

# MAGASINET

Nr. 11 | Forår 2015

Tag med på skadestuen side 28

Tvangstanker ødelagde

Jonas' liv side 18

Autister driver butik side 34

## På dine præmisser

Sundhedsvæsenet er til for borgernes skyld, og derfor skal det indrettes efter patienternes ønsker og behov. Behandlingen skal foregå på en måde, som passer til dig og dit liv. Vi kalder det for behandling på patientens præmisser.

Tema side 8-17

# En sund jobkultur kan godt **rumme** psykisk sygdom.

**Hvordan vælger du at møde din kollega, når han eller hun kommer tilbage efter psykisk sygdom?**



**Væk med tavshed, tvivl og  
tabu om psykisk sygdom!**



Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

**Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom. Se mere på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk)**

## Du er eksperten

Sundhedsvæsenet tilhører borgerne, dig og mig. Som moderne mennesker forventer vi at blive hørt og inddraget. Også – eller måske især – når det handler om sundhed og sygdom. Vi er ikke alle sammen læger og eksperter i sygdomme og behandlinger. Men vi er hver især eksperter i os selv. Det skal vi udnytte, når vi tilrettelægger en behandling og et behandlingsforløb. Vi skal planlægge og tilrettelægge behandlingen sammen med patienten og ikke for patienten. Og vi skal tage udgangspunkt i den enkelte borgers behov. For det, der er helt rigtigt for dig, er ikke nødvendigvis det rigtige for mig. Her i Region Midtjylland kalder vi det for et sundhedsvæsen på patientens præmisser. Og som du kan se i denne udgaves tema, så skaber den tankegang bedre resultater for både patienterne og sundhedsvæsenet.

Læs side 8-17



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

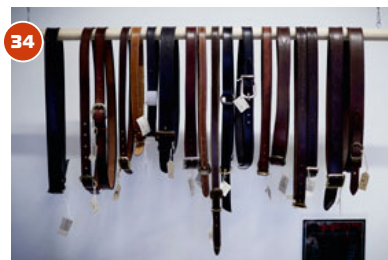
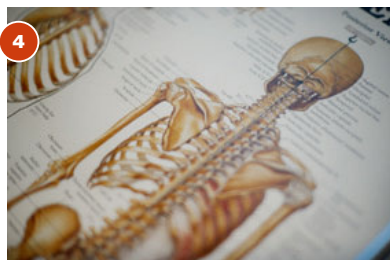
## TEMA:

# PÅ DINE PRÆMISSE

Læs side 8-17

- 4 Hjælp til ømme skuldre
- 8 Tema: På patientens præmisser
- 18 Tvangstanker tog magten
- 26 Vi arbejder for Region Midtjylland
- 28 Fotoserie: Tag med på skadestuen

- 34 En ganske særlig butik
- 38 Sten er guld værd
- 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](http://www.magasinetmidt.rm.dk)

Region Midtjylland, Koncern Kommunikation, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg | Tlf. 7841 0000 | [www.magasinetmidt.rm.dk](http://www.magasinetmidt.rm.dk) | [magasinetmidt@rm.dk](mailto: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](http://www.magasinetmidt.rm.dk) for yderligere information | Produktion: Grafisk Service. Tryk: Rosendahls | ISSN: 1902-2743 | Oplag: ca. 25.500 | Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse. Næste nummer udkommer juni 2015.



# Hjælp til ømme skuldre

Mennesker med ondt  
i skulderen får hjælp af  
region og kommuner.

Myoser, ømhed i nakken og smerter i skuldrene er der ingen, der helt kan styre udenom. Smerterne kommer, når vi har malet skuret, båret på flyttekasser eller ligget forkert på hovedpuden.

Heldigvis går den slags skuldersmerter over igen og ofte helt af sig selv.

Sådan er det ikke nødvendigvis med de skuldersmerter, vi får af vores arbejde. Den daglige gentagelse af forkerte bevægelser eller stillinger gør tværtimod bare smerterne værre og værre.

Tre kommuner, Skive, Viborg og Silkeborg, er derfor i samarbejde med Region Midtjylland begyndt at arrangere skuldercafé med træning og vejledning til borgere med ondt i skuldrene. Først og fremmest til gavn for dem, der døjer med smerterne, så de får viden om, hvordan de kan mindske og forebygge smerterne og dermed undgå sygemeldinger, men også til gavn for både deres arbejdsplads og kommunernes pengekasse, hvor kronerne til sygedagpenge kommer fra.

Skuldercaféerne foregår primært på det lokale Sundhedscenter, men kan også arrangeres på



## Øvelser styrker skuldrene

Smerter i nakke og skuldre kan i mange tilfælde trænes væk. Bevægelser hjælper nakken og skuldrene til at slappe af og finde tilbage til deres naturlige bevægemønster.

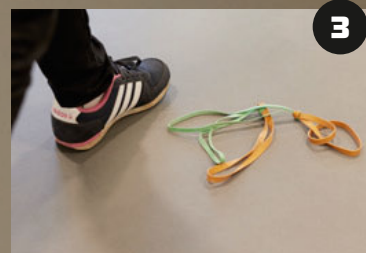
Find øvelser på [www.jobgokrop.dk](http://www.jobgokrop.dk)



1 Stå eller sid. Sæt den ene hånd på modsatte hofte. Løft armen, så højt du kan, eller indtil armen er ud for øret. Sænk armen igen. Gentag øvelsen 8 – 12 gange med hver arm.



2 Stå på alle fire. Spænd muskelkorsettet i ryg og mave. Løft skiftevis modsatte arm og ben. Ryggen skal være lige under øvelsen, og ben og arme skal strækkes helt ud.



3 For nogen kan det være gavnligt at lave øvelser med en træningselastik. Elastikken sørger for lidt ekstra modstand, så øvelserne bliver mere effektive. Du kan købe en træningselastik i en sportsforretning.

arbejdspladser der er så store, at man kan samle et hold på mindst 15 personer.

### Træn tålmodigt

Det sidste kan blandt andet lade sig gøre på Grundfos i Bjerringbro, hvor 15 medarbejdere en kølig mandag eftermiddag dukker op til en snak om skulderens anatomi, en undersøgelse hos en fysioterapeut og en introduktion til fem øvelser, der kan gøre livet for de »ømskuldrede« lidt lettere.

– I ved jo godt, hvor skuldrene sidder, indleder fysioterapeuten fra Regionshospitalet Silkeborg, og jo, det ved medarbejderne fra Grundfos godt:

– Det kan vi jo ligesom mærke, lyder det med et skævt og lettere forpint smil fra en af deltagerne.

De fleste af deltagerne arbejder til dagligt i produktionen, forsendelsen eller på lageret, men der er også dukket et par stykker op med mere stillesiddende kontorarbejde.

Fælles for dem er, at de har bøvlet med acromio, claviklen og labrum, som nogle af skuldrenes dele hedder på latin.

– Vi ved, at det hjælper at træne skuldrene, hvis man har problemer med smerter. Men I skal huske, at man ikke bygger en muskel op på to uger. Det tager et par måneder, før I mærker effekt. Men selv voldsomme smerter kan trænes væk, lyder det optimistisk fra fysioterapeuten.

### Penge at hente

Dagens program varer halvanden time, og derefter er det op til deltagerne at arbejde videre med øvelserne hjemme. Mindst en gang om dagen og gerne flere. Det sidste bliver nu ikke noget problem, mener en af deltagerne.

– Hvis man ikke laver øvelserne, så har man ikke ondt nok, mener hun.

