Randers NØ  
Mobil: 4020 8034  
e-mail: [formand@trigeminus.dk](mailto:formand@trigeminus.dk)

Elsebeth Skou (medlemstelefon)  
Espedalen 54, 8240 Risskov  
Mobil: 6172 2111  
e-mail: [elsebeth@trigeminus.dk](mailto:elsebeth@trigeminus.dk)

Kirsten Hansen (Sekretær)  
Tranegilde Bygade 6, 2635 Ishøj  
Mobil: 9392 6172  
e-mail: [kirsten@trigeminus.dk](mailto:kirsten@trigeminus.dk)

Lenette Lodskou (Materialer)  
Høvevej 5, 6740 Bramming  
Mobil: 4237 3577  
e-mail: [lenette@trigeminus.dk](mailto:lenette@trigeminus.dk)

Steen Snorrason (kasserer)  
Folevænget 12, 6715 Esbjerg  
Mobil: 3010 2623  
e-mail: [kasserer@trigeminus.dk](mailto:kasserer@trigeminus.dk)

Lotte Clausen (suppleant)  
Pilevænget 49, Snaptun, 7130 Juelsminde

Flemming Olsen (suppleant)  
Syrenvej 1, Sundby, 4800 Nykøbing F.

Preben Hansen (IT support)  
Tranegilde bygade 6, 2635 Ishøj

## Formanden har ordet

Kære medlemmer

Tak for jeres opbakning til Trigeminusforeningen. I skrivende stund er vi 357 medlemmer, som er det højeste medlemstal i min tid som bestyrelsesmedlem.

Vi har vanen tro afholdt tre fysiske medlemsmøder og et digitalt. Vi havde jo prøvet den digitale løsning under Covid-19. Det er dejligt at møde jer ansigt til ansigt.

Bestyrelsen arbejder på at bringe informationer og inspiration ud til vores medlemmer. Vores supporttelefon benyttes flittigt, derfor hjælper Kirsten Elsebeth med at supportere medlemmerne.

Modsat mange andre foreninger, har vi problemer med at komme af med vores penge. Derfor prøver vi at stimulere de steder der forsker i Trigeminusneuralgi at styrke deres indsats, så vi kan reducere vores kassebeholdning. For tiden støtter vi projekter i Glostrup og Aalborg. Vi skubber til Aarhus, men indtil videre uden held.

Vi forsøger hele tiden at bringe nyt

stof i Lynet, men der er jo også tidligere artikler som er værd at genoptrykke. Vi håber til generalforsamlingen at vi bliver et par stykker mere i bestyrelsen, så vi får flere kræfter til at søge nyt.

Vi har fået en ansøgning om forskningsstøtte på 120.000 kr. fra Glostrup. Den vil vi fortælle mere om på generalforsamlingen, for vi søger dennes opbakning til at yde støtten.

Aalborg har indtil videre inkluderet 4 patienter i deres forsøg med Neuro-modulation. Vi har ikke fået resultaterne af disse endnu, da forsøgsperioden ikke er udløbet.

En af mine kæpheste er at holde fødekæden til bestyrelsen intakt. Samtidig er kontinuitet vigtig, så vores medlemmer så nogenlunde ved hvordan vi fungerer, og at vi fastholder den viden der opbygges.

Vi er i dag fem medlemmer af bestyrelsen.

Vi skal gerne have to medlemmer mere.

Fortsættes side 14.

## Hvad gør TN ved resten af din krop?

**Trigeminusnerven**, også kendt som den 5. kranienerve, er ansvarlig for at formidle fornemmelser og kontrollere visse områder i dit ansigt og mund. Den har tre hovedgrene:

1. Den første gren dækker området over øjet, panden, og næsen.
2. Den anden gren styrer det nederste øjenlåg, en del af kinden og tænderne og gummerne i overmund.
3. Den tredje gren dækker området foran øret, tungen, tænderne og gummerne i underkæben.

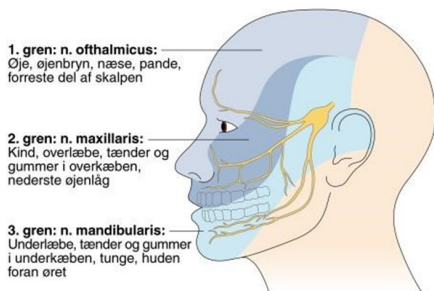
Nerven består af specielle celler kaldet neuroner, der hjælper med at sende beskeder til og fra hjernen. Disse neuroner er forbundet i lange nervefibre, der fungerer som kommunikationsveje. De sender elektriske impulser fra en nervecelle til en anden, så beskeden når sin destina-

on.

