

MAGASINET

Nr. 8 | Sommer 2014

Få hjælp til Digital Post side 4

Din skønhedsplet

er sat i banken side 14

En fed aften i byen side 34

HVID MAGI

Tema om
piller og medicin
side 18-27

Velkommen på Niels Bugges Kro & Hotel

- Gastronomi
- Selskaber
- Ophold
- Take Away
- Konferencer
- Picnic
- Både
- Cartoon Award
- Historiske Hoteller



NIELS BUGGE

KRO · HOTEL · ANNEKS

www.nielsbuggeskro.dk

Læs meget mere om os og vores mange tilbud

DET NORDISKE KØKKEN:
HER BYDES PÅ MAD MED
UDGANGSPUNKT I
DEN DANSKE SÆSON.

RÅVARER OG INSPIRATION FRA
SKOVEN, HEDEN, SØEN OG
MARKERNE OMKRING OS.
KRYDDERURTER FRA EGEN HAVE.

MED DET ÅBENLYSE OG
NATURLIGE SOM TILGANG
I HVER ENKELT RET.
SUNDHED OG ØKOLOGI
ER HØJT PRIORITERET.

NIELS BUGGE®
CARTOON AWARD
VIBORG · DANMARK



Niels Bugges Kro
Ravnsbjergvej 69, Dollerup,
8800 Viborg
Tlf.: 86 63 80 11

Niels Bugges Hotel
og Restaurant SKOV
Egeskovvej 26, Hald Ege,
8800 Viborg

En stor mundfuld

Folketinget har vedtaget, at alle danskere fra den 1. november 2014 skal kunne modtage post fra offentlige myndigheder digitalt. For Region Midtjylland betyder det blandt andet, at indkaldelser til undersøgelser eller operationer på hospitalerne fremover skal sendes digitalt. Digital Post giver en mere tidssvarende og moderne offentlig service, der passer godt til, at danskerne allerede i høj grad er digitale. For eksempel har 91% af de 16-89 årige internet derhjemme, og 86% de 16-89 årige går på nettet hver uge. Digital Post er en nem og hurtig kommunikationsform, der sparer både borgerne og det offentlige for udgifter til porto og papir. Når det er sagt, så ved vi godt her i Region Midtjylland, at overgangen til det digitale er en stor mundfuld. For nogle borgere så stor, at de helt skal fritages fra ordningen, mens andre bare har brug for hjælp til at komme godt i gang. Derfor er jeg glad for, at regionens 19 kommuner er gået sammen om at oprette en telefonlinje, hvor borgerne kan få hjælp og vejledning til det digitale. ◉

Læs mere om
Den Digitale Hotline på side 4



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

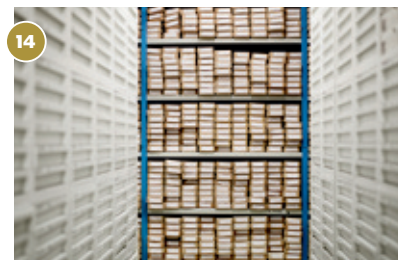
TEMA:

SMÅ HVIDE MIRAKLER

Læs side 18-27



- 4** Få hjælp til Digital Post
- 8** Det meste af tiden er jeg helt almindelig
- 14** Din skønhedsplet er sat i banken
- 18** Tema: Hvid magi
- 28** Fotoserie: Robotterne kommer!
- 34** Alle har ret til en fed aften i byen
- 40** Hvor kommer turisterne fra
- 41** Quiz dig klogere på regionen
- 42** På kryds og tværs
- 43** Vigtige numre og adresser



Magasinet Midt udgives af Region Midtjylland.

Findes hos lægen, på hospitalet, i venteværelser, på apoteket og på www.magasinetmidt.rm.dk

Region Midtjylland, Koncern Kommunikation, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg | Tlf. 7841 0000 | www.magasinetmidt.rm.dk | magasinetmidt@rm.dk | Redaktion: Kommunikationschef Birgitte Thingholm (ansv.), journalist Anne Domino (red.), kommunikationskonsulent Rikke Ellekilde, grafiker Birte Randeris, grafiker Sine Claudell. Forsidefoto: Nicky Bonne | Se www.magasinetmidt.rm.dk for yderligere information | Produktion: Grafisk Service. Tryk: Rosendahls | ISSN: 1902-2743 | Oplag: ca. 30.000 | Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse. Næste nummer udkommer september 2014.

Få hjælp til Digital Post

Medarbejderne i Den Digitale Hotline sidder klar ved telefonerne, hvis du har brug for hjælp til Digital Post.

Tekst: Anne Domino
Tegning: Sine Claudell

– Den Digitale Hotline goddag, hvad kan jeg hjælpe med?

Sådan lyder det hundredvis af gange om dagen i Region Midtjyllands 19 kommuner for tiden.

I forbindelse med overgangen til Digital Post fra offentlige myndigheder har Region Midtjylland i samarbejde med de 19 midtjyske kommuner oprettet en telefonlinje, hvor borgerne kan stille spørgsmål om eller få hjælp til Digital Post.

Telefonen bliver passet af medarbejderne i Borgerservice i de 19 kommuner. Blandt andre af Merete Timm fra Borgerservice Randers Kommune.

– Der er run på hotlinen, så der må virkelig være behov for den. Borgerne har rigtig mange spørgsmål, fortæller Merete Timm.

Dobbelt-v dobbelt-v

De fleste opkald handler om, hvordan man opretter en digital postkasse

eller får fat i et NemID, og her sidder Merete Timm og hendes kolleger klar til at guide.

– Nogle gange tager samtalen kun et minut, fordi borgerne kun lige skal have hjælp til at sætte et enkelt kryds i et bestemt felt. Andre gange starter vi helt fra scratch med at sige: Først skal du skrive dobbelt-v, dobbelt-v, dobbelt-v punktum. I sådan et tilfælde vurderer vi selvfølgelig, om det er bedre at foreslå borgeren at blive fritaget fra Digital Post. Men der er altså nogen, som gerne vil være med på det digitale, selv om det er lidt svært for dem, og så følger vi dem selvfølgelig helt i mål, fortæller Merete Timm.

Kun for dem, der kan

Folketinget har bestemt, at fra den 1. november 2014 skal alle danskere over 15 år kunne modtage post fra det offentlige digitalt.

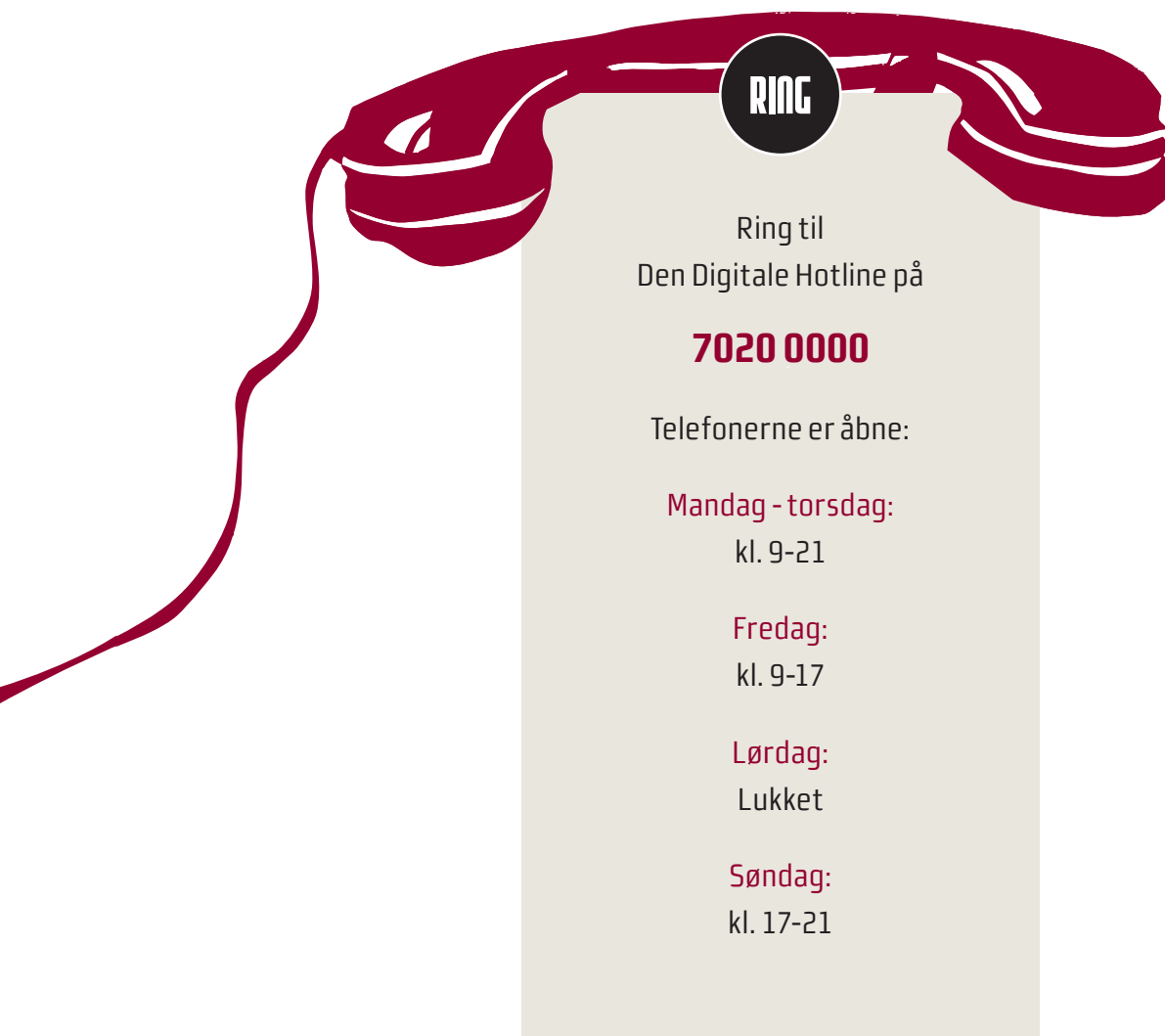
Nogle hospitaler i Region Midtjylland er allerede begyndt at sende post digitalt til de borgere, der har tilmeldt sig Digital Post fra det offentlige.