Efter 14 dage mødes deltagerne igen for at udveksle erfaringer og få helt styr på øvelserne i samarbejde med fysioterapeuterne fra regionen og kommunen.

Videncenter for Arbejdsmiljø anslår, at 25 pct. af danskernes langvarige sygefravær skyldes smerter og besvær i muskler og led. Og af alle førtidspensioner tildeles omkring 20 pct. på grund af besvær og ondt i muskler og led.

Derfor er der virkelig noget at hente, hvis man kan lindre og forebygge smerterne i muskler og led.

Skuldercaféerne, som er startet som et pilotprojekt i Region Midtjylland, er et skridt i den rigtige retning.

– Med skuldercaféerne har vi fundet en opskrift, som er lige til at kopiere. Foreløbig er det kun Skive, Viborg og Silkeborg Kommuner, som bruger opskriften, men vi håber, at andre midt- og vestjyske kommuner får lyst til at gøre brug af vores gode erfaringer. Vi står i hvert fald klar til at hjælpe, siger projektleder Anne Marie Kjærsgaard fra Forskningsenheden, Center for Planlagt Kirurgi på Regionshospitalet Silkeborg. ●



## SUNDHED

*Grunden til, at jeg strengt taget godt kunne tåle at tage et par kilo, er, at jeg er så ekstremt venligt stemt over for mig selv. Hvis jeg spørger mig selv om lov, siger jeg som regel ja. Og det synes jeg faktisk er sunde tanker.*

Forfatter Majse Njor



## Hjælp til sundere valg

Nøglehullet er Fødevareministeriets ernæringsmærke i grønt eller sort, som er let at forstå. Nøglehullet sættes på de madvarer, der udgør et sundere alternativ inden for bestemte fødevaregrupper, så forbrugerne lettere kan finde de sunde alternativer. Hvis en vare er mærket med Nøglehullet, så lever den op til en række krav til indholdet af kostfibre, fedt, salt og/eller sukker.

## 1 mio. sms-beskeder



Hospitalerne i Region Midtjylland sender stadig flere sms'er for at minde patienter om, at de har en tid til fx en scanning, et kontrolbesøg eller en aftale hos en psykiater. I slutningen af december 2014 nåede regionen op på i alt 1 million afsendte sms'er, optalt fra sms-ordningen blevet taget i brug tilbage i 2009. Personalet på hospitalerne har en klar oplevelse af, at flere patienter møder op, når de får en sms.

## 80,5 ÅR

Så gamle bliver vi gennemsnitligt i Region Midtjylland. Det betyder, at vi kan bryste os af den højeste gennemsnitlige levealder blandt alle regionerne.

Region Sjælland ligger i bund med en gennemsnitlig levealder på 79,4 år.

## Sund aftale til gavn for borgerne

Borgere, der bliver udskrevet fra Region Midtjyllands hospitaler, skal trygt kunne regne med, at kommunen og den praktiserende læge er velinformerede og står klar til at hjælpe, hvis det er nødvendigt. Med Sundhedsaftalen 2015-2018 bliver der sat en række initiativer i gang, der alle har til formål at smidiggøre og forbedre overgangene mellem sektorerne, så ingen patienter falder mellem to stole. Samtidig bygger Sundhedsaftalen videre på visionen om et sundhedsvæsen på patientens præmisser, med tiltag, der medvirker til, at borgeren i højere grad bliver inddraget i beslutninger om behandling og forløb.





# NIELS BUGGE KONFERENCE

i unikke omgivelser

## Niels Bugges Kro & Hotel

Her har I muligheden for at holde Jeres konference, ledelsesmøde eller gruppe-møde i fred og ro i helt unikke møde lokaler.

Pavillonen ved kroen, med udsigt over Hald Sø, er et perfekt sted for konferencer eller produkt præsentationer.

Priseksempel 1 dag for 1 person:

Mødelokale

Frugt og isvand

Formiddagskaffe med morgenkage

Lunchtallerken

Eftermiddagskaffe med hjemmebagt kage

Pris pr. person 390,- kr.

Niels Bugges Hotel, har 2 store lyse sale, der kan anbefales til alle slags møder og præsentationer.

Priseksempel 1 dag for 1 person:

Mødelokale

Frugt og isvand

Formiddagskaffe med morgenkage

Lunchtallerken

Eftermiddagskaffe med hjemmebagt kage

3 retters aftenmenu i restauranten

Pris pr. person 675,- kr.

Prisen er eksklusive værelse, drikkevarer etc. Værelser: Enkelt 600 - 700,- kr. inkl. morgenmad. Dobbelt 750 - 950,- kr. inkl. morgenmad. Lokalet er helt gratis, hvis dit firma overnatter og spiser på Niels Bugges Kro eller Hotel.

Vi tilbyder lærred, projektor og flipover. Wifi findes naturligvis i alle lokaler.



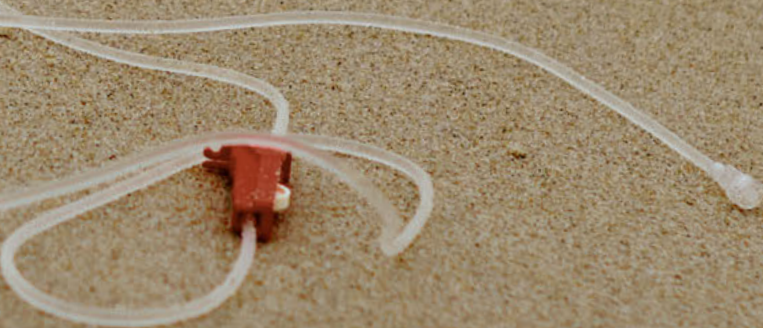
Læs mere om vores mange tilbud på [www.nielsbuggeskro.dk](http://www.nielsbuggeskro.dk)







# Behandling på dine præmisser



Hva' syn's du selv? Helt sådan kommer det måske ikke til at lyde på hospitalsgangene i fremtiden. Men spørgsmålet om, hvad der er vigtigt for dig, og hvordan du kunne tænke dig, at din behandling kommer til at foregå, hvis du er blevet syg, det vil dukke op oftere og oftere. Sundhedsvæsenet er under forandring, så patienter og pårørende i højere grad bliver taget med på råd. Det gør det i mange tilfælde muligt at skræddersy behandlingen efter netop din ønsker og behov. For eksempel så behandlingen kan passe ind i en travl hverdag.



# Patienter kan og vil selv

Sundhedsvæsnet er under forvandling, og det betyder nye roller til både patienter og behandlere.

## På patientens præmisser kort fortalt

Behandling på patientens præmisser handler om at give patienten indflydelse på sit eget behandlingsforløb og tage hensyn til patientens livsstil og individuelle ønsker.

Det betyder ikke, at patienten kan vælge totalt frit og alene kan bestemme sin egen behandling, for eksempel forlange en blindtarmsoperation eller et nyt knæ, for den beslutning vil stadig bero på en lægefaglig vurdering.

Men det betyder, at patienten i en situation, hvor der er flere muligheder, får overblik over de forskellige muligheder, og i dialog med sundhedspersonalet finder ud af, hvad der passer bedst til patientens liv. En knæoperation er måske det rigtige for nogle, mens andre kan have større fordel af et tilbud om vægttab og genoptræning.

Præmisser: gældende forhold som nogen har fastsat, og som man må indordne sig under.