Smerter i forbindelse med trigeminusnerven kan opstå, når nerverne eller de beskyttende myelinskeder omkring dem bliver slidte, klemt eller på anden måde beskadiget. Dette kan forårsage intense og smertefulde episoder i de områder, som nerven styrer.

**Amygdala** er en lille kirtel i hjernen, der spiller en vigtig rolle i vores følelsesmæssige reaktioner og kropsfunktioner. Den er placeret foran og over *pons* i tindingelappen. Amygdala er ansvarlig for at forme vores reaktioner på både øjeblikkelige begivenheder og de følelser, vi husker fra fortiden.

Amygdala er særligt kendt for at være årsagen til vores frygt for ting, vi ikke kan kontrollere, og den styrer, hvordan vi reagerer på situationer, der får os til at føle os truede eller i fare. Når amygdala registrerer en truende situation, aktiverer den det sympatiske nervesystem, hvilket udløser den såkaldte "kæmp eller flygt"-respons. Dette er en automatiseret reaktion, der er uden for vores



direkte kontrol og får kroppen til at reagere fysisk ved at stramme balderne, hæve skuldrene og spænde kæberne.

I ryggen, omkring området C7/T1, hvor nakken møder brystryggen, er der en kompleks samling af nerver, der strækker sig videre ud gennem skuldrene til armene og fingrene. Dette område belastes ofte af vægten af vores hoved, især når vi bøjer os ned eller kigger nedad. Ved en vinkel på 60° kan hovedet belaste hvirvlerne med omkring 30 kg!

Da mange af vores aktiviteter involverer armene, der arbejder foran kroppen, trækker dette også skuldrene fremad over tid. Dette kan forårsage betydelige spændinger i bryst-, hals-, nakke- og skulder-musklerne.

**Pons** er en vigtig struktur i hjernen, der findes i hjernestammen. Hjernestammen er den del af hjernen, der ligger lige over rygmarven og forbinder den med de øvre dele af hjernen. Pons er navngivet efter det latinske ord for "bro" på grund af sin udseende, da den ser ud som en bro, der forbinder forskellige dele af hjernen.

Pons har flere afgørende funktioner, herunder:

Broen for information: Pons fungerer

som en slags bro, der forbinder de to halvdele af lillehjernen (cerebellum). Dette muliggør kommunikation mellem forskellige dele af hjernen, hvilket er afgørende for koordination af bevægelser, balance og andre motoriske funktioner.

**Åndedrætskontrol:** Pons indeholder også vigtige respiratoriske centre, der er ansvarlige for at regulere vejrtrækningen. Disse centre overvåger niveauet af ilt og kuldioxid i blodet og justerer vejrtrækningen for at opretholde en passende balance.

**Søvn og bevidsthed:** Pons er involveret i reguleringen af søvn og bevidsthed. Sammen med andre områder i hjernestammen hjælper den med at regulere søvncyklussen og vågenhed.

**Hørelse og ansigtsbevægelser:** Pons indeholder også kerner og nerver, der er involveret i hørelse og ansigtsbevægelser. Dette gør det muligt for os at høre og styre musklerne i vores ansigt, inklusive tygning, smil og ansigtsudtryk.

Samlet set spiller pons en afgørende rolle i mange grundlæggende funktioner i kroppen, herunder motoriske funktioner, åndedræt, søvn og hørelse. Det fungerer som en vigtig forbindelse mellem forskellige dele af hjernen og er afgørende for vores daglige liv og velvære.

Især spændte brystmuskler kan føre til skuldersmerter, hvorfor det er vigtigt også at behandle disse muskler for at opnå en varig lindring af smerter i skulder- og nakkeområdet.

Mht. baldemusklene kan især piriformismusklen give udfordringer, da den kan trykke på iskias-nerven og forårsage smerter både i balder, lår og helt ned i læggene. Massage i dette område kan derfor være en god metode til at lindre smerter her.