Undtaget fra loven om Digital Post er kun de mennesker, der for eksempel på grund af handicap, sprogvan-skeligheder eller manglende digitalt udstyr ikke kan.

Post fra det offentlige kan for eksempel være en indkaldelse til operation på sygehuset, en besked om, at dit barn har fået plads i en daginstitution, en synsindkaldelse fra motorkontoret eller forskudsopgørelsen fra SKAT.

Der er altså tale om vigtige breve, og derfor gør overgangen til Digital Post nogle borgere bekymrede.

– Men vi skal huske, at Digital Post er for dem, der kan. De borgere, der af den ene eller anden grund ikke kan, de skal selvfølgelig fritages. Jeg



RING

Ring til
Den Digitale Hotline på

7020 0000

Telefonerne er åbne:

Mandag - torsdag:

kl. 9-21

Fredag:

kl. 9-17

Lørdag:

Lukket

Søndag:

kl. 17-21

har for eksempel talt med en ældre borger, som havde en computer, men undervejs i samtalen fandt jeg ud af, at borgeren havde ret svært ved at se skærmen. Sådan en borger skal selvfølgelig fritages, og det forklarer vi så, hvordan man bliver, siger Merete Timm.


For at blive fritaget for Digital Post skal man enten selv møde op på Borgerservice eller sende en pårørende, ven eller veninde af sted med en fuldmagt.

Åben når du har fri

Alt i alt sidder 70 medarbejdere klar til at guide dig over telefonen, hvis du har brug for hjælp til Digital Post.

Fordi kommunerne er gået sammen om at passe telefonen, så bliver den også taget, når du har fri. For eksempel om søndagen og helt frem til klokken 21 på mange hverdage.

– Vi ved godt, at overgangen til det digitale er en stor mundfuld for mange borgere. Derfor skal vi gøre alt, hvad vi kan, for at yde den bedst mulige service, så vi får hjulpet borgerne godt på vej. Og det indebærer blandt andet, at vi skal være tilgængelige, når borgerne har fri, siger Torben Glock, som er projektleder på Den Digitale Hotline.

Den Digitale Hotline er indtil videre åben året ud. Derefter bliver der taget stilling til, om ordningen skal fortsætte i længere tid. 

Læs mere om Digital Post på www.digital.rm.dk eller www.borger.dk.

Danskerne er godt på vej

Mange danskere har allerede taget de digitale kanaler til sig i deres hverdag.

91 pct. af de 16-89 årige har internet derhjemme – og 86 pct. af de 16-89 årige går på nettet hver uge.

85 pct. af danskerne over 15 år, dvs. 4,1 mio. borgere, har NemID, som skal bruges for at kunne læse Digital Post fra det offentlige.

85 pct. af danskerne over 15 år, dvs. 4 mio. borgere, har allerede i dag en e-Boks, hvor man også kan læse Digital Post fra det offentlige. Dog kun hvis man har sagt ja til at få post fra offentlige myndigheder inde i e-Boks.



Vidste du, at Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge max drikker ½ liter sodavand eller saft om ugen?



Unge får energi på dåse

Hver fjerde unge mand mellem 16-24 år drikker energidrik som Cult og Redbull på ugentlig basis. De yngste mellem 16-18 år og de unge, der har eller er i gang med en lav uddannelse tegner sig for det største forbrug, viser ny forskning.

Forskningen er baseret på Region Midtjyllands befolkningsundersøgelse »Hvordan har du det?«, som omfatter mere end 3.900 unge. Energidrikke indeholder store mængder af koffein, og den opkvikkende effekt kan betyde, at unge mænd, der kombinerer med alkohol, ender med at drikke endnu mere end ellers.

Meget tyder også på, at personer, der blander alkohol og energidrik, oftere kommer til skade i nattelivet end personer, der udelukkende drikker alkohol.

22.230

patienter og pårørende ringede eller mailede i 2013 til Region Midtjyllands patientkontor. Kontoret rådgiver om ventetider, frit valg af sygehus, klage- og erstatningsmuligheder og hjælper med at udrede misforståelser.

Vær tryk på rejsen

Fra 1. august 2014 kan du ikke længere bruge dit gule sundhedskort, hvis du får brug for lægehjælp i udlandet. Fremover skal du have fat i det blå EU-sygesikringskort eller tegne en privat rejseforsikring. Husk, at der gælder særlige regler, hvis du har en kronisk sygdom.

Du bestiller det blå sygesikringskort på borger.dk eller i din lokale borger-service. Vær ude i god tid inden rejsen, for ekspeditionstiden er op til 3 uger.

Husk at tjekke din digitale post

Hospitalet i Region Midtjylland er begyndt at sende indkaldelser til undersøgelse og behandling digitalt. Der er tale om en gradvis overgang til Digital Post, så du kan både få breve digitalt og med papirpost.

- Er du allerede tilmeldt Digital Post, skal du huske at tjekke den, så du ikke går glip af breve fra hospitalet.
- Er du ikke tilmeldt, kan du gøre det på www.borger.dk eller www.e-Boks.dk. Fra 1. november skal du kunne modtage Digital Post.
- Du kan få besked på e-mail, når der er ny digital post til dig.

Få hjælp til Digital Post

- hos den digitale hotline på 7020 0000
- hos borgerservice eller biblioteker i din kommune
- på www.borger.dk og www.digital.rm.dk

Her kan du også få mere at vide om fritagelse fra Digital Post.



borger.dk

A woman with long brown hair is lying on a dark green, patterned sofa. She is wearing a blue top and has her right arm raised behind her head. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain wall with a window showing light.

*”Det meste af tiden
er jeg helt almindelig*



Aspergers syndrom, spiseforstyrrelse, selvskadende adfærd og depression. Det er Linda. Men Linda er også universitetsstuderende, blogger, læsehest og fan af tv-serien CSI.

»Jeg kan godt lide at stå op kl. 5 eller 6, så kan jeg spise morgenmad, skrive et blogindlæg og opdatere min dagbog, inden jeg går ned i Fakta og handler. Det er sådan, jeg kan lide det, det er sådan, jeg kan gøre det, uden at jeg bliver stresset. Mine morgener er blevet mere stressende efter, at Fakta er begyndt at åbne en time tidligere. Jeg ved ikke, hvorfor jeg absolut skal være der, når de åbner. Men hvis ikke, så føler jeg, at jeg kommer for sent, og så har jeg det skidt hele dagen, eller i hvert fald det meste af dagen.«

Sådan skrev 29-årige Linda Larsen på sin blog for to et halvt år siden. Det med at handle skal stadig ske på et bestemt tidspunkt. I dag handler hun i sin lokale Føtex i Skejby ved Aarhus kl. 8, når butikken åbner. Handler hun en dag kl. 9, roterer tankerne resten af dagen om, at det var et andet tidspunkt, end det plejer at være. Sådan er det bare at have Aspergers syndrom, som er en form for autisme, forklarer hun.

» *Mine morgener er blevet mere stressende efter, at Fakta er begyndt at åbne en time tidligere. Jeg ved ikke, hvorfor jeg absolut skal være der, når de åbner.*

– Jeg kan køre færre ting på rutinen end andre mennesker. Jeg tænker over alt, og hvis jeg skal gøre noget lidt anderledes, end jeg plejer, så kræver det

meget energi af mig, fortæller Linda Larsen og nipper til teen i Mumi-porcelænskruset ved spisebordet i hendes nye lejlighed i det nordlige Aarhus. Så ny, at hun stadig mangler at hænge billeder på væggene.

Linda føler sig almindelig det meste af tiden. Alligevel er hun glad for at have fået tilkendt førtidspension.

– Men jeg er ikke sådan én, der sidder i gamachebukser med røven i sofaen og ryger smøger hele dagen. Jeg læser teologi på Aarhus Universitet, fordi det interesserer mig, men også fordi jeg har behov for at føle mig som en del af samfundet, fortæller Linda Larsen, der også holder af at læse og se CSI-tv-krimiserien – helst udgaverne fra New York og Las Vegas, for det er de bedste.

Svært at være til

Mens de tidlige indkøbstidspunkter ikke har ændret sig, så er stort set alt andet ændret i Lindas liv. De seneste seks år har været en lang og svær rejse frem mod den Linda, der i dag sidder her ved spisebordet.

Som 23-årig får Linda Larsen diagnosen Aspergers syndrom på Aarhus Universitetshospital, Risskov. De næste to år byder på 12 indlæggelser i det psykiatriske system. Udover autisme-diagnosen har Linda også en spiseforstyrrelse, og hun skærer i sig selv, når hun ikke kan overskue den krop og verden, hun er i.

Linda læser bøger om Aspergers syndrom og depression, og i én af bøgerne står der, at man ikke kan få et ordentligt liv med disse diagnoser. Det får Linda til at forsøge selvmord. Tage en overdosis. Hun har ikke lyst til at leve mere. Kan ikke overskue sit liv.

Følg Linda på de sociale medier

Facebook: www.facebook.com/Asperger-pige

Hendes blog <http://asperger-pige.blogspot.dk/>



Aspergers syndrom

Aspergers syndrom er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse i autismspektret.

De fleste mennesker med Aspergers syndrom har vanskeligheder ved socialt samspil, kommunikation og forestillingsevne.

Tegnene på Aspergers syndrom kan variere fra person til person. Der kan være stor forskel på, hvordan syndromet kommer til udtryk.