” *Mange patienter synes faktisk, det er dejligt at få en del af ansvaret for behandlingen i stedet for bare passivt at lade sig behandle.*

” *Vi skal væk fra samle-båndstankegangen og idéen om at onesize fits all.*

Tænk engang, hvis doktor Hansen fra tv-serien Matador havde spurgt Maude Varnæs, om hun selv havde lyst og mulighed for at bidrage med noget for at få det bedre, når hun endnu en gang var gået op for at lægge sig.

Maude var nok blevet forundret over spørgsmålet og muligvis også så oprørt, at hun havde tilkaldt Hans Christian. Men som det siden viste sig i den populære tv-serie, så rummede Maude - på trods af et skrøbeligt helbred - masser af styrke og kræfter. Det var trods alt hende, der hjalp hr. Stein med at flygte til Sverige.

Alle patienter – og kvinder som Maude – rummer styrker og kræfter, som kan bringes i spil, når blot vi er opmærksomme på det. Og i modsætning til Maude, som nok helst ville ligge stille i sin seng og have ondt af sig selv, så ønsker nutidens patienter at bidrage til, deltage aktivt i og blive inddraget i deres egen behandling. Med inddragelse følger nemlig medindflydelse, og det kan vi som moderne mennesker rigtig godt lide. Vi vil faktisk slet ikke finde os i det modsatte, forklarer overlæge og centerchef Lisbeth Kallestrup fra Aarhus Universitetshospital.

– Hovedparten af dem, der er patienter i dag, tilhører efterkrigsgenerationen. Det, der er kendetegnende for den og efterfølgende generationer, er, at de har oplevet at blive inddraget i alle mulige former for beslutningsprocesser. De er vant til at blive spurgt, og derfor forventer de også at blive spurgt, når det handler om deres helbred. De finder sig ikke i »kun« at få information. De vil i dialog, forklarer centerchefen, som er ansvarlig for en øget indsats for patientinvolvering på Aarhus Universitetshospital.

### I den bedste mening

Lisbeth Kallestrup er Centerchef på Abdominalcentret på Aarhus Universitetshospital og tidligere cheflæge på Regionshospitalet Silkeborg. Og så har hun i mange år arbejdet med og holdt foredrag om, hvor patientinddragelse bliver en naturlig del af hverdagen på et hospital. Det er nemlig ikke så lige til, som det lyder.

– Som læger og sygeplejersker ønsker vi at gøre det bedst mulige for patienten. Derfor kan det være svært at give patienten ansvaret for dele af behandlingen, for man kan være nervøs for, om det nu er for meget for patienten, og om patienten kan klare det. Men mange patienter synes faktisk, det er dejligt at få en del af ansvaret for behandlingen i stedet for bare passivt at lade sig behandle. Alene derfor er det altid relevant at spørge patienten, hvilke opgaver de selv kan varetage og hvilke beslutninger, de gerne vil inddrages i. Og her er der selvfølgelig forskel på patienter. Mange ønsker medbestemmelse i svære valg om forskellige behandlinger, kun få vil helst lade sundhedspersonalet bestemme det hele. Nogle kan overkomme at børste deres tænder selv, mens andre kan give sig selv væskedrop. Men uanset hvor lidt eller hvor meget, så giver det jo en følelse af, at man deltager. Og det er vigtigt, siger Lisbeth Kallestrup.

### Væk fra one size

Når der i aviser, rapporter og politiske taler bliver talt om et sundhedsvæsen på patientens præmisser, så er patientinddragelsen en af grundstenene. En anden er opmærksomheden på at tilpasse behandlingen efter den enkeltes ønsker, muligheder og behov.

– Vi har i mange år arbejdet på at ensrette alt i vores samfund, også behandlin-

gen af syge mennesker, fordi vi har troet, det er mest effektivt. Den tankegang bliver vi nødt til at gøre op med. Vi skal væk fra samlebåndstankegangen og idéen om »one size fits all«. Selv om 80 procent af en gruppe patienter med en bestemt sygdom og en bestemt type behandling ikke kan klare at bidrage på en bestemt måde, så kan det jo godt være, at de sidste 20 procent kan. Og det skal vi lade dem gøre, mener Lisbeth Kallestrup.

### Patienten er også ekspert

Patientinddragelse og tilrettelæggelse af individuelle behandlingsforløb kan kun lade sig gøre, hvis læger og sygeplejersker er gode til at gå i dialog med patienterne.

Fra at give patienten et tilbud om en bestemt behandling og et bestemt behandlingsforløb, så skal patienten i højere grad udspørges om egne ønsker og behov.

– Som læger og sygeplejersker har vi brugt et langt liv på at blive eksperter i sygdomme og i, hvordan man kurerer dem. Men over for os sidder patienterne, som er eksperter i deres eget liv. Derfor bliver vi nødt til at spørge patienterne om, hvilken behandling mellem flere mulige, der passer bedst til deres liv og hvor de synes, behandlingen skal foregå. Den moderne teknologi gør, at vi har mulighed for at indrette rigtig meget på patientens præmisser, og det skal vi da udnytte, siger Lisbeth Kallestrup.

Det går faktisk ikke at lade være. Internationale undersøgelser viser, at patienter, der er medbestemmende i valg af deres egen behandling, er mere tilfredse. Undersøgelserne viser også, at patienterne følger deres behandling bedre, når de selv har været med til at bestemme, hvordan den skal foregå. ●

# Katrine får hjælp til selvhjælp

Katrine Ingemann har vekslet syv timer på hospitalet for at få tilført væske til nogle timer med væskedrop i sofaen derhjemme, når det passer hende.

Tekst: Anne Domino  
Foto: Nicky Bonne

– Det har været en kæmpe lettelse og befrielse. Det er så fleksibelt og på mine vilkår, når det passer mig. Det er så fantastisk, og jeg er meget taknemmelig.

Sådan lyder 36-årige Katrine Ingemanns evaluering af et projekt på Kirurgisk Afdeling P på Aarhus Universitetshospital, der sidste efterår blev sat i gang for at undersøge fordelene ved at inddrage patienterne mere i deres egen behandling.

I 2006 fik Katrine Ingemann konstateret en alvorlig tarmsygdom, og seks måneder senere gennemgik hun den første af tre større operationer. Efter operationerne har hun døjet med dehydrering, som betød at hun flere gange om året måtte ind på hospitalet og have hældt et par liter væske ind i kroppen gennem et drop i hånden.

Hver væskeoverførsel tog op til syv timer, hvor hun ikke kunne passe sit job eller være sammen med sine børn. Og samtidig var det ubehageligt for hende at tilbringe så meget tid på hospitalet.

– Det var hårdt for mig at komme i afdelingen, fordi det minder mig, om dengang jeg blev syg og alt det, jeg gik igennem. Og det var hårdt for mig at se de meget syge patienter, fortæller hun.

Da personalet på Kirurgisk Afdeling P i forbindelse med det øgede fokus på at inddrage patienterne i egen behandling spurgte, om hun kunne tænke sig at blive oplært i at give sig selv væske derhjemme, var det derfor en stor lettelse for Katrine Ingemann, der takkede ja med det samme.

## Fleksibel sofa-behandling

I et år har Katrine Ingemann derfor kunnet nøjes med meget korte besøg på hospitalet, når hun kan mærke, at væskemanglen er under opsejling. Hun kommer forbi og får lagt en nål i hånden, som væsken skal føres igennem, og resten klarer hun hjemmefra.