**Piriformismusklen** er en lille muskel, der ligger dybt inde i bækkenområdet. Den starter ved det nederste del af rygsøjlen (sakrum) og løber diagonalt udad og nedad mod det øvre lårben. For at finde piriformismusklen kan du forestille dig at placere din håndflade på din højre balde med fingerspidserne peget mod hoftebenet og tommelfingeren peget nedad mod låret. Piriformismusklen vil være dybt inde i dette område og kan føles som en tynd muskelstruktur.

**Bindevæv** er som kroppens naturlige lim. Det findes overalt i kroppen - i huden, rundt om musklerne, omkring knoglerne og organerne. Nogle gange er det meget tyndt som en spindelvævstråd, og andre gange er det tykt og stærkt som en gummi.

For at bindevævet kan fungere bedst muligt, skal det være varmt, fugtigt og elastisk. Dette betyder, at vi skal bevæge os og strække vores kroppe, så bindevævet kan forblive smidigt. Det er også vigtigt at drikke masser af vand, da bindevævet har brug for fugtighed for at holde sig sundt og funktionelt. Så husk at bevæge dig og drikke vand for at holde dit bindevæv i god form.

### Hvad kan jeg selv gøre?

Der er flere ting, du selv kan gøre for at lindre og forebygge smerter i kroppen:

- 1. Drik rigeligt med vand:** Det er vigtigt at holde din krop hydreret ved at drikke tilstrækkeligt med vand. Dette hjælper med at opretholde bindevævet's fleksibilitet og sundhed.
- 2. Dyrk yoga, fysio flow eller lignende:** Praksis af aktiviteter som yoga eller fysio flow kan hjælpe med at strække og styrke dine muskler og dit bindevæv, hvilket kan reducere spændinger og smerter. Du kan også inkludere simple strækøvelser i din daglige rutine.
- 3. Afspænd tyggemusklene:** Hvis du oplever spændinger i kæbemuskler-

ne, kan du prøve at placere din højre pegefinger mellem kinden og tænderne på venstre side og anvende let pres bagud mod nakken for at lindre spændinger.

4. **Massage:** En blid udvendig massage af tyggemusklerne, tindingemusklerne, halsens muskler og den store brystmuskel kan hjælpe med at reducere smerter og spændinger.

5. **Brug en pigbold:** Du kan placere en pigbold i en strømpe og trykke den mod en væg eller dør for at massere ømme områder i skulder og nakkemusklerne.

6. **Lokale smertelindrende geler:** Produkter som *CryoDerm* eller *Bio-Frost* er smertelindrende geler med antiinflammatoriske egenskaber, som kan anvendes på de berørte områder for at reducere smerter og hæ-

velse.

7. **Fit plaster:** Fit plaster er plastre, der reflekterer kroppens egen infrarøde varme og kan hjælpe med at lindre smerter.

8. **NADA akupunktur:** NADA akupunktur kan skabe balance i kroppen og udløse endorfiner, hvilket kan hjælpe med at reducere smerter og forbedre velvære.

9. **Find glæde:** Gør noget, der gør dig glad, da dette frigiver opioider i din krop, som fungerer som kroppens naturlige smertestillende midler. Dette kan inkludere at lytte til god musik, danse, gå en tur, nyde naturen eller blot gøre noget, der bringer glæde i dit liv.

*Lotte Offenbach Clausen*

---

## Patient historie om neuromodulation - fra Aalborg UH

Jeg vil gerne dele en yderst positiv oplevelse vedrørende trigeminus smerter. Mine ansigtssmerter begyndte for ca. 13 år siden. I den periode har de kun været stigende. Der er i mellemtiden forsøgt afhjulpet med flere typer medicin, herunder også smertepaster, men med meget

ringe virkning.

Da alle medicinske tilbud var blevet afprøvet, fik jeg tilbudt at prøve botox injektion i 2021 i en lille dosis. Men efter den 3. behandling bemærkede jeg nogle meget uheldige bivirkninger. Mine halsmuskler opleve-

de meget ubehagelige lammelser, som påvirkede min hverdag negativt i form af træthed, hvilket stod på i mere end 7 måneder.

Herefter fik jeg endnu et tilbud om at deltage i et forskningsprojekt på Aalborg Universitetshospital under ledelse af Overlæge Helga Gulisano. Det er nu vel overstået, og jeg må sige, at jeg er meget overrasket og yderst positiv over resultatet. Fra et dagligt smertegennemsnit på over 8, er jeg nu ved hjemkomsten nede på omkring to. Selve operationen blev udført i fuld bedøvelse, hvor man går ind udvendigt ved kindbenet og op igennem et kraniehul, hvorefter elek-

troden føres ned langs siden på hal-sen til øverst ved skulderen, hvor batteriet placeres. Jeg har overhovedet ikke haft spor af ubehag eller smerter efter operationen.