Man regner med, at 1 ud af 300 børn har Aspergers syndrom.

Kilder: www.autismeforening.dk og www.socialstyrelsen.dk/handicap/autisme

» Blodet stod i en stråle ud af min arm, pjask, pjask, pjask, men jeg var nødt til at give slip på såret for at kunne låse døren op.

► Botilbud ændrer alt

Vendepunktet bliver et ophold på et af Region Midtjyllands botilbud for voksne med autisme i Randers og senere på et regionalt botilbud i Viborg, der har specialiseret sig i unge kvinder med autisme og fx spiseforstyrrelse eller selvskadende adfærd.

– Jeg fik hjælp på de botilbud, hvor jeg boede. Pædagogerne gav mig omsorg og blev ikke vrede, når jeg skar i mig selv eller kastede op en hel weekend. I de år begyndte jeg at føle mig som den person, jeg er. For første gang i mit liv fik jeg lov til at være i centrum og blive set og hørt i forhold til mine behov, fortæller Linda.

Mærker fremskridt

Linda beskriver botilbuddet i Viborg som et sted, hvor medarbejderne »lærer hende at gå, og hvor hun får knus, når hun falder og slår knæet«. Der er dog også nedture i disse år:

»Blodet stod i en stråle ud af min arm, pjask, pjask, pjask, men jeg var nødt til at give slip på såret for at kunne låse døren op. Jeg låser ellers aldrig døren, men jeg ville have fred til mit forehavende. For både pædagogen og jeg vidste, hvad der ville ske, jeg ville skære mig, og det gjorde jeg også, og jeg skar dybt« (Lindas blog 10. dec. 2012).

Den selvskadende adfærd træder dog i baggrunden, som månederne går på botilbuddet.

– Jeg lever i en boble i den periode, og det virker. Jeg får det bedre med min Aspergers diagnose og min spiseforstyrrelse. Jeg tager 10 kg på, og jeg skærer ikke så tit i mig selv. I dag har jeg ikke skåret i mig selv i et år, og jeg har ikke haft ædeflip i to år, siger Linda og kigger rundt i sin stue, mens hun viser én af sine gamle bibler frem – et eksemplar fra 1744.

FAKTA

Regionale autismetilbud til voksne

Specialområde Autisme har 22 afdelinger fordelt i det midt- og østjyske.

Linda er en af de borgere, som boede på to af de regionale afdelinger, indtil hun i slutningen af 2013 får det så godt, at hun kan flytte i egen lejlighed med daglig kommunal støtte.

Læs mere på www.sau.rm.dk

Hun er dygtig til at udtrykke sig. At sætte ord sammen til fortællinger om sit eget liv, hvilket hun næsten gør dagligt på sin egen blog og hver dag i sin dagbog, som hun har ført siden 2002. Hun læser meget. Og så samler hun på illustrerede bibler. Måske et kommende specialeemne. For Linda er optaget af, hvordan man vælger at gengive bibelhistorier til børn – også de onde beretninger.

Rart at kede sig

Linda Larsen har de seneste seks år »haft travlt med at have det skidt på fuld tid«. I dag har hun tid til at kede sig, og det er befriende for hende at være nået dertil. Tingene er ved at falde på plads. Kort før jul flyttede hun i egen lejlighed og får nu kun støtte én gang dagligt af en medarbejder fra Aarhus Kommune.

– Da jeg boede på botilbud, prøvede jeg at overleve hver eneste dag. Det prøver jeg stadig på. Men pædagogerne på botilbuddene har hjulpet mig meget. Jeg er blevet ældre, fået talt om mine problemer. Jeg arbejder hårdt, og jeg kan mærke, at det går fremad. I dag har jeg almindelige kriser, som når jeg skal tale med TDC om, at mit internet ikke virker. Før havde jeg kriser om liv og død - bogstavelig talt, fortæller Linda Larsen.

Trænger til lang sommerferie

Selvom Linda er nået langt på sin rejse, så er der stadig mange udfordringer for hende. Hun er glad for at være flyttet i egen lejlighed. Men det har også været hårdt at forlade de trygge rammer på botilbuddet. Derfor har hun besluttet sig for at holde en lang sommerferie og først genoptage teologistudierne igen til efteråret. Latin- og Ny testamenteeksamen må vente for en stund.

»Jeg går på Kvindemuseet. Jeg køber bøger, jeg kigger på fugle, jeg lytter til electroswing. Jeg overvejer, om jeg skal tage ordentligt tøj på, når jeg skal ud, eller om jeg bare kan beholde mine lidt for behagelige joggingbukser på. Selvom jeg spekulerer på, hvilken idiot der designer joggingbukser uden lommer, det er nemlig helt enormt upraktisk. Jeg ved ikke ligefrem, om det er ting, der vil gøre mig til et bedre menneske eller klogere. Men lige nu er det ikke noget, jeg bruger meget tid på at spekulere på, jeg vil bare slappe af og have det sjovt« (Lindas blog 26. april 2014).

Hvad ville der egentlig være sket, hvis ikke Linda Larsen havde fået en plads på de to regionale botilbud? Hun er ikke i tvivl og svarer prompte med alvor i blikket:

– Jeg er ikke sikker på, at jeg havde overlevet. ☘

Uddragene fra Lindas blog er bragt med hendes tilladelse.



Pludselig stod jeg midt i et supermarked og anede ikke, hvor jeg var henne. Jeg vidste heller ikke, hvorfor jeg var der, eller hvordan jeg var kommet derhen.

Mimi Jakobsen, generalsekretær i Red Barnet, om at gå ned med stress.

Otte råd til stressfri ferie

1

Brug ferien til at slappe af og til at komme væk fra hverdagen og arbejdet.

2

Hold mindst to ugers sammenhængende ferie.

3

Afstem forventningerne til ferien – også med børnene.

4

Drop alle hektiske udflugter. Lav højst noget hver anden dag.

5

Sluk arbejdsmobilen. Indtal en besked, om at du er på ferie, og fortæl, hvem man kan henvende sig til i stedet.

6

Sæt autosvar på e-mailen og hold dig fra indbakken i ferien.

7

Hvis du virkelig ER uundværlig på arbejdet, så aftal på forhånd, i hvilke tilfælde og hvornår du kan kontaktes. Lad familien kende aftalen.

8

Husk, at du bliver en bedre chef/medarbejder/kollega, hvis du kommer HELT væk fra dit arbejde i mindst to uger, fordi du får mere energi og overblik bagefter.

Flere kunder i butikken

Der er travlhed i psykiatrien i Region Midtjylland.

Flere og flere patienter bliver nemlig henvist til udredning og behandling.

For eksempel blev 5.459 voksne i første kvartal af 2014 henvist til udredning og behandling i psykiatrien mod 4.631 året før.

Det svarer til en stigning på 18%.

Tilsvarende blev 1.356 børn og unge henvist til psykiatrien i første kvartal af 2014 mod 1.181 året før.

Det svarer til en stigning på 15%.

25%

af voksne menneskers sygdommeldinger skyldes psykiske belastninger, stress og depression.

Ned med ventetiden

Fra september 2014 skal alle psykiatriske patienter være udredt inden for to måneder eller have en plan for det videre udredningsforløb. Fra september 2015 sænkes loftet til én måned. Psykiatriske patienter får dermed samme rettigheder som patienter i det øvrige sundhedsvæsen.



1200547	11200562 1.1	200577/ 1.3	200580/ 1.19	11-200589 1.1
1200546	11200561 2.1	200577/ 1.2	200580/ 1.18	11-200588 3.3
1200545 1.1	11200561 1.1	200577/ 1.1	200580/ 1.17	11-200588 3.1
1200544 1.1	11200560 1.1	11200576 1.2	200580/ 1.16	11-200588 1.2
1200543 1.1	11-200559 7.1	11200576 1.1	200580/ 1.15	11-200588 3.2
1200542 2.1	11-200559 6.1	11-200575 1.1	200580/ 1.14	11-200588 2.3
1200542 1.1	11-200559 5.1	11-200574 1.1	200580/ 1.13	11-200588 2.2
1200541 1.1	11-200559 4.1	200573/ 1.1	200580/ 1.12	11-200588 2.1
1200540 1.1	11-200559 3.1	11-200572 1.8	200580/ 1.11	11-200588 1.1
1200539 1.1	11-200559 2.1	11-200572 1.7	200580/ 1.10	11200587 1.1
1200538 1.1	11-200559 1.1	11-200572 1.6	200580/ 1.9	200586/ 1.1
1200537 2.1	11-200558 1.2	11-200572 1.5	200580/ 1.8	200585/ 1.1
1200536 1.1	11-200558 1.1	11-200572 1.4	200580/ 1.7	200584/ 1.1
1200535 1.1	11200557 4.1	11-200572 1.3	200580/ 1.6	Haste 1.1
1200534 1.1	11200557 3.1	11-200572 1.2	200580/ 1.5	11200583 1.1
1200533 1.1	11200557 2.1	11-200572 1.1	200580/ 1.4	11200583 2.1
1200532 1.1	11200557 1.1	11-200571 4.1	200580/ 1.3	200582/ 1.9
200531/ 2.2	11200556 1.1	11-200571 3.1	200580/ 1.3	200582/ 1.8
200531/ 2.1	11200555 2.1	11-200571 2.1	200580/ 1.2	200582/ 1.7
200531/ 1.1	10200555 1.1	11-200571 1.1	200580/ 1.1	200582/ 1.6
11200530 2.1	11200554 2.1	11-200570 2.1	200580/ 1.1	200582/ 1.5
11200530 1.1	11200554 1.1	11-200570 1.1	200579/ 1.7	200582/ 1.4
1200529 1.1	11200553 1.1	11-200570 1.1	200579/ 1.6	200582/ 1.3
1200528 1.1	11200552 1.1	11-200569 1.1	200579/ 1.6	200582/ 1.2
1-200527 1.1	11200551 1.1	11-200568 1.1	200579/ 1.5	
1-200527 2.1	11200550 2.1	11-200568 1.1		
1-200526 1.1	11200550 1.1	11-200567 3.1		
200525/ 1.1	11200549 3.1			