– Jeg sidder for det meste i sofaen. Vi har hængt en lille krog op i loftet, hvor posen kan hænge. Når jeg er færdig med at tage væske, hiver jeg selv nålen ud. Det er det, der er så fantastisk ved det. Så

kan jeg lige tage en liter, gøre det jeg skal med børnene og så tage de sidste to om aftenen, siger hun.

Katrines væskebalance er nu så stabil, at hun i sommeren 2014 kunne gennemføre en halvmaraton uden problemer med dehydrering.

– Flere af de andre løbere lå med drop i slutningen af løbet, men ikke mig, fortæller Katrine.

## Eksempel til efterfølgelse

Projektet blev en øjenåbner for personalet på Kirurgisk Afdeling P, fortæller klinisk sygeplejespecialist Henriette Vind Thaysen.

– Vi skal lære at tænke den brugerstyrede behandling helt ned i de små ting, vi gør ude på afdelingerne, og få patienterne med så tidligt som muligt. Det, vi fik allermest ud af, og som faktisk var, lidt af en aha-oplevelse for os, var at spørge patienterne, hvad de egentlig selv oplever, og hvad de selv mener, de kan bidrage med.

Afdelingen vil nu arbejde videre med øget patientinddragelse på baggrund af de gode erfaringer. ■





# Peter slipper for angsten for at blive afvist

Peter Otte, der lider af paranoid-skizofreni, kan indlægge sig selv, når hans sygdom blusser op.

Tekst: Anne Domino  
Foto: Nicky Bonne

Når Peter Otte kan mærke, at hans sygdom begynder at ulme, så ringer han til psykiatrisk afdeling på Aarhus Universitetshospital og indlægger sig selv.

Peter Otte lider af paranoid-skizofreni, og sygdommen medfører kraftige angstanfald, som for eksempel kan udløses af paranoide tanker om, at naboerne udspionerer og aflytter ham.

– Det vokser i hovedet på mig, og jeg bliver så bange og psykotisk, at jeg ikke kan være alene, fortæller Peter Otte.

Peter Otte er derfor en af de cirka 90 patienter, som har fået en aftale om en af fem brugerstyrede senge på psykiatrisk afdeling på Aarhus Universitetshospital.

Ordningen går ud på, at patienterne uden forudgående vurdering hos enten egen læge eller i den psykiatriske modtagelse kan indlægge sig selv, når de føler et behov for det.

– Jeg ringer bare til afdelingen og siger, at jeg har det skidt og har brug for en seng. Normalt kan jeg få en seng allerede dagen efter. En enkelt gang har jeg måttet vente tre dage, men det er ok, når bare

jeg ved, at jeg får hjælp, fortæller Peter Otte.

## Tryghed og omsorg

Muligheden for at indlægge sig selv i en brugerstyret seng har eksisteret siden 1. januar 2014. Siden da har Peter Otte benyttet sig af muligheden ni gange.

En patient kan maksimalt være indlagt i en brugerstyret seng på psykiatrisk afdeling i fem dage ad gangen. Herefter skal patienten enten hjem eller flyttes til en ordinær sengeplads. Men indtil videre har Peter Otte fint kunnet klare sig med de fem dage.

– Når man indgår aftalen om, at man gerne vil have en brugerstyret seng, så skal man oplyse, hvad man vil opnå med den brugerstyrede indlæggelse. For mig handler det om tryghed og omsorg, og det er præcis det, jeg får, fortæller Peter Otte, der også ser en anden og vigtig sidegevinst ved ordningen.

– Tidligere, når jeg begyndte at få det dårligt, så tog jeg enten til lægen eller til den psykiatriske modtagelse. Hos lægen kunne jeg risikere at få en ny slags piller og besked om at gå hjem og prøve at se tiden an. I den psykiatriske

modtagelse kunne jeg risikere, at de afviste mig, fordi de ikke havde plads i modtagelsen til mig, fortæller Peter Otte, der er glad for at slippe for netop den usikkerhed.

– Forestil dig, at du har det meget dårligt, og sidder i taxaen på vej til den psykiatriske modtagelse. Ud over, at du har det meget dårligt, så sidder du også og frygter, at du bliver afvist og sendt hjem igen, når du kommer frem. Det er helt forfærdeligt. Angsten for at blive afvist slipper jeg helt for nu, hvor det er mig, der mærker og bestemmer, hvornår jeg har brug for at blive indlagt, forklarer Peter Otte.

## Mindre udsving

For Peter Otte betyder de brugerstyrede senge et sygdomsforløb med nogle mindre udsving. Det seneste år har han nået at bede om en indlæggelse, inden de dårlige tanker og psykosens har taget over.

– Jeg kan tydeligt mærke, når jeg er ved at vælte. Og så handler det jo bare om at få ringet til afdelingen, inden jeg vælter helt, og det er gået rigtig godt indtil nu, siger Peter Otte. ●





## Væk med volapykken

Region Midtjyllands patienter skal ikke døje med at oversætte latinske ord som geriatri, onkologi og hæmatologi, når de åbner et brev fra hospitalet eller møder op til behandling. Sidste år vedtog regionsrådet i Region Midtjylland en række nye, mundrette og først og fremmest forståelige navne til hospitalernes afdelinger. Dermato-Venerologisk Afdeling bliver for eksempel til Hud- og Kønssygdomme, og Reumatologisk Afdeling bliver til Gigt- og Bindevævssygdomme. Af økonomiske årsager bliver de nye navne indført i takt med, at gamle skilte skal skiftes ud eller at afdelingerne flytter ind i de nye hospitaler i Aarhus og Gødstrup.



## Book selv din tid

Normalt er det hospitalet, der afsætter en tid til dig, når du skal have en behandling eller samtale. Flere hospitalsafdelinger er dog begyndt at lade det være op til dig at bestemme, hvornår det passer bedst at skulle på sygehuset. I stedet for at indkalde dig til behandling på et bestemt tidspunkt, så bliver du bedt om selv at booke en tid via internettet, der passer dig. På Børneafdelingen på Regionshospitalet Randers har ordningen haft en positiv bivirkning. Antallet af udeblivelser var før i tiden på hele 40 procent. I dag møder alle op til den tid, de selv har valgt.

## Patientpanel forbedrer forholdene

Patienterne ved bedst selv, hvordan deres hospitalsophold kan gøres bedre. Det er udgangspunktet for et nyt patientpanel, som Hospitalsenheden Horsens har oprettet. Panelet består af nuværende og tidligere patienter og deres pårørende, og formålet er at bruge deres erfaringer og oplevelser til at forbedre patientforholdene. Der er indtil nu gennemført to runder af patientpanelet med blandt andet fokus på udskrivelser og medicinering. Indtil videre bruges panelet kun på et af de medicinske sengeafsnit, men ønsket er, at ideen skal udbredes til andre afdelinger.





## Væk med faste besøgstider

Det er patienten – ikke hospitalet – som skal bestemme, hvornår det er rart med besøg. Mange afdelinger på hospitalerne i Region Midtjylland har derfor pillet skiltene med information om faste besøgstider ned. Undtagelsen er afdelinger, som har patienter indlagt på seks-sengs-stuer, hvor besøg hele dagen kan virke for belastende for patienterne.