Når der så er gået yderligere fire uger, vil man efter flere tests indoperere en permanent pacemaker under huden. Derfor kan jeg varmt anbefale andre denne type operation. Mange andre patientgrupper vil også kunne have glæde af dette tilbud.

Med venlig hilsen

Kai Lykke Jakobsen

---

## Hold fast i dit forhold på trods af Trigeminus

Når mennesker med TN mødes med nye bekendtskaber, som tæt venskab, eller kærligheds forhold så er der ofte en indre konflikt—hvor meget skal fortælles, hvor hurtigt og hvor detaljeret skal det være. Her prøver vi at give et par vejledende råd.

At opretholde et sundt forhold, når du lider af ansigtssmerter, kan være en udfordrende opgave. Ansigtssmerter kan påvirke dit sociale liv og

din evne til at deltage i almindelige aktiviteter. Her er nogle tips til at hjælpe dig med at navigere i et forhold, mens du håndterer ansigtssmerter:

1. **Vær ærlig:** Ærlighed er afgørende i ethvert forhold. Fortæl din partner om dine ansigtssmerter og hvordan de påvirker dig. Dette vil hjælpe dem med at forstå dine behov og grunde til at ændre planer, hvis smerten bliver for intens.



2. **Brug din dømmekraft:** Beslut hvornår det er det rette tidspunkt at dele dine ansigtssmerter med en ny partner. Det behøver ikke være det første, du nævner på en første date, men vær åben, når forholdet udvikler sig.

3. **Uddannelse er vigtig:** Ansigtssmerter er ikke velkendte for alle, så det er vigtigt at uddanne din partner om din tilstand, herunder udlødere, medicin og behandlinger.

4. **Kommunikation:** Hold åben kommunikation med din partner om dine behov og følelser i forhold til din smerte. Lad dem også udtrykke deres følelser og behov som omsorgsperson.

5. **Håndtering af bivirkninger:** Hvis du tager medicin for dine ansigtssmerter, kan der være bivirkninger. Fortæl din partner om disse bivirkninger, så de forstår, hvordan medicinen påvirker dig.

6. **Støtte og forståelse:** Det er vigtigt

at have en partner, der støtter dig og forstår de udfordringer, du står over for. Hvis din partner ikke kan klare at håndtere dine smerter, er det måske ikke den rette person for dig.

7. **Planlæg aktiviteter sammen:** Når du har gode dage; planlæg aktiviteter med din partner, som I begge kan nyde. Det vil hjælpe med at skabe positive minder og styrke forholdet.

8. **Husk din identitet:** Selvom du har ansigtssmerter, er du stadig dig selv. Lad ikke smerten definere dig, og forsøg at have samtaler om andre emner for at opretholde en følelse af normalitet og sjov i forholdet.

Husk, at ægte partnere og venner vil være der for dig i både gode og dårlige tider. At kommunikere åbent og ærligt og arbejde sammen med din partner kan hjælpe med at opretholde et vellykket forhold, selv når du håndterer ansigtssmerter som følge af trigeminusneuralgi.

*Steen Snorrason*

---

## Mindfulness og kroniske smerter

Mindfulness er evnen til bevidst og ikke-dømmende at rette opmærk-

somheden mod nuet. Det handler om at være opmærksom på, hvad der sker i dine tanker, følelser, krop

eller sanser, uden at lade dig "rive med". Mindfulness har gradvist fået mere opmærksomhed i løbet af de sidste årtier og er blevet implementeret i medicinsk behandling, på hospitalet, i skoler og i erhvervslivet.

En af de første anvendelser af mindfulness var til patienter med kroniske smerter. Dr. Jon Kabat-Zinn, en videnskabsmand, forfatter og lærer, der internationalt anerkendes for at have introduceret mindfulness i Vesten som en psykologisk intervention, fandt, at mindfulness kan være meningsfuldt og hjælpsomt med at reducere smerter, negativ kropsoptagelse, følelsesmæssig nød og stemningsforstyrrelser forbundet med smerter.