Din skønhedsplet
er sat i banken

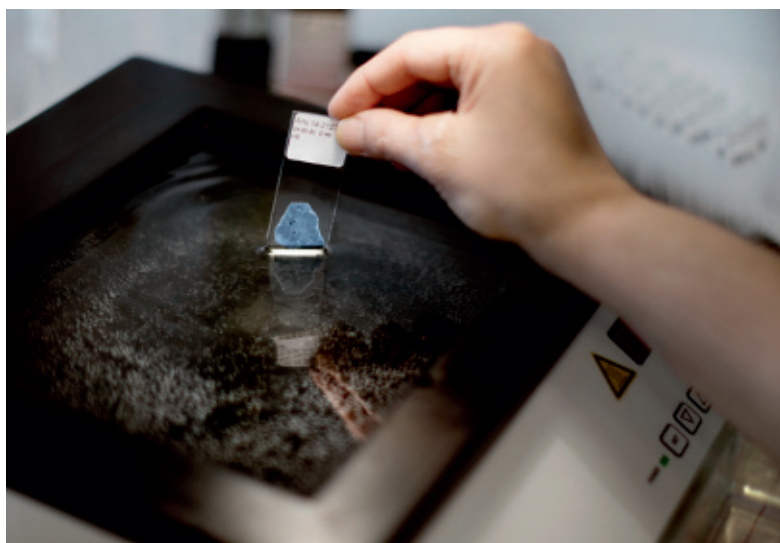
226194/10
10-226193^{1.1}
10-226192^{1.2}
10-226192^{1.1}
10-226191^{1.24}
10-226190^{1.23}
10-226190^{1.22}
10-226190^{1.21}
10-226190^{1.20}
10-226190^{1.19}
10-226190^{1.18}
10-226190^{1.17}
10-226190^{1.16}
10-226190^{1.15}
10-226190^{1.14}
10-226190^{1.13}
10-226190^{1.12}
10-226190^{1.11}
10-226130^{1.10}
10-226190^{1.9}
10-226190^{1.8}
10-226190^{1.7}
10-226190^{1.6}
10-226190^{1.5}

10-226207 4.1
10-226207 3.1
10-226207 2.1
10-226207 1.1
10-226206 3.5
10-226206 3.4
10-226206 3.3
10-226206 3.2
10-226206 3.1
10-226206 2.5
10-226206 2.4
10-226206 2.3
10-226206 2.2
10-226206 2.1
10-226206 1.6
10-226206 1.5
10-226206 1.4
10-226206 1.3
10-226206 1.2
10-226206 1.1
10-226200^{1.1}
10-226199^{1.15}
10-226198 2.2
10-226198 2.1
10-226198 1.3
10-226198 1.2
10-226198 1.1
10-226197 1.4
10-226197 1.3

10-226212 1.2
10-226212 1.1
10-226211 1.14
10-226211 1.13
10-226211 1.12
10-226211 1.11
10-226211 1.10
10-226211 1.9
10-226211 1.8
10-226211 1.7
10-226211 1.6
10-226211 1.5
10-226211 1.4
10-226211 1.3
10-226211 1.2
10-226211 1.1
10-226210 7.1
10-226210 6.1
10-226210 5.1
10-226210 4.1
10-226210 3.1
10-226210 2.1
10-226210 1.1
10-226209 5.3

10-226214 3.4
10-226214 3.3
10-226214 3.2
10-226214 3.1
10-226214 2.5
10-226214 2.4
10-226214 2.3
10-226214 2.2
10-226214 2.1
10-226214 1.6
10-226214 1.5
10-226214 1.4
10-226214 1.3
10-226214 1.2
10-226214 1.1
10-226933 4.1
SEN. NODE 2.2
10-226213
SEN. NODE 2.1
10-226213
10-226213 1.2
10-226213 1.1

10-226214 4.1
10-226214 3.1
10-226214 2.1
10-226214 1.1
10-226214 1.0
10-226214 0.9
10-226214 0.8
10-226214 0.7
10-226214 0.6
10-226214 0.5
10-226214 0.4
10-226214 0.3
10-226214 0.2
10-226214 0.1



Din skønhedsplet
er sat i banken

Hvis du engang er blevet opereret og har fået fjernet væv fra kroppen, så ligger det nu i vævsbanken – både for din og for den fremtidige forsknings skyld.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Har du nogensinde tænkt over, hvad der egentlig blev af den skønhedsplet, du fik fjernet i 1989? Eller din betændte blindtarm, som røg i 1997?

Indstil spekulationerne, for svaret kommer her: Det ligger gemt i vævsbanken. For blindtarmens vedkommende nok kun en mindre del, men alligevel...

Hospitalerne i Danmark har siden begyndelsen af 60'erne gemt alt eller dele af det væv, der er blevet fjernet i forbindelse med operationer. I dag indeholder hospitalernes vævsbanker millioner af bittesmå æsker med alt fra skønhedspletter og kønsvorter til dele af blindtarme og nyrer støbt ind i paraffin.

– Ja, her ligger »patienterne« så, siger Torben Steiniche, professor og ledende overlæge på Patologisk Institut ved Aarhus Universitetshospital, da han låser døren op til vævsbanken.

Rummet har reoler fra gulv til loft og på hylder efter hylder, i skuffe efter

skuffe ligger farvestrålende æsker – skulder ved skulder – med små dele af mennesker. Æskerne har forskellige farver alt efter, om vævet i dem stammer fra hud, indre organer eller noget helt tredje.

Enestående materiale

Vævsbanken på Aarhus Universitetshospital vokser i øjeblikket med 50.000 prøver om året. Det er svimlende mængder, men det er faktisk slet ikke det mest imponerende, hvis man spørger Torben Steiniche.

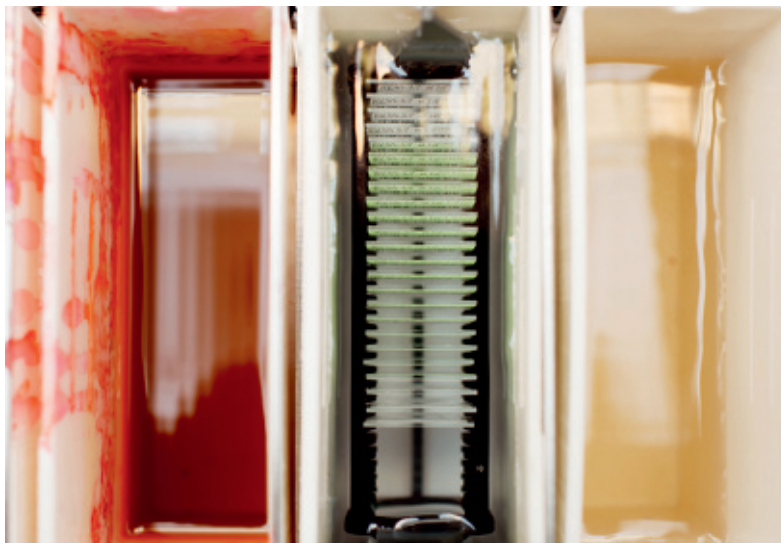
– Det er helt enestående for Danmark, at vi har CPR-numre. Det, kombineret med en enorm samling af væv, betyder, at vi kan finde gamle prøver frem igen, hvis patientens sygdom vender tilbage eller udvikler sig på en anden måde, end vi først havde antaget. Samtidig giver vævsprøverne os en helt unik mulighed for at drive lægevidenskabelig forskning, for ved hjælp af CPR-numrene og patientens

journal har vi jo mulighed for at finde ud af, hvordan det er gået patienten siden hen, forklarer han.

For patientens skyld

Vævsprøverne bliver nu først og fremmest gemt for patientens egen skyld. Hvis en patient for eksempel har fået fjernet en kræftknode og er erklæret rask, men alligevel får et tilbagefald nogle år senere, så kan det i mange tilfælde være relevant at finde den »gamle« kræftknode frem fra arkivet.

– Vi bliver hele tiden klogere på kræft, så der kan være noget, vi ikke har vidst eller været opmærksomme på, da vi undersøgte prøven første gang. Der kan også sagtens være fremkommet nye og bedre metoder til at undersøge vævet på. At finde den gamle prøve frem fra arkivet kan således ofte hjælpe os med at finde ud af, hvilken af de mange nye behandlingsmetoder patienten kan



Et lille stykke væv, for eksempel en skønhedsplet, bliver støbt ind i paraffin, skåret i tynde skiver, fanget på et glas og farvet, inden patologen kan undersøge det under mikroskop.

have glæde af. I disse år udvikles heldigvis rigtig mange nye og skånsomme behandlinger af kræft, men valget mellem disse kræver ofte, at man kan påvise bestemte forandringer i kræftvævet – og her har vi heldigvis vores vævsprøver i arkivet.

Hjælp til politiet

En sjælden gang beder politiet om hjælp fra vævsbanken. Det sker, når politiet har problemer med at fastslå identiteten på et dødt menneske.

– Hvis politiet eksempelvis har fundet en druknet og har en formodning om, at det er en bestemt person, så kan det være, at familien til denne person kan huske, at vedkommende engang fik fjernet blindtarmen. I så fald kan politiet bede os finde en vævsprøve frem fra blindtarmsoperationen, så de kan sammenligne den fundne persons DNA med vævsprøvens DNA og på den baggrund fastslå, om der er tale om den formo-

dede person eller ej, fortæller Torben Steiniche.