## Kontrol over kontrollerne

Mennesker med epilepsi, nyresvigt eller søvnforstyrrelser er eksempler på patienter, som jævnligt skal gå til kontrol i et ambulatorium på sygehuset. For nogle patienter har nogle af kontrolbesøgene i perioder været unødvendige, og det er spild af tid for både patienten og hospitalsvæsnet. De faste kontroller for de patienter, der kan og vil, er derfor afløst af et spørgeskema, som patienten udfylder derhjemme. Ud fra spørgeskemaet tager ambulatoriet stilling til, om det er nødvendigt med en opfølgende kontrol på sygehuset, en telefonopringning eller ingenting. På den måde slipper patienten for at tage på hospitalet uden grund, og behandlerne i ambulatoriet får bedre tid til de patienter, der har brug for hjælp.





# TVANGSTANKERNE TOG MAGTEN

I 25 år var 35-årige Jonas Fryland fra Give invalideret af OCD. Tanker og ritualer satte så voldsomme begrænsninger for hans liv, at han blev tilkendt førtidspension. I dag lever han et ganske almindeligt familieliv med kone, børn og arbejde.



N

år det var værst, turde Jonas Fryland ikke gå udenfor en dør. Han var bange for at voldtage en kvinde, og han var bange for, at han bagefter ikke ville kunne huske, at han havde gjort det. Konstant gik han med hænderne dybt begravet i lommerne, når han var ude for ikke at komme til at befamle fremmede kvinder, og han kantede sig rundt for ikke at røre ved andre mennesker. I 25 år var Jonas Fryland invalideret af tvangslidelsen OCD og de første 20 år uden at vide, at det var det, han fejlede.

De fleste af os oplever ind imellem en snert af OCD. Har jeg nu husket at slukke lyset... at låse døren... at sige »kør forsigtigt«. De fleste kan smile af de små ritualer, men for cirka to procent af befolkningen – 100.000 mennesker – er tanker og tvangshandlinger ude af kontrol. De bruger mange timer om dagen på for eksempel at lukke en dør på den helt rigtige måde eller vaske hænderne, så de er sikre på, at de er helt rene.

Jonas Fryland blev ramt første gang af det, der skulle vise sig at være OCD, da han var en syv-otte årig knægt i anden klasse. Midt i undervisningen blev han pludselig overvældet af en tanke om, hvad hans mor mon lavede. Hun havde sin egen butik ved siden af hjemmet og skulle nogle gange køre for at hente varer. Jonas var overbevist om, at hun ville køre galt, hvis hun gik ud af butikken.

– Det har vel været angst, der ramte mig. Jeg blev meget ked af det og fik så ondt i maven, at jeg gik hjem fra skole. Da jeg kom hjem til butikken, kunne jeg næsten ikke gå ind, fordi jeg var bange for, at hun ikke var der. Men ligeså snart jeg fik øjenkontakt med hende, så lettede trykket i maven, fortæller Jonas Fryland.

Men lettelsen var kortvarig, og angsten blev Jonas Frylands følgesvend. Flere gange om ugen måtte han gå hjem fra skole for at tjekke, om hans mor var i live.

### Katastrofetanker

Familiens læge kunne ikke finde en diagnose, der passede på Jonas, så forældrene forsøgte i stedet at indrette sig efter Jonas' behov, mens OCD'en fik mere kraft. Det var ikke længere nok med løfter om, at moderen ikke kørte nogen steder. Jonas blev bange for, at han havde misforstået løftet, og blev nødt til at tjekke, om det også forholdt sig sådan. Så

*Det har vel været angst, der ramte mig.  
Jeg blev meget ked af det og fik så ondt i maven,  
at jeg gik hjem fra skole. Da jeg kom hjem til  
butikken, kunne jeg næsten ikke gå ind, fordi jeg  
var bange for, at hun ikke var der.*

han ringede hjem flere gange om dagen, og i tredje klasse fik han lov at køre med hende, når hun skulle handle.

– Jeg tog med på alle hendes ture. Det var frygteligt kedeligt, kan jeg huske, men jeg turde simpelthen ikke lade være. Det var simpelthen et fuldtidsarbejde at være så bange, siger Jonas Fryland.

Han er aldrig blevet mobbet på grund af sin anderledes opførsel. Han har altid haft mange venner, og de voksne omkring ham har taget ham dybt alvorligt og føjet hans behov for kontrol.

– Lærerne fulgte bare de anvisninger, de fik fra mine forældre, så der har aldrig været tale om, at jeg skabte mig eller var hysterisk. Jeg tror, de vidste, at det var dybt alvorligt, siger han.

I femte klasse var han stadig angst for, at der skulle ske noget med hans mor, men nu kom også angsten for, at hans far skulle blive dræbt i et flystyrt. Faderen var pilot, og fra han littede, til han landede på en af de lange ture, havde Jonas ikke et roligt øjeblik. De forsøgte at løse problemet med, at faderen ringede hjem til Jonas, uanset hvor i verden han var, men beroligelsen varede kun kort. Jonas udviklede derfor en bunke ritualer for at sikre sig, at faderen kom hel hjem igen.

– Skoene skulle stå på en rigtig måde. Lyset blev tændt og slukket. Døren skulle lukkes på en bestemt måde. Ikke en måde, som man kan forklare, men jeg skulle have en bestemt følelse i kroppen for at vide, at det var den rigtige. Jeg måtte for eksempel ikke tænke et negativt ord, mens jeg lukkede døren, for så skulle jeg gøre det om igen, siger Jonas Fryland og fortæller, at han ville blive voldsomt irriteret, hvis han blev afbrudt i sine ritualer. For så skulle han starte helt forfra.

– Jeg kunne ikke skjule dem for min mor. Hun kunne jo høre, at jeg rumsterede, og jeg så engang, at hun stod og kiggede på mig, før hun brød helt sammen og græd, siger han.

Faderen forsøgte også at forklare Jonas om flysikkerhed. Han fortalte om, hvilke fly der var sikre på hvilke måder, og han fortalte om, at man kan lande et fly i tåge, hvis bare der er en sigtbarhed på 100 meter.

– Men det hjalp ikke. OCD'en har det med at bruge de informationer omvendt. Jeg blev pludseligt enormt fokuseret på, hvilke fly han skulle flyve med, og jeg gik ud på landevejen i tåget vejr for at se 100 meter frem, når der kom en bil, så jeg kunne regne ud, om det var farligt at flyve. Min far havde sagt, at man kan lande, hvis blot der er 100 meters sigtbarhed, men OCD'en gør, at man hele tiden kommer i tvivl.

### De gode undertekster

I denne periode fra sjette til 10'ende klasse havde Jonas meget svært ved at komme i skole. Ritualerne fik fuldstændigt



*Der er en scene i filmen, hvor en elev bryder ind hos sin lærer, og han røver og voldtager hende. Jeg fik nøjagtig den samme fornemmelse i maven, som da jeg gik i anden klasse. Jeg blev virkelig, virkelig bange, og tanken om, at jeg måske kunne få lyst til at gøre sådan noget, ville slet ikke slippe mig igen.*

overtaget, og selv en henvisning til en psykolog hjalp intet. Han forsøgte at dyrke lidt sport i sin fritid, men han kom aldrig til kampene, for der skulle han være hjemme.

– Jeg skal jo hele tiden passe på, at der ikke sker noget med min familie, siger han.

Og han passede blandt andet på dem, når han så fjernsyn. Så gjaldt det for ham at finde et positivt ord i underteksterne, før de skifter, ellers går alting galt.

Efter 10'ende klasse lettede OCD'ens tåger sig pludselig. Gennem en årrække levede han et almindeligt ungdomsliv som træner i et motionscenter, med kammerater og en læreplads, men da han var 19 år, vendte sygdommen tilbage. En aften, hvor han så tv sammen med sin mor, slap angsten løs.