Selvom kroniske smerter er et komplekst og multidimensionelt fænomen, kan mindfulness hjælpe ved at forankre mennesker i deres egen oplevelse, hvad enten den er positiv eller negativ. Når smerten opstår, forsøger vi ofte at skubbe den væk, slippe af med den og knytte forskellige negative vurderinger til den. Vi har en tendens til at dvæle ved vores smerte, "kæmpe" imod den og have "katastrofetanker" om den, hvilket

kan forværre vores oplevelse.

Sådanne oplevelser fører ofte til undgåelse og reduceret engagement i værdifulde livsaktiviteter. Dette kan igen forværre humøret og forværre funktionsnedsættelsen. Mindfulness kan hjælpe med at bryde denne negative cyklus ved at lade individer være til stede med og acceptere deres øjeblikkelige oplevelser, selvom de er ubehagelige, uden at lade sig opsluge af dem. På denne måde kan det forbedre vores evne til at tolerere smerte og andre ubehagelige tilstande og gøre det muligt for os at vende tilbage til vores liv og aktiviteter, selvom der stadig kan være noget smerte.

### **Mindfulness som meditation**

Derfor kan mindfulness være en nyttig meditationsteknik til håndtering af kroniske smerter. Det kan hjælpe folk med at opbygge mere præcise opfattelser af smerte. Det kan hjælpe folk med at forblive åbne og nysgerrige over for deres tanker, følelser og reaktioner på smerte, og det kan hjælpe folk med at håndtere deres smerte-relaterede symptomer i stedet for blot at undgå dem. Selvom det måske virker kontraproduktivt

tivt at åbne op for vores smerte, kan det give individet mere kontrol over deres tilstand og i sidste ende fremme fysisk funktion, psykisk velvære og generel sundhed.

Så hvordan kan personer, der lider af kroniske smerter, dyrke mindfulness i deres eget liv?

1. Øv mindfulness dagligt. Et godt sted at starte er ved at følge guidede lyd- og videomeditationer. Eksempler kan findes på dette link samt i listen over ressourcer nedenfor.

2. Anvend "mini-meditationer" i løbet af din dag. Mellem opgaver derhjemme eller på arbejde, kan du kort lukke øjnene, tage nogle åndedrag og tjekke ind med, hvordan din krop har det lige nu.

3. Prøv at udvikle nysgerrighed og åbenhed over for, hvad du oplever, selvom det er smertefuldt eller ubehageligt. Kan du bemærke, hvordan disse oplevelser er midlertidige og ændrer sig over tid?

4. Prøv at anvende mindfulness "i aktion" i løbet af din dag (f.eks. når du spiser, børster tænder, er på arbejde eller udfører huslige pligter). Kan du fokusere på det, der er lige

foran dig nu, bemærke, hvordan din krop og sind reagerer på, hvad der sker, og tillade det at være?

5. Læs bøger om mindfulness. En liste kan findes nedenfor i ressourcerne.

6. Prøv at dyrke taknemmelighed over for de positive ting og mennesker i dit liv hver dag.

I sidste ende vil ægte partnere og venner være der for at støtte dig og hjælpe dig med at komme op, når du falder. Ethvert forhold har højdepunkter og lavpunkter, ligesom et liv med kroniske smerter. At praktisere mindfulness og følge disse tips kan hjælpe dig med at opretholde et vellykket liv, selv når du håndterer kroniske smerter.

**Apps til Mindfulness**—de er at finde til både iPhone og Android:

1. **Headspace**: er en populær app, der tilbyder guidede meditationer og mindfulness-øvelser. Den har et brugervenligt design og en bred vifte af indhold, der spænder fra stressreduktion til søvnforbedring. Appen tilbyder både grundlæggende og avancerede øvelser.

2. **Calm**: er en prisbelønnet mindful-

ness-app, der indeholder meditationer, søvnhistorier, beroligende lyde og mere. Den tilbyder også en 7-dages gratis prøveperiode for at lade dig udforske indholdet, inden du tilmelder dig.

3. **Insight Timer**: er en gratis mindfulness-app med et bredt udvalg af guidede meditationer, musik, lyde og timer til meditation. Du kan vælge mellem forskellige meditationstyper og længder, og appen inkluderer også en social funktion, hvor du kan deltage i grupper og diskussioner.