En lukket verden

Hospitalernes vævsbanker ligger godt beskyttede bag solide låse, og det er ikke alle og enhver, der kan få adgang til prøverne. Et lån i vævsbanken er med andre ord en omstændelig affære.

– Der skal indhentes tilladelser fra både Datatilsynet og Videnskabetisk Komité, hvis en forsker skal låne vævsprøver, forklarer Torben Steiniche.

Banksikkerheden er på den måde helt i top.

Som patient har du i øvrigt gennem vævsanvendelsesregistret mulighed for at få udleveret dit væv, kræve det destrueret eller nedlægge forbud mod, at det bliver brugt til forskning. Ganske få danskere benytter sig hvert år af den mulighed. ●

Sådan gemmer og undersøger man væv

Vævet, for eksempel en skønhedsplet eller et stykke af en lever, bliver drænet for vand i en speciel maskine.

Det afvandede væv bliver støbt ind i flydende paraffin, som derefter får lov at størkne. Indstøbningen i paraffin sker, så vævet kan holde sig i mange år frem, og så vævet kan skæres i ultratynde skiver, som kan undersøges i mikroskop.

En del af vævsprøven bliver nu skåret i skiver på en mikrotom – en maskine, som minder lidt om en pålægsmaskine. Mikrotomen kan skære skiver, som blot er 2/1000 millimeter tykke. Den del af vævsprøven, der ikke bliver skåret op, bliver gemt i vævsbanken.

De mest velegnede skiver bliver samlet op på et stykke glas. Derefter bliver de farvet, så vævet træder tydeligt frem.

Patologen kan nu undersøge prøven under et mikroskop og for eksempel finde ud af, om der er kræft i vævet.

SMÅ HVIDE MIRAKLER

Hver dansker køber i gennemsnit 10 pakker receptpligtig medicin og tre pakker håndkøbsmedicin om året. Pillerne hjælper os til at blive raske, holde symptomer nede eller til at forebygge en sygdom. På de næste sider kan du blive lidt klogere på de små hvide mirakler.



Sådan laver man en

PILLE



Fremstilling af piller minder mest af alt om det, der foregår i et køkken.

Tekst: Marianne Brink

En enkelt portion bliver til en million hovedpinetabletter. Så ganske vist arbejder medicinalfirmaet Takeda Pharma i store størrelsesforhold, men processen minder alligevel mest af alt om det der sker, når man går frem efter en bageopskrift. Det fortæller farmaceut og leder af Takeda Pharmas produktion i Roskilde og Hobro, Betina Kjær Christensen.

– Man står med sin opskrift og følger anvisningerne, siger hun.

Takeda Pharma er en af de store producenter i Danmark, og omkring hver femte pakning, der bliver langet over disken på landets apoteker, kommer herfra. Firmaet producerer blandt andet de smertestillende præparater Pamol, Kodimagnyl og Ipren.

Sprængstoffer

Betina Kjær Christensen forklarer, at en hovedpinetablet som for eksempel Pamol har et indhold af aktivt stof på 500 milligram, men at det færdige produkt vejer noget mere.

– Det skyldes, at der kommer forskellige fyldstoffer i vores blanding. For eksempel stivelse i form af kartoffelmel eller risstivelse. Vi bruger også husblas blødt op i vand som bindingsmiddel, og alle indholdsstofferne kommer ned i det, der svarer til en stor foodprocessor, siger hun og tilføjer, at tabletterne rent faktisk også indeholder »sprængstoffer«. Ikke som i bomber, men et stof, der får tabletterne til at opløse sig, så snart de er nede i maven. Det giver nemlig

en hurtigere virkning af det smertestillende stof.

Streng kontrol

Betina Kjær Christensen garanterer, at man kan være 100 procent sikker på, at der er 500 milligram aktivt stof i hver eneste tablet Pamol. Hverken mere eller mindre.

– Vi skal påvise overfor Sundhedsstyrelsen, at vi laver en fuldstændig homogen blanding af medicin og fyldstof. Derfor skal vi tage mange prøver, så vi hele tiden kan validere vores proces. Der er meget streng kontrol med, at det foregår rigtigt, siger hun.

Når den store pulverblanding er tørret, bliver den til et granulat –





en slags smuldrende masse – der kan trykkes sammen og formes til tabletter i en tabletmaskine. Der får blandingen form og udseende, og eventuelt en delekærv, så tabletten kan deles i to halve.

– Vi har folk, der arbejder med design af tabletterne, for her er der også strenge regler, og udseendet skal godkendes. Har tabletterne en delekærv, er det op til os at dokumentere, at tabletterne rent faktisk kan deles i to halvdele, som indeholder præcist det, de skal. Desuden er det vigtigt at nævne, at tabletter er medicin. Det nytter jo ikke, at de kommer ud som giraffer eller ligner bolsjer, som børn kan blive fristet af, siger hun. ●

Lidt historie

Oprindeligt var fremstilling af tabletter et rent håndværk, hvor hver enkelt dosis blev afvejet i hånden og puttet i en metalform – en såkaldt matrice – med et låg og en bund med de karakteristiske afrundede kanter og eventuelt delekærv, som man også ser på nutidens tabletter. Låget blev lagt på og man slog på låget med en kølle, således at tabletten blev presset sammen. Derefter skubbede man bunden op gennem formen, og tabletten var frigjort og færdig. Denne proces er i dag blevet overført til tabletmaskiner med mange stempler og matricer, men i princippet er det den samme proces som før.

Tabletter eller piller?

Tidligere var det tabletter, man tog for ondt i hovedet, men sproget har ændret sig, så det i højere grad er piller, vi spiser nu om dage. Ifølge hjemmesiden min.medicin.dk er der dog forskel på tabletter og piller. Tabletter er den mest almindelige lægemiddelform. Tabletter er oftest runde eller ovale, men kan også have andre former. Nogle tabletter har delekærv eller krydskærv, som gør dem lette at dele. Kugleformede tabletter eller kapsler kan betegnes som piller.

En pille er ikke bare en pille

Nogle piller gør dig rask. Andre fjerner dine symptomer, og så er der dem, der forhindrer din sygdom i at bryde ud.

Forebyggende

Uden piller var jeg død

For 14 år siden fik Birgit Hagen fra Aulum konstateret en speciel form for bindevævssygdom, der til at begynde med gjorde, at hun ikke kunne gå på trapper eller rejse sig, når hun havde siddet i en stol. På daværende tidspunkt var hun allerede i behandling for leddegigt med methotrexat, men den del af hendes sygdom er der kommet styr på.

Nu kæmper 73-årige Birgit Hagen med bindevævssygdommen, der kun kan holdes nede med binyrebarkhormoner. De helbreder hende ikke, men holder sygdommen i skak.

– Jeg har egentlig ingen bivirkninger, og der er ingen, der har fortalt mig, at de synes, jeg har fået måneansigt, sådan som man kan få af medicinen. Så jeg må siges at være glad for mine piller. Uden dem var jeg død, siger hun.

Det sidste fik hun et meget håndgribeligt bevis for, da hun for nylig var indlagt på hospitalet. Her blev den nødvendige binyrebark glemt ved en beklagelig fejl, og Birgit Hagen blev mere og mere syg, indtil hendes datter opdagede fejlen. Efter to dage med den rette medicin, kunne Birgit Hagen tage hjem igen. ●



De tre typer af medicin

Behandelende medicin:
Behandler en konkret sygdom.

Symptomatisk medicin:
Fjerner eller mindsker dine symptomer. For eksempel smerter, uro eller rysten.

Forebyggende medicin:
Forhindrer eller forsinker en sygdom.

Behandlende

De holder gang i kadaveret

Der er fyldt godt op i medicinskabet hos 70-årige Rasmus Kristensen fra Silkeborg, for han må tage fem forskellige slags piller om dagen for at holde styr på sin sukkersyge, kolesteroltallet og blodtrykket. De mange piller generer ham dog ikke.

- Det rører mig ikke, at jeg skal tage dem. Jeg ser det som en nødvendighed, men det er selvfølgelig lidt irriterende, når jeg skal ud at rejse. Det er vigtigt at huske at få det hele med, og jeg kan også godt blive lidt bange for at glemme noget, for så får jeg jo problemer. Men i dagligdagen er det ikke noget, jeg tænker over, siger han.

Hvis han skulle glemme at tage sin medicin, kan det få ganske alvorlige følger. Sukkersygen vil bryde ud, og blodtrykket vil stige betragteligt.

- Så det er vel et spørgsmål om tid, inden kadaveret holder op med at virke. Nu bor jeg godt nok tæt på kirkegården, så det vil ikke være så besværligt at slæbe mig derover, men jeg vil da godt vente lidt endnu, siger han muntert og fortæller, at han slet ikke oplever bivirkninger af medicinen.

- Nej, ingen. Jeg er så frisk, så det er helt forfærdeligt. ◉

Symptomatisk

De tager nogle af symptomerne

52-årige Jonna Nygaard Poulsen fra Videbæk har gigt i hele kroppen. Leddegigt, slidgigt og muskelgigt. Men hun er ikke længere i behandling for sin sygdom. Hun kan nemlig ikke tåle kuren med methotrexat.

- Jeg har fået det igennem mange år, men altid kun halv dosis, for min mave bliver slået helt i stykker. Desuden stiger mine levertal alt for meget, hvis jeg spiser det antal piller, som man egentlig skal. Derfor prøver jeg lige nu at holde en pause fra behandlingen, siger hun.

Jonna Nygaard Poulsen kan derfor kun symptombehandle sin sygdom i øjeblikket. Hun spiser otte Pinex om dagen, men det dækker ikke helt behovet for at blive smertestillet.