– Der er en scene i filmen, hvor en elev bryder ind hos sin lærer, og han røver og voldtager hende. Jeg fik nøjagtig den samme fornemmelse i maven, som da jeg gik i anden klasse. Jeg blev virkelig, virkelig bange, og tanken om, at jeg måske kunne få lyst til at gøre sådan noget, ville slet ikke slippe mig igen. Jeg brugte meget tid på at skyde det fra mig, men da jeg en dag skulle låse af i motionscentret, turde jeg ikke gå ind i kvindernes omklædningsrum for at se, om der lå glemte sager, og om alle var gået. Tænk, hvis der var en kvinde derinde, og tanken, hvis jeg voldtog hende. Jeg var panisk angst og gik bare derfra uden at tjekke, siger Jonas Fryland.

## Lås mig inde

Hjemme hos forældrene låste han sig inde på toilettet. Han skilte en barberskraber ad og kørte prøvende det skarpe blad henover sine håndled. Han havde en tanke om, at nogen eller noget måtte stoppe ham, før han gjorde noget så forfærdeligt som at voldtage en kvinde.

– Jeg kunne ikke gøre det. Jeg turde ikke skære, så i stedet gik jeg ned til mine forældre og fortalte dem om mine tanker. Jeg mente helt bestemt, at de ville få mig sendt væk, når de hørte, hvad der var på spil. Men de sagde bare, at sådan er du jo ikke, og det kunne du aldrig finde på at gøre, siger han.

OCD'en var tilbage på fuld styrke, og han kunne ikke passe sin læreplads. Ritualerne tog overhånd både på jobbet og hjemme, og han fortalte først da sin kæreste, Diana, om de vanskeligheder, han havde. Igen i håbet om, at hun ville få ham indlagt på den lukkede afdeling. Men også Dianans respons var, at hun ikke troede, at han kunne finde på det, og desuden tog hun oplysningen om hans lidelse ganske roligt. »Det er bare en del af dig«, var reaktionen.

Jonas Fryland måtte opgive sin læreplads og fik i stedet arbejde i Legoland, men det blev sværere og sværere for ham, at gå udenfor en dør, for ikke nok med at han var bange for at voldtage en kvinde, han var også bange for, at han ikke ville kunne huske det, hvis han gjorde det. Han gik konstant med hænderne i lommerne, når han var ude, så han ikke

kom til at befamle fremmede kvinder, han kantede sig rundt for ikke at røre ved andre mennesker, og han begyndte at lave køreplaner for at holde styr på sin egen færden.

– Jeg forsøgte at give mig selv et alibi, hele tiden holde styr på, hvor jeg havde været, men samtidig blev jeg også bange for, om jeg havde kørt nogen ned, når jeg kørte på arbejde, så jeg måtte hele tiden køre tilbage for at tjekke, at det ikke var tilfældet. Og når jeg kom hjem, tjekkede jeg nyheder på tekst tv for at se, om der var sket noget voldeligt i det område, jeg havde været i, siger han.

Til sidst måtte han helt opgive at arbejde. Han havde opbygget så mange ritualer, at han slet ikke kunne bevæge sig rundt på arbejdspladsen af skræk for at møde en kvinde.



– Jeg brugte al min ferie og afspadsering, lige så hurtigt som jeg fik det, for at dække over mine mange sygedage, men til sidst gik det ikke længere. Jeg blev sygemeldt i halvdelen af året og endte med at få en førtidspension, siger han.

## Normalt derhjemme

Imens alt dette står på, er Jonas og Diana Fryland flyttet på landet udenfor Give. De har fået to børn, Marcus og Smilla, og alt går godt, så længe de bare opholder sig hjemme.

– Bare vi var herhjemme alle sammen, så var jeg ikke bange eller havde tvangstanker. I hvert fald i en periode, siger Jonas Fryland

For han oplevede det som meget angstprovokerende begge de gange, Diana skulle føde. Da myldrede det med kvindelige sygeplejersker, som han ikke turde være alene med.

– De sagde, at jeg gerne måtte være med til det hele, men jeg tror ikke, at de helt havde forstået min detaljeringsgrad. Jeg kunne jo ikke engang tåle, at de lige gik om bag et gardin, for så kunne Diana jo ikke holde øje med, om jeg opførte mig ordentligt, fortæller han med et lille smil over



## OCD

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) er en psykiatrisk lidelse med tilbagevendende tvangstanke og/eller tvangshandlinger.

OCD er ikke en sindssygdom, selvom mange med lidelsen er bange for at blive opfattet som sindssyge af omgivelserne.

OCD findes i alle sværhedsgrader, lige fra den helt milde med kun lejlighedsvis optræden til den svært invaliderende tilstand, hvor stort set alle døgnets vågne timer er beslaglagt af tvangstanke og handlinger.

Kilde: OCD-foreningen

► den absurde scene, der udspillede sig, da Diana skulle have kejsersnit, og Jonas insisterede på at være ved hendes side hele tiden.

– Det var noget rod, siger han.

Efter de to fødsler fik Jonas det værre. Han holdt helt op med at køre bil, han kunne ikke engang bevæge sig ud på gårdspladsen ved hjemmet, og han turde ikke være alene i stuen, når Diana gik i bad. Parrets familier hjalp meget, både med kørsel og ved at være der, så Jonas aldrig var alene.

Men forløsningen kommer ikke før, Diana pludselig læser en artikel i Ude og Hjemme.

– Hun læste om en OCD-patient og bemærkede bare, at vedkommende opførte sig ligesom mig. Jeg læste det og tænkte: »Ja, det er da mig«. Det var ikke de samme tanker, men akkurat de samme mønstre. Min OCD var dog alligevel så stærk på dette tidspunkt, at der ikke gik længe, før jeg tænkte: »Det kan godt være, jeg har OCD, men det forhindrer jo ikke, at jeg måske kunne finde på at gøre en kvinde fortræd,« smiler han.

### Fuld eksponering

Kort tid efter artiklen optrådte terapeuter fra Klinikken for OCD og Angstlidelser ved Aarhus Universitetshospital i Risikov i et fjernsynsprogram, hvor de havde samlet en gruppe OCD-patienter i et sommerhus. Her så man, hvordan patienterne blev bragt i situationer, hvor de skulle se deres angst i øjnene. Behandlingsformen hed kognitiv adfærdsterapi, og Jonas og Diana Fryland var med det samme klar over, at her var hjælp at hente.

– Diana ringede næste dag, og de sagde med det samme, at jeg ville passe ind i et terapiforløb hos dem. Jeg skulle bare have en henvisning og gennemgå en forsamtale. Jeg var nærmest lykkelig, for jeg tænkte, at NU ville der endelig komme nogen og spørre mig inde. I stedet sagde han bare, at han sagtes kunne hjælpe mig, siger Jonas.

En af gruppens behandlingsformer er »eksponering«. At man skal gøre de ting, man ikke tør gøre. Man skal gøre dem i små doser, til man til sidst kan gennemføre hele handlingen. Man skal udfordre sin OCD-tankegang, og for Jonas Fryland blev behandlingsforløbet en lang eksponering.

– Jeg havde kvalme og svedeture. Mine ritualer gik helt amok i dagene op til, og jeg var både bange for, at der skulle være piger på holdet, men også for, at der ville være en times pause, hvor der ikke var nogen til at overvåge mig. Jeg havde det forfærdeligt, siger han.