4. **Brethe**: (tidligere kendt som OMG. I Can Meditate!) tilbyder en række guidede meditationer, søvnhistorier, mindfulness-øvelser og mere. Appen har en brugervenlig grænseflade og giver dig mulighed for at tilpasse dit indhold baseret på dine behov.

5. **10% Happier**: er en mindfulness-app baseret på bogen af samme navn. Den indeholder videolektioner, meditationer og interviews med eksperter inden for mindfulness og meditation. Appen fokuserer på at give dig praktiske værktøjer til at integrere mindfulness i din daglige rutine.

Disse apps kan hjælpe dig med at komme i gang med din mindfulness-praksis og tilbyder forskellige indhold og funktioner, så du kan finde den, der passer bedst til dine behov. Husk at tjekke brugeranmeldelser og prøve forskellige apps for at finde den, der fungerer bedst for dig.

Og så er der Mindfulness musik på diverse musiktjenester - Spotify, Apple music, Tidal, Deezer m.fl

*Fra amerikanske FPA,  
Bearbejdet af  
Steen Snorrason*

---

## Generalforsamling 2024

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Trigeminius foreningen: lørdag den 6. april 2024 kl. 12.30 - ca. 16.30 på Skovkanten, Odensevej 92, 5260 Odense S.

### Tilmelding:

Ved fysisk fremmøde, er tilmelding senest den 22. marts 2024.

Ved Teams deltagelse, er tilmelding senest den 5. april 2024.

Tilmelding sker på Trigeminius.dk  
Det kan også ske pr. telefon eller

SMS til 40208034. Oplys fysisk eller Teams fremmøde.

Til dem der deltager på Teams, modtager man et link, som man blot skal klikke på. Har i problemer med Teams opkobling, da benyt 40208034,

som besvares fra 13:15 – 13:20. - transport til og fra banegården i

Odense, noter venligst at transport ønskes, fra banegården 12:15 og retur 16:40

Vi glæder os til at se jer!

### **Programmet for dagen er:**

12:00 – 12:30 Ankomst

12:30 – 13:00 Frokost

13:00 – 13:15 Opkobling af deltagere på Teams.

13:15 – 13:30 Velkomst og gennemgang af dagsorden.

13:30 – 14:10 Foredrag: Indlæg fra læge Jacob Worm, Dansk Hovedpine center: Nyheder fra TN forskningen, kort om TN behandling samt nuværende og fremtidige forskningsprojekter – herunder motivation af ansøgning af forskningsstøtte på 120 tkr. til "5-year outcome in trigeminal neuralgia – prospective observational cohort study."

14:10 – 14:30 Spørgetid til Jacob Worm

14:30 – 15:00 Kaffepause

15:00 – 16:30 Generalforsamling med dagsorden iht. Vedtægterne som findes på vores hjemmeside under fanen "Om foreningen"

Efter generalforsamlingen afholdes der et konstituerende bestyrelsesmøde

### **Dagsorden for Generalforsamling:**

Valg af dirigent – bestyrelsen foreslår Svend Skou

Valg af referent

Valg af stemmetællere

Formandens beretning

Årsregnskab til godkendelse

Budgetforslag til godkendelse

Fastsættelse af kontingent

Indkomne forslag,

- som skal være formanden i hænde senest den 16. marts 2024.

Valg af bestyrelsesmedlemmer - På valg er:

Elsebeth Skou Modtager genvalg

Lenette Lodskou Modtager genvalg

Nyt Bestyrelsesmedlem

Valg af bestyrelsessuppleanter

Lotte Clausen Modtager genvalg

Flemming Olsen Status: afventer svar

Valg af kritisk revisor og suppleant hertil

Peter Dollerup Modtager genvalg

Svend Skou Modtager genvalg

Eventuelt

*Bestyrelsen*

---

## formanden har ordet - fortsat

Sidste år lovede vi at fortælle lidt om hvad man skulle kunne lave i bestyrelsen. Det vigtigste er at man har basalt kendskab til IT.

### **Næstformand:**

Opgaver kan være:

Indkaldelse til og ledelse af bestyrelsesmøder, vedligeholdelse af medlemsregister, sociale medier, planlægge medlemsmøder, fondsansøgninger til tipsmidlerne, planlægning

af generalforsamling. Overblik over aktiviteter.

### **Kompetencer:**

Udadvendt, motiverende, systematisk, ledelse og løsningsorienteret.