- Derfor har jeg også et morfinlignende præparat, jeg kan tage, men det prøver jeg at holde mig fra, for jeg bliver så svimmel. Det er heller ikke så smart at køre bil, når man har spist nogle af de piller, siger hun. ◉

Småt er godt

Sundhedsstyrelsen besluttede i efteråret 2013, at det fremover kræver recept at købe større pakker med svag, smertestillende medicin. Beslutningen blev truffet på baggrund af et ønske om at reducere antallet af selvmord og forgiftningstilfælde. Almindelig håndkøbsmedicin som kodimagnyl, treo, aspirin, magnyl, panodil og pamol kan derfor kun købes i begrænsede mængder – for eksempel i pakninger med 20 stk. – med mindre, du har en recept med fra lægen.

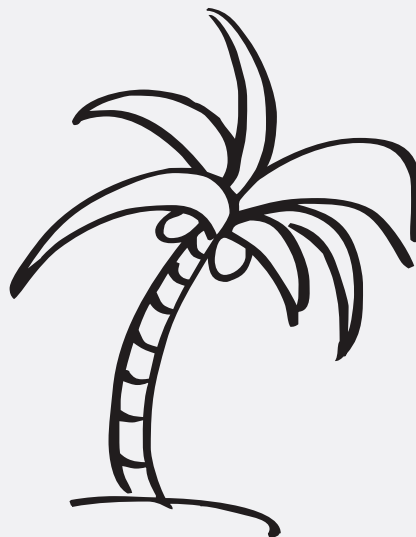
Det med småt

Mange læser ikke indlægssedlen i medicinpakningen, men det kan være en god idé i det mindste at skimme den. Punkterne »anvendelse« og »opbevaring« er særligt vigtige. Overholder man ikke disse punkter, kan medicinens virkning forringes eller helt mistes.



Pil nallerne fra bilen

En advarselstrekant på medicinpakningen betyder, at lægemidlet kan nedsætte evnen til at køre bil og andre motorkøretøjer. Advarslen gælder også arbejde med farlige maskiner. Advarselstrekanten sidder eksempelvis på nogle former for smertestillende medicin, muskelafslappende medicin, allergi- og hostemidler.



Piller på rejsen

Visse typer af eksempelvis sovemedicin, ADHD-medicin, epilepsimedicin og stærk smertestillende medicin indeholder euforiserende stoffer. Det kan give dig problemer, hvis du skal have medicinen med til et andet land. Du risikerer nemlig, at myndighederne konfiskerer medicinen. Rejser du inden for Schengenlandene, kan du få apoteket til at lave et pillepas, så du uden problemer kan indføre medicin til eget forbrug under rejsen. Rejser du uden for Schengenlandene, kan du kontakte landets ambassade og forhøre dig om mulighederne for at medbringe medicinen. Spørg lægen eller på apoteket, hvis du er tvivl om, om din medicin indeholder euforiserende stoffer.

Slip billigere på apoteket

Når du køber receptmedicin på apoteket, oplever du ind imellem, at din medicin hedder noget andet, end det lægen har skrevet på recepten. Det kaldes substitution. Selv om medicinen hedder noget andet, så indeholder den det samme aktive stof i den mængde, du skal bruge – den er bare billigere. Apoteket har pligt til at udlevere det billigste produkt til dig, med mindre din læge vurderer, at det er vigtigt, at du får lige netop den medicin, der står på recepten. For eksempel fordi du ikke kan tåle et bestemt farve- eller hjælpestof i de billigere produkter. I så fald kan lægen skrive »ikke substitution« på recepten.

Husk, at du ikke må glemme...

Ifølge Apotekerforeningen bliver halvdelen af al medicin enten taget på et forkert tidspunkt eller helt glemt. Herunder finder du foreningens råd til, hvordan du husker ikke at glemme medicinen.



Placer medicinen et sted, hvor du bliver mindet om at tage den.
(Ved kaffemaskinen, sengen, eller lign.)



Tag medicinen i forbindelse med en bestemt daglig begivenhed.
(Et bestemt måltid, ved tandbørstning, ved sengetid)



Brug kalenderfunktionen på din computer eller telefon til at minde dig om, at du skal forny en recept.



Tilmeld dig apotekets sms-service, som husker dig på at tage din medicin. Se nærmere på apoteket.dk



Anskaf dig en doseringsæske, som er mærket efter ugedagene. Så kommer du ikke i tvivl om, om du har husket medicinen.



Brug alarmfunktionen på din mobiltelefon til at minde dig om at tage medicin.

Ryd op i medicinskabet

Lige som mælk kan blive for gammelt så har medicin også en udløbsdato. Derfor er det en god idé at rydde op i medicinskabet en gang om året. Gammel medicin skal afleveres på apoteket eller som farligt affald i særlige beholdere på genbrugspladsen. Det samme gælder i øvrigt for gammel medicin til logrende Fido og stribede Felix.

Håndkøbsmedicin er ikke harmløst

Måske tror du, at medicin, som kan købes i håndkøb eller i supermarkedet, er ganske ufarligt. I så fald skal du tro om igen og følge anvisningen på pakken om maksimal dagsdosis nøje. Mere end otte Panodiler om dagen er giftigt for leveren. Og for mange Strepsiler hjælper muligvis på den dårlige hals, men til gengæld får du ondt i maven.



Sådan virker en pille

En pille skal på en længere rejse gennem kroppen, før medicinen inden i pillen kan gøre sin virkning.

Tekst: Anne Domino

Når du sluger en pille, vandrer den gennem spiserøret og ned til mavesækken. Nogle piller bliver opløst i mavesækken, så medicinen bliver frigivet. Andre holder faconen helt frem til tyndtarmen og tyktarmen, inden de går i opløsning. Når pillen er opløst, kan medicinen i den optages i det finmaskede net af blodkar, som findes i mave- og tarmvæggene. Her fra bliver medicinen ført med blodet gennem leveren og videre til hjertet. Hjertet pumper medicinen gennem lungekredsløbet, før den bliver ført tilbage til hjertet og derfra ud i hovedpulsåren, der har kontakt til alle organer og kropsdele.

Nøgle og lås

Medicinen bliver nu ført frem til kroppens celler, hvor den skal til at arbejde.

Mange celler har specielle »modtagere«, som binder medicinen til sig. Hvis medicin og modtager passer sammen, faktisk som nøglen til en lås, udløser det en reaktion, og medicinen begynder at gøre det, den skal. For eksempel at blokere en smertereceptor, så smerten aftager.

Virkning

Mens medicinen cirkulerer i kroppen, bliver der gradvist afgivet medicin til organerne. Blandt andet til nyrerne, hvorfra medicinen gradvist bliver udskilt gennem urinen. Mængden af medicin i kroppen falder derfor med tiden.

Hastigheden varierer for hvert enkelt lægemiddel, og det er derfor noget medicin virker længere end andet. En almindelig hovedpinetablet (paracetamol) virker normalt i 3-4

timer, inden mængden af medicin i kroppen er blevet for lille til at virke smertestillende. Andre typer af medicin, for eksempel nogle typer medicin mod forhøjet blodtryk, udskilles meget langsommere, så en enkelt pille virker i helt op til 24 timer. ●



Akuthjælp
- lige ved hånden

AKUTHJÆLPEN ER ALTID LIGE VED HÅNDEN...

når det gælder skadestue/akutmodtagelse, lægevagt, apotek, tandlægevagt, kiropraktorvagt og psykiatrisk hjælp.



Gratis app giver dig én samlet indgang til akuthjælp i hele Danmark

App'en giver dig overblikket, så du hurtigt og nemt kan finde den behandler, du har brug for. Om du skal bruge den ene eller den anden, eller om du eventuelt skal ringe, inden du tager af sted, kan du se ved at trykke på det enkelte behandlingssted.

Akuthjælp-app'en holder dig altid ajour med korrekte telefonnumre, adresser og åbningstider, så du ikke går forgæves. Desuden viser den vej ved hjælp af et kort, så du kan se, hvor langt du har til nærmeste behandler.

Læs mere på www.regioner.dk/akutapp

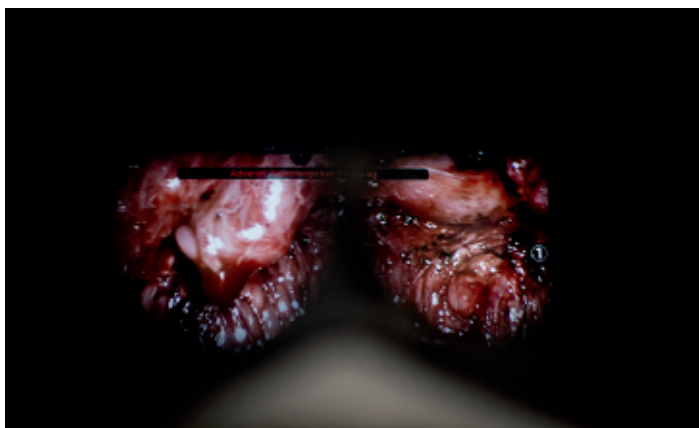


Hent akuthjælp-app'en her
Scan QR-koden eller
SMS "hentapp akuthjælp" til 1272

Robotterne kommer!



Kirurgerne på Regionshospitalet Holstebro har fået ny kollega. Robotten da Vinci er rykket ind på operationsstuen for at hjælpe til under nogle af operationerne. Det er stadig kirurgen, der fører kniven, men ved en robotoperation foregår det gennem en styrepult, der er forbundet til robotens arme. Den ene arm er udstyret med et kamera, mens de andre arme holder hver et operationsinstrument. Kameraet giver kirurgen detaljerede billeder af operationen, og robotarmene kan kontrolleres uden nogen form for rysten på den hånd, der holder instrumenterne.





Fordelen ved robotkirurgi er, at man kan lave komplicerede operationer i maven og underlivet uden at åbne bughulen – altså uden at skære maven op. I stedet sker indgrebet gennem små huller i huden. Det giver færre blødninger og komplikationer hos patienterne, der også slipper for et stort ar.