Op hans bange anelser holdt stik. Diana fik lov til at følge ham, men ikke ind, hvor gruppen skulle samles. Gruppen bestod af syv piger og en mand, og Jonas følte, at der kun var ham selv til at holde øje med, at han opførte sig ordentligt.

Men allerede første dag skete der noget. Jonas blev udfordret til at gå udenfor. Flere gange og længere og længere væk. Det føltes godt.

– Vi fik en masse redskaber. Fik at vide, hvordan OCD'en virker, og hvordan den spiller dig et puds. Hvordan ritualerne kun dulmer angsten et kort øjeblik, og hvordan vi skal prøve at udskyde dem. Vi blev fortalt, at man skal blive i angsten, fordi den bliver ikke værre end i det første øjeblik, man mærker det. Den klinger faktisk af, og med de redskaber begyndte jeg at eksponere, og jeg gjorde hurtigt fremskridt, siger han.

Målet med det 14 dages lange terapiforløb var, at Jonas selv kunne køre bilen fra Give til Århus den sidste dag.

– Jeg kørte faktisk selv de tre sidste dage, men jeg var også helt svedt og forvirret, da jeg kom frem, men jeg gjorde det! siger han.

### Efterspil

Der har været tilbagefald, siden Jonas Fryland fik sit liv tilbage for seks år siden. Men nu ved han, hvad han skal gøre. Han udfordrer og udforsker sin angst. Han eksponerer den og stiller den stolen for døren.

– Jeg kan ikke sige, at jeg er OCD-fri. Jeg har stadig OCD-tanker, men nu kan jeg genkende dem og sortere dem fra. Og når de kommer, så eksponerer jeg, så jeg kan håndtere dem, inden de bider sig fast. Jeg har slet ingen undgåelsesadfærd mere, så OCD'en forhindrer mig ikke i at gøre noget, siger han.

To måneder efter terapiforløbet, følte Jonas Fryland sig så klar til sit nye liv, at han ringede til sin gamle arbejdsplads i Legoland og spurgte, om de havde brug for en mand. Det havde de, og efter en kort prøvetid kunne kommunen ophæve hans førtidspension. ●

*Jeg kan ikke sige, at jeg er OCD-fri. Jeg har stadig OCD-tanker, men nu kan jeg genkende dem og sortere dem fra.*

Følg Region Midtjylland

på Facebook



**Følg Region Midtjylland**  
- på Facebook

Følg Region Midtjylland på Facebook og få overblikket over relevante tiltag i din region og vær opdateret, når der sker noget nær dig.

Kom med helt tæt på regionens arbejde og bliv klogere på sundhed og sygdom.

Find Region Midtjylland på Facebook lige her:  
[www.facebook.dk/regionmidtjylland](http://www.facebook.dk/regionmidtjylland)



Forår 2015  
ARRANGEMENTER OM  
PSYKIATRI OG PSYKISK SYGDOM



Få overblikket over relevante tiltag i din region

Synes godt om



Kom med helt tæt på regionens arbejde

Følg



Like Følg Besked

Find Region Midtjylland på Facebook lige her:



Synes godt om

Få mere  
at vide



[www.facebook.dk/regionmidtjylland](http://www.facebook.dk/regionmidtjylland)





*Lige siden har jeg vidst, at livet er for kort til, at jeg kan bruge tid på noget, som ikke gør mig glad.*

*Skuespiller Birthe Neumann om at have haft en depression.*

## Angst er ikke bare angst

350.000 mennesker i Danmark lider af angst, men angsten har forskellige ansigter.



### Panikangst

Pludselige, uforståelige angstanfald, hvor man fx ikke kan få vejret eller har hjertebanken og tror, man skal dø.



### Agorafobi

Angst for at færdes uden for hjemmet bl.a. i offentlige transportmidler.



### Socialfobi

Frygt for at være centrum for andres kritiske opmærksomhed. Socialt samvær medfører stærk angst og undgås ofte.



### Generaliseret angst

En følelse af konstant indre uro samt unødige bekymringer i det daglige.



### Sygdomsangst

Forskellige fornemmelser i kroppen får en til at frygte, at man lider af en alvorlig sygdom.



### Enkelfobier

Angst for enkelte specifikke situationer fx at flyve, for edderkopper, højder eller mørke.

Kilde: Angstforeningen

## App hjælper spiseforstyrrede

App'en Recovery Record gør det nemt for mennesker med spiseforstyrrelse at registrere deres madindtag, adfærd og følelser i forbindelse med spising.

Hidtil har patienterne registreret oplysningerne på papir, som de skulle medbringe til samtalen med deres behandler. Nu kan behandleren få adgang til app'ens data, hvis patienten siger ja til det, og være bedre forberedt, når patienterne møder op.

Den engelske version af Recovery Record har over 3.000 brugere i Danmark, der bruger den til at arbejde med deres spiseforstyrrelse. Efter at app'en er blevet tilgængelig på dansk, forventes antallet af brugere i Danmark fordoblet inden for det næste år.

28  
PROCENT

af danskerne med en psykisk lidelse er i arbejde eller under uddannelse. For resten af befolkningen er tallet 79 procent.

Sundhedsministeren og kommunerne vil derfor styrke indsatsen for at få mennesker med psykisk sygdom i job.

## Hver anden langtidssyg har psykisk lidelse

Halvdelen af alle nye langtidssygemeldte lider af en psykisk lidelse. Det viser en undersøgelse fra Psykiatrisk Forskningsenhed Vest i Herning. Undersøgelsen dokumenterer desuden, at mellem hver fjerde og femte sygemeldte har en uopdaget psykisk lidelse i den forstand, at der ikke fremgår nogen psykiatrisk diagnose af den diagnose, de oprindeligt er blevet sygemeldt med.

# FAGLIGT INPUT I LÆKRE OMGIVELSER UNDERHOLDNING TIL FYRAFTEN

En konference i Vestjyllands kulturelle centrum er din mulighed for at give deltagerne en unik oplevelse med 100 % fokus på dine mål.

Musikteatret Holstebro er den perfekte ramme for møder og konferencer. Her er på alle måder højt til loftet.

Vi har plads til 1200 deltagere, men faciliteterne passer også perfekt til mindre konferencer og dagsmøder med færre deltagere.

Du kender formålet med konferencen eller mødet - vi skaber rammerne, som opfylder dit mål.

## I Musikteatret Holstebro får du:

- En oplevelse udover det sædvanlige i lækre omgivelser
- Super fleksible faciliteter
- Topprofessionelt personale
- Unikke gastronomiske oplevelser
- Mulighed for at holde pausen i Get In baren

Hold din næste konference eller møde i Musikteatret og forkæl deltagerne med fed underholdning.