### **Assistent kasserer:**

Opgaver: Bogholderi, kasserer, årsregnskab i samarbejde med revisorer, forberede fremlæggelse af regnskab på generalforsamling.

**Kompetencer:** Systematisk, sans for

tal, kendskab til bogholderi.

### **Assistent til udarbejdelse af Lynet:**

Opgaver: Indsamling af materiale, hvor hele bestyrelsen bidrager med inputs. Du bidrager selvfølgelig også selv.

### **Kompetencer:**

Flair for IT og brug af simple grafiske programmer. Evne til at gøre bladet præsentabelt.

Bestyrelsen har de nødvendige kompetencer, men vi skal jo også forny

os. Har du gode ideer er de velkomne, men du har også trygheden i at det er noget der fungerer i dag. Formålet er jo bl.a. at sikre de kompetencer vi har i bestyrelsen ikke går tabt – herunder kendskab til Trigeminusneuralgi.

Og til sidst: Dem der ikke har mulighed for at komme til Odense, vil jeg opfordre til at benytte den digitale tilgang via Teams.

Erik Munkholt Sørensen

---

## Tyggebesvær—lad os bruge det de andre har fundet på: Blendet kost bliver gjort lækkert igen

Lider man af dysfagi, også kendt som tygge- og synkebesvær, kan det svært at få et stykke smørrebrød ned – uanset hvor lækkert det end måtte tage sig ud. Derfor har den hidtidige løsning været at blende maden. Det hjælper muligvis på, at man ikke skal tygge eller synke store klumper, men gør ikke noget godt for udseende.

Typisk ender maden som en slags mos eller geléagtige firkanter, der ikke ligner den mad, som de andre beboere får serveret. Men det er Gladsaxe Kommunes plejeboliger i

fuld gang med at lave om på.

– Spiseoplevelsen starter med øjne, der ser. Derfor har vi – bogstavelig talt – valgt at tænke ud af boksen, når vi anretter maden for de beboere, som døjer med synkebesvær. Det handler i høj grad om, hvordan vi bruger farver og former til at skabe genkendelighed. Målet er at stimulere synssanserne på samme måde, som man skaber balance mellem surt og sødt i smagen, fortæller Lise Wix Andreasen, der er leder af Møllegården Plejeboliger.

Møllegårdens højtbelagte smørrebrød er et godt eksempel på, hvordan dysfagi-kosten har fået en overhaling. Her er flere beboere, der førhen ikke spiste så meget, nu gået fra to til fire eller fem stykker smørrebrød pr. måltid.

– Beboerne skal have det allerbedste, vi kan tilbyde dem. Derfor har vi eksperimenteret og fundet frem til nye teknikker, som gør det muligt at få den helt rigtige konsistens og visuelle udtryk – uden at gå på kompromis med smagsoplevelsen. Rugbrødet bliver f.eks. blendet og sat sammen til sin oprindelige form igen, og det samme gælder pålægget. Uanset om det er æg og rejer eller leverpostej med syltede rødbeder, fortæller Jane Aude, der er serviceleder på Møllegården, og fortsætter:

– Når vi laver maden selv i stedet for

at købe det udefra, har vi mulighed for at kæle for detaljerne på en helt anden måde, også hvad angår anretningen. Vi har bl.a. købt nyt service, så det er flotte, dekorative tallerkener, som maden bliver serveret på. Det handler om at gøre måltidet så indbydende som muligt: Smag, udseende og servering er hovedingredienserne i den gode spiseoplevelse. Og jeg er overbevist om, at det alt sammen har medvirket til, at vi nu oplever en stigende madglæde.

Udover smørrebrød har Møllegården også fokus på at udvikle særlig dysfagi kost i forbindelse med højtider. Frem mod jul eksperimenterer ernæringsassistenterne derfor med risalamande, halve æbler med gele, rødkål – og selvfølgelig at sikre smagen af stegt and med æbler og svesker.

Kilde: Gladsaxe Kommune

---

## Kære medlemmer!

Som medlem af foreningen er I til enhver tid velkomne til at ringe til en af os i bestyrelsen, hvis I har spørgsmål eller problemer med sygdommen, hvis I er kede af det, eller hvis I bare har lyst til at snakke.

**Foreningen har telefon 61 722 111**

Alternativt kan I skrive til os på foreningens email: [tn@trigeminus.dk](mailto:tn@trigeminus.dk).

Ingen problemer er for små!