En sidegevinst ved robotassisteret kirurgi er, at teknikken giver bedre komfort for kirurgen, der bliver mindre træt under operationen.





Robotten da Vinci er en dyr herre til omkring 20 mio. kroner. Derfor er det indtil videre kun Regionshospitalet Holstebro og Aarhus Universitetshospital, der råder over en robot.





Alle har ret til
**en fed
aften i byen**

Seksualvejlederne i Region Midtjylland arrangerer diskoteksaftener for udviklingshæmmede i samarbejde med lokale diskoteker.





Klokken er kun lidt over syv og langt fra normal disko-dasko-tid en fredag aften. Alligevel er de første gæster allerede begyndt at stimle sammen foran diskotek Buddy Holly i Holstebro.

Inden for døren står Henrik Basland og Tina Frederiksen og tripper. De to seksualvejledere inden for Specialområde Udviklingshæmning og ADHD i Region Midtjylland er spændte på, hvor mange der dukker op.

Aftenens arrangement er det første i en række diskoteksaftener for udviklingshæmmede, som Henrik Basland og Tina Frederiksen har sat i værk sammen med et par lokale diskoteker. Formålet er at give udviklingshæmmede mulighed for at danse, feste og flirte med ligesindede på et rigtigt diskotek – præcis som andre unge mennesker gør det.

– Du får lige et mærke i stedet for jakken. Pas godt på det, for ellers kan

du jo ikke få din jakke tilbage senere, forklarer garderobedamen venligt en af gæsterne.

Garderobemærket bliver omhyggeligt lagt ned i pungen, som bliver stoppet i baglommen, inden turen går ned ad den stejle, mørke trappe til diskoteket. For enden af trappen kaster diskokuglen farvet lys rundt på væggene. Musikken er høj, og i baren står bartenderen klar til at lange drinks, øl og popcorn over disken.

– Velkommen til Buddy Holly, hvad skulle det være? spørger bartenderen og ekspederer lynhurtigt en ordre på en øl og en skål popcorn.

Pungen bliver hevet frem fra baglommen igen, og bartenderen venter tålmodigt på, at det korrekte antal mønter bliver talt op.

Uhhh, kærester!

Region Midtjylland ses sjældent i rollen som festarrangør, men i forbindelse med seksualvejledernes arbejde

med mennesker med udviklingshæmning og ADHD giver det rigtig god mening.

– På diskoteksaftenen kan brugerne afprøve noget af det, vi har proppet i hovederne på dem, når vi har været ude på institutionerne og undervise eller vejlede. Samtidig får de mulighed for at møde nye mennesker og skabe netværk på tværs af institutionerne. Det sidste er ret vigtigt, for hvad gør man lige, hvis man gerne vil have en kæreste, men ikke lige kan finde en der, hvor man arbejder eller bor, spørger Tina Frederiksen.

På dansegulvet har Amors pil allerede ramt plet. Et par står tæt omslyngede og vugger stille til musikken uden at ænse, at den langsomme sjæler for længst er afløst af hårde diskorytmer. Oprinnet får Henrik Basland til at smile stort.



– Det gik hurtigt, konstaterer han med et kig på uret, der nærmer sig otte.

Opskrift på flirt

Helt så hurtigt går det sjældent, når udviklingshæmmede finder sammen. Kærligheden er en svær én, men når man samtidig kæmper med et psykisk handicap, så kan den synes helt umulig.

– Mange af vores brugere vil gerne vide – helt konkret - hvordan man får sig en kæreste. De vil vide, hvordan man flirter, og hvordan man inviterer en pige ud at danse. Nogle har brug for det basale som for eksempel, at det kan være en fordel at klæde sig pænt på, være nybarberet og have deo på, sådan en aften som i aften. Andre er kommet lidt længere, så vi kan begynde at tale om, hvordan man henvender sig, at man ikke bare går hen og siger »ska' vi være kærester«, men at det måske er bedre

at åbne med et »hej, sikke en pæn bluse, du har på«, forklarer Tina Frederiksen.

1+1 = par

Parret på dansegulvet ligner nogen, der godt kunne tænke sig at mødes igen. Måske bliver de kærester, og så kan der igen blive behov fra et par gode råd fra Henrik Basland eller Tina Frederiksen.

– For nogle par med udviklingshæmning kan det være fuldt tilstrækkeligt at holde i hånd og kysse. Og sådan kan der gå mange år, fortæller Tina Frederiksen.

Andre tager hul på den mere fysiske del af kærlighedslivet, og det kan kræve vejledning.

– Nogle af vores brugere har måske nok fået undervisning om seksualitet og følelser, men det er ikke sikkert, at de var modne nok til at modtage den. Andre har måske set en pornofilm og tror, at det er sådan, det skal foregå.

Normale unge søger viden på nettet eller taler med deres kammerater om de her ting, så for os er det vigtigt at få skabt et rum, hvor det er ok at tale om seksualitet og stille spørgsmål, forklarer Henrik Basland.

– Og seksualitet og følelser er virkelig noget, der optager vores brugere. Vi kommer ind imellem ud på institutioner, hvor personalet på forhånd siger, at der sikkert ikke er nogen, der tør sige noget eller stille spørgsmål. Og pludselig er der gået en time, hvor snakken bare har gået, fortæller Tina Frederiksen.

Rum til oplevelser

En pige med runde, let skæve øjne nærmer sig baren. Bartenderen mikser en knaldorange drink og stikker en tændt stjernekester i den, inden han serverer den for hende.

Pigen hiver et kamera frem fra tasken og foreviger øjeblikket. Bagefter beder hun om lov til at fotografere



FAKTA

Seksuualvejlederne i Specialområde Udviklingshæmning og ADHD i Region Midtjylland tilbyder kurser og vejledning om seksualitet til mennesker med handicap.

Vejlederne tilbyder også kurser til pædagogisk personale.

Læs mere på www.sua.rm.dk/seksualvejledere

► bartenderen, som villigt stiller op til både fotografering og det lille kindkys, hun planter på hans kind. Mere bliver det ikke til, men pigen ligner en, der har fået et fantastisk minde med sig hjem.

– Vi skal huske, at mennesker med udviklingshæmning har nøjagtigt de samme basale behov, som vi andre har. Vi har alle sammen brug for nærhed, samspil og berøring. Vores opgave er at sørge for at give udviklingshæmmede mulighed for at udleve disse helt grundlæggende behov ved at skabe plads og rum til, at de kan udfolde dem. Det er blandt andet det, vi gør her i aften, forklarer Henrik Basland.

Så normalt som muligt

Trængslen på dansesgulvet er blevet mindre, og de første gæster er begyndt at trække op mod garderoben.

Garderobedamen får et høfligt nik, et bredt smil og et »mange tak for i aften«. Bag det brede smil gemmer

sig minder om farvestrålende drinks, kolde øl og diskomusik.

– Vi tog et par af brugerne med på råd, da vi begyndte at planlægge arrangementet. For dem var det vigtigt, at det foregik på et rigtigt diskotek med rigtige bartendere, diskjockey og det hele. De ville have, at det skulle være så »normalt« som muligt. Og så skulle det selvfølgelig være på en fredag, så de kunne sove længe dagen efter – ligesom andre unge gør lørdag formiddag, fortæller Tina Frederiksen.

Der er diskoteksaften for udviklingshæmmede igen fredag den 15. august og fredag den 14. november på Buddy Holly i Holstebro. Fredag den 5. september går det løs på Crazy Daisy i Herning. 📍



UDVIKLING

Drømmen er at etablere hotspots langs fjorden, så folk kan få pumpet cyklen, vandet hesten, sidde ved borde og spise madpakker, få tisset og måske overnatte i shelters på turen rundt.

Turistdirektør Lykke Nielsen Høj om en af visionerne for Destination Ringkøbing Fjord, som Region Midtjylland har udpeget som et særlig stærkt feriested med strategisk udviklingspotentiale og derfor støtter.



Regionen har fokus på energi og affald

Hospitalerne i Region Midtjylland bliver stadig mere ressourceeffektive.

I 2013 faldt forbruget af vand og varme med henholdsvis seks og én procent, mens affaldsmængderne blev cirka to procent mindre.

I samme periode steg forbruget af el med fire procent, men det hænger sammen med, at hospitalerne behandlede tilsvarende flere patienter. Det fremgår af Region Midtjyllands grønne regnskab, der udgives for tredje år i træk og blev godkendt på regionsrådsmødet 28. maj.

Færre går efter huen

9.222 unge midtjyder har søgt om at blive optaget på et alment gymnasium eller HF-kursus i år, og det er en mindre tilbagegang i forhold til i fjor. Det viser en opgørelse fra Region Midtjylland, der sammen med skolerne har ansvar for fordelingen af elever på regionens ungdomsuddannelser. På de almene gymnasier er antallet af ansøgere faldet med fire procent og på HF 16 procent. Flere skiller sig dog ud fra mængden og har fremgang, deriblandt Langkær Gymnasium i Tilst, Viborg Gymnasium og HF samt Silkeborg Gymnasium, der er regionens mest søgte med 552 ansøgere.

270

grunde vil Region Midtjylland undersøge for forurening i løbet af 2014.

De er udvalgt som de mest presserende ud af 5.700 grunde på regionens to-do-liste.

Se meget mere om regionens miljøarbejde i bladet Dialog på www.dialog.rm.dk

EU: Midtjylland er grøn frontløber

Region Midtjyllands indsats for at spore samfundet ind på bioøkonomi vinder genklang i Europa-Kommissionen. Nu er Midtjylland udpeget som foregangsregion og skal sammen med syv andre regioner inddrages i EU's videre arbejde på området. I øjeblikket er JRC, Europa-Kommissionens interne forskningscenter, ved at undersøge, præcist hvordan disse otte regioner har grebet arbejdet an, og hvor langt de er kommet. Anerkendelsen som foregangsregion er et resultat af et tæt samspil mellem Midtjyllands EU-kontor i Bruxelles, Region Midtjylland og BioCluster.dk.

Hvor kommer turisterne fra?



Hvert år sover knap 9,5 mio. turister under midt- og vestjyske dyner på hoteller, campingpladser, feriecentre, vandrehjem og feriehuse. Under halvdelen af dynerne ligger der danske turister og gasser sig, mens der under den anden halvdel af dynerne ligger turister fra udlandet.

FAKTA






Top 10 over udenlandske turister i Region Midtjylland

- 1 Tyskland
- 2 Norge
- 3 Nederlandene
- 4 Sverige
- 5 Ukendt land
- 6 Storbritannien
- 7 Europa i øvrigt
- 8 USA
- 9 Schweiz
- 10 Italien








QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A - Kendt midtjyde	Kvinde født i Aarhus i 1948	Oprindeligt uddannet i en sparekasse	Lever nu af at synge	Går aldrig til bal uden trusser	- men maler gerne byen rød
 B - Mad & drikke	Festival født i 2012	Bliver holdt på Tangkrogen i Aarhus	Handler om god smag	Hjemsted for DM i hotdog	Nordens største madfest
 C - Sport	Sportskvinde født i Aarhus 1968	En af Wilbeks jernladies	Landskamprekordholder med hele 250 kampe	I dag ansat i Dansk Håndbold Forbund	Efternavnet lyder som en by
 D - Kunst	Internationalt anerkendt kunstner fra 1913	En del af Cobra-bevægelsen	- og kendt som eventyrets maler	Forbindes med klare blå, grønne og turkis farver	Et museum i Herning er opkaldt efter ham
 E - Litteratur	Børnebogsforfatter fra Aarhus	Skriver om en pige ved navn Karla	Face of the 80's	Uddannet psykolog	Har børn med Thomas Helmig

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A - Kendt midtjyde	Født i Aarhus i 1913	Døde i 1980 med 157 film på bagen	Skurk i flere Olsen Banden film	Kan bestilles i lædervest i en pølsevogn	Også kendt som konsul Holm
 B - Mad & drikke	Fødevarer-virksomhed ved Horsens	Opkaldt efter en by	Startede med tvebakker og lagkagebunde	Bager i dag brød til fryseren	- for eksempel Hafler og Rugfler
 C - Sport	Forsvarer Danmark	- men bor i Frankrig	Har spillet 39 kampe i rødt og hvidt	Født i Horsens i 1989	Uddannet i FC Midtjylland
 D - Kunst	Kunstner født i Horsens 1955	Startede som karikaturtegner på den lokale avis	Modtog Ridderkorset i 2010	Kendt for citroner, hjernemasse og røde pølser	- og deforme mennesker, der ligner ham selv
 E - Litteratur	Forfatter født i 1875	Uddannet landmålerassistent	Redaktør for Lemvig Dagblad 1904-23	Ivrig amatør-astronom	Danmark, nu blunder den lyse nat

Svar

A: Birthe Kjær, B: Food Festival, C: Janne Kolling, D: Carl-Henning Pedersen, E: Renée Toft Simonsen

Svar

A: Karl Stegger, B: Hatting Bageri, C: Simon Kjær, D: Michael Kvium, E: Thøger Larsen

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

BORTSET FRA "BARBARA" ER ALLE NIELS MALMROS FILM INDSPILLET I SAMME BY. HVILKEN?		POLI-TISK UDMAT-TELSE	LUNKEN	FUGL	GUS-TENT	ULEMPE	MÅL	NOPRET	USMIN-KET	FOR	ØRER	PLANTE	STED-ORD	
		MELODI					FUGL							
		BILLE					LIGE							
		TONE	▼	I KNÆ DÆK-KET					HALV-FLYD-ENDE					
FUGLE				FRELSE SLUGTE						BINDE-MIDDEL PASSE				
RED-SKAB						STATS-MAND		ADEL-S-MAND DRIK						
UDRÅB			STEDORD HØNSE-LYD					GÅR OP I			MASSE HUR-TIGT			
VER-DENS LØN				SKIMME GOTIK									SYSTEM	
BIL-SKILT		SLUT AFSLÅ					MÅL					BRUG		
TYNGDE DÅRLIGT						MINE-RAL				PUKLE				
KRYD- DER			DIVI-SION				STÆRKT RÅDLØS							
MÆR-KAT					MO-MENT ÆGTE			SPORTS-UDSTYR		MENE HUS-GERÅD				
GAMLE HESTE			KLOVN AF-GØRE			SPREDE					VÅBEN-DEL			
RET- NING				DI- STRIKT START					LEDE GEORGE					
ATOM- TEGN		HÆLDTE SAM-MENSYR				AN-SIGTS-DEL					DØDS-FORAGT		STED-ORD	
DYR					FINT MÅLTID TRÆ									
GUMLET						KVINDE								
FIBER						SUVE-RÆNI-TETEN								

LEXI.DK

KODEORD:
Find kodeordet ved hjælp af bogstaverne i de blå felter.

Indsend kodeordet, navn og adresse til Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg eller til magasinetmidt@rm.dk senest den 19. august 2014. Så deltager du i lodtrækningen om et eksemplar af bogen »Midt i historierne«, som handler om naturen, kulturhistorien og kunsten i Region Midtjylland. Vi sætter tre bøger på højkant.



Region Midtjylland
Skottenborg 26 · Postboks 21 · 8800 Viborg
Tlf. 7841 0000
kontakt@regionmidtjylland.dk
www.regionmidtjylland.dk

112

Ved alvorlige ulykker og livstruende situationer skal du ringe 112.

Andre skader og sygdom

Hvis du får behov for hjælp ved sygdom eller skade, skal du ringe til din egen læge eller lægevagten. Lægen vurderer, om du kan behandles hos lægen, lægevagten, i akutklinikken eller på skadestuen.

Egen læge kan kontaktes i hele åbningstiden på hverdage kl. 8-16. Nummeret til lægen står på dit sundhedskort (sygesikringsbeviset). Lægevagten tager over hverdage fra kl. 16 til kl. 8 om morgenen samt weekend og helligdage. Telefon: 7011 3131.

Psykiatrisk rådgivningstelefon

Tilbyder rådgivning ved akut opstået eller akut forværret psykisk sygdom. Telefonen besvares hele døgnet af erfarne psykiatriske medarbejdere. Rådgiverne yder ikke behandling. Telefon: 7847 0470.

Sundhedsplejens telefonvagt

Tilbyder råd og vejledning til småbørnsforældre om akut opståede problemer.

Hvis du bor i Aarhus Kommune, har telefonvagten åbent fredag, lørdag, søn- og helligdage kl. 17-20. Ring på 7020 8008. Hvis du bor i en af de 18 andre kommuner i Region Midtjylland, har telefonvagten åbent hver dag kl. 17-19. Ring på 7020 8018. Læs mere på www.sundhedsplejenstelefonvagt.dk

Patientkontoret

Tilbyder information og rådgivning om patientrettigheder, frit sygehusvalg, ventetider m.m. på telefon 7841 0444. Patientkontoret har åbent mandag-torsdag kl. 10-12. Læs mere på www.patientkontoret.rm.dk

Tandlægevagt

Ved akut opstået tandpine eller tandskade uden for din tandlæges normale åbningstid, kan du kontakte Tandlægevagten på telefon 4051 5162. Tandlægevagten svarer fredag kl. 18-19, lørdag, søndag og helligdage kl. 10-11 samt kl. 12-13.

Kiropraktorvagten

Tilbyder hjælp til patienter med akut opståede skader i weekender og helligdage. Hver uge er to af regionens klinikker åbne i weekender og på helligdage. Tidsbestilling kan ske efter aftale med kiropraktoren på telefon 7026 0041 eller 7026 0051. Læs mere på www.kiropraktorvagt.dk

Fysioterapivagten

Tilbyder hjælp til patienter med akut opståede skader i weekender og helligdage. Tilbuddet gælder alle borgere i Region Midtjylland, men behandlingen foregår i Aarhus Kommune. Fysioterapivagten kan kontaktes mellem kl. 9-10 på lørdage, søndage og helligdage på telefon 7070 2016.

Kørsel til og fra hospitalet

Patienter skal normalt selv sørge for at komme til og fra hospitalet i forbindelse med indlæggelse, udskrivning, ambulante undersøgelser osv. I særlige tilfælde kan man dog få tilskud til befordringsudgifter eller blive kørt med Region Midtjyllands taxaordning. Spørgsmål om befordring eller befordringsgodtgørelse rettes til Kørselskontoret i Holstebro på telefon 7023 6248. Kontoret har åbent mandag-fredag kl. 8-14. Læs mere på www.befordring.rm.dk

SMALL DANISH HOTELS
moments of happiness

Velkommen hjem!

– afhold jeres næste konference hos Montra Hotels



En venlig modtagelse, hyggelige omgivelser og styr på tingene. Et godt førstehåndsindtryk er altid vigtigt – også til en konference, et kursus eller et foredrag. Når deltagerne føler sig velkomne og i gode hænder, slapper de af og kan få det optimale ud af arrangementet.

Hos Montra Hotels byder vi alle dine gæster hjerteligt velkomne, som var de gæster i vores eget hjem!

Vi planlægger dit arrangement professionelt ned til den mindste detalje, og kan skræddersy hvert eneste arrangement efter netop dine behov, så du får en inspirerende oplevelse med unikke fordele til den bedste pris – altid serveret med varme, venlighed og gæstfrihed, for hos os er **moments of happiness** ikke bare noget, vi siger – det er en vane...

Vi glæder os til at byde jer velkommen!



MONTRA HOTELS



MONTRA.DK/KONFERENCE