13. mar. / kl. 20.00 / Black Box

**MICHAEL FALCH**



20. mar. / kl. 20.00 / Teatersalen

**PINK FLOYD PROJECT**



10. apr. / kl. 20.00 / Teatersalen

**BENT FABRICIUS BJERRE**

FACEBOOK.COM/MUSIKTEATRET

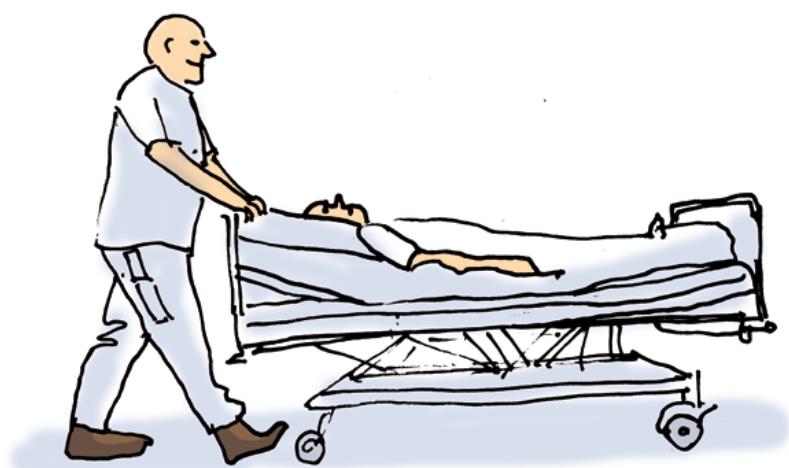
BILLETSALG 9611 7979 | MUSIKTEATRET.DK

musik  
teatret  
Holstebro

# VI ARBEJDER FOR REGION MIDTJYLLAND







|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 178    | akademikere (administrative)   |
| 3      | apotekere                      |
| 1.177  | bioanalytikere                 |
| 109    | chefer                         |
| 1.166  | elever                         |
| 378    | ergoterapeuter                 |
| 164    | farmakonomer                   |
| 539    | fysioterapeuter                |
| 7      | gartnere                       |
| 364    | jordemødre                     |
| 2.307  | kontorpersonale                |
| 406    | køkkenpersonale                |
| 3.402  | læger                          |
| 1.834  | lægesekretærer                 |
| 78     | lærere                         |
| 41     | politikere                     |
| 217    | portører                       |
| 404    | psykologer, biologer, fysikere |
| 1.390  | pædagoger                      |
| 332    | radiografer                    |
| 312    | rengøringspersonale            |
| 1.314  | servicepersonale               |
| 339    | skåne, fleks, løntilskud       |
| 97     | socialrådgivere                |
| 1.603  | SOSU-personale                 |
| 8.401  | sygeplejersker                 |
| 403    | teknisk personale              |
| 13     | tandklinikassistenter          |
| 32     | tandlæger                      |
| 106    | vaskeripersonale               |
| 217    | øvrige                         |
| .....  |                                |
| 27.333 | ansatte                        |

# SKADESTUEN

Skadestuen på Aarhus Universitets-hospital behandler cirka 40.000 patienter om året. Det svarer til godt 100 patienter om dagen. Mød et par stykker af dem her.

**Dion Fure Konge, 3 år.**  
Brækkede sit skinneben til gymnastik.





A portrait of a man with curly brown hair and a beard, looking directly at the camera. He has a white bandage wrapped around his nose. He is wearing a dark jacket over a grey t-shirt. The t-shirt has white text that reads "KIRK AUTO", "CITROËN/PEUGEOT", and "TLF 8611 4908". The jacket has a yellow zipper and a white stripe on the shoulder. The background is a plain, light grey wall.

**Martin Gronemann, 40 år.**  
Er blevet bidt af sin hund.

**KIRK AUTO**  
**CITROËN/PEUGEOT**  
**TLF 8611 4908**



**Jacob, 2 år.**

Har bronkitis, og nu har han fået høj feber.



**Uffe Nellemann, 68 år.**  
Fik pludselig næseblod,  
der ikke ville stoppe.







**Birgit Pedersen, 64 år.**  
Faldt i kælderen på ARoS.

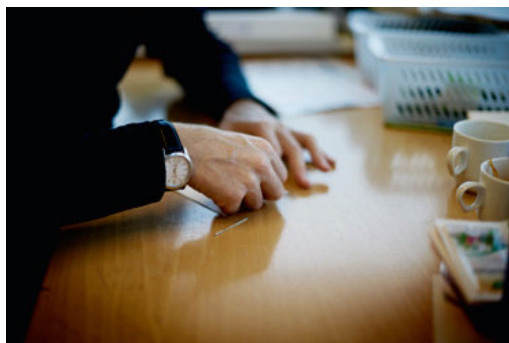




**Søren Barsøe, 68 år.**

Faldt og slog hovedet ind  
i sin brændeovn.

# EN GANSKE SÆRLIG BUTIK



Kollegie-Butikken i Hinnerup sælger både brilleetuier, lysestager og læderbælter. Og bag hvert eneste produkt gemmer sig en helt særlig historie.





Tekst: Anne Rahbek  
Foto: Nicky Bonne

Udefra ligner butikken enhver anden forretning med brugskunst. Små porcelænskrukker, urtepotter og træfigurer pynter i vinduet og giver kunderne en forsmag på, hvad der møder dem indenfor.

Men Kollegie-Butikken i Hinnerup er ikke en almindelig butik. Butikkens varer er ikke masseproduceret og importeret fra udlandet, og bag kassen står ikke salgsuddannede ekspedienter. I stedet kommer varerne fra små værksteder på Region Midtjyllands institutioner under Specialområde Autisme. Værkstedsmedarbejderne er voksne med autisme, og det samme er nogle af ekspedienterne i butikken.

### Kollegiet bag butikken

Bag butikkens store udvalg af varer står blandt andet 54-årige Helle. Hun er medarbejder i værkstedet på Hinnerupkollegiet og besøger ofte Kollegie-Butikken, hvor hendes pro-

dukter er til salg. Hun har arbejdet på værkstedet i mange år. Præcis hvor mange kan hun ikke huske. På værkstedet arbejder hun med læder. Syr brilleetuier, nøglepunge og tasker.

– Jeg har lavet rigtig mange ting til butikken, så mange, at jeg ikke kan huske det hele. Jeg kommer faktisk også tit selv og køber noget. Det er lidt sjovt at købe noget, man selv har lavet, siger hun og viser mig en skabelon til en julesok, som hun gerne vil sy til butikken.

Som de andre medarbejdere på værkstedet i Hinnerup bor Helle på Hinnerupkollegiet. Kollegiet fungerer som et bofællesskab for mennesker med autisme og har eksisteret i over 30 år. Det var i forbindelse med kollegiet, at Kollegie-Butikken opstod.

### Særlige kvaliteter og evner

Specialområde Autisme har i mange år haft værksteder fordelt over hele

Region Midtjylland. Her produceres alt lige fra lysestager i messing til sutsko lavet af rulam. Førhen producerede værkstederne kun på bestilling eller solgte et lille udvalg af deres varer på julemarkeder. Sådan var det også på værkstedet på Hinnerupkollegiet. Men med Kollegie-Butikkens opstart for over 25 år siden fik Hinnerupkollegiet en butik, hvor det store udvalg af brugskunst og designvarer fra værkstedet kunne sælges. Ved Kollegie-Butikkens genåbning i 2014 blev varesortimentet udvidet, så det nu er en fælles butik for alle værksteder under Specialområde Autisme.

Mary Ann Brix, der er konstitueret afdelingsleder for Hinnerup Beskæftigelse og Uddannelse, mener, at butikken giver værkstedsmedarbejderne mulighed for at se en mening med deres arbejde.

– Alle har jo et ønske om at kunne se meningen med det, de laver. I butikken kan værkstedsmedarbejderne



► se, at andre rent faktisk værdsætter deres arbejdskraft, fortæller Mary Ann Brix.

### Dygtighed er fællestræk

I hjørnet af butikken står en række små caféborde. Som noget nyt kan man nemlig også få serveret økologisk kaffe i Kollegie-Butikkens café. Rundt omkring står varerne udstillet. På gulvet står meterhøje jernjuletræer på solide træfødder. På den modsatte væg hænger bæltet i brunt læder på en lang række. På en af hylderne står træfigurer formet som små mænd. De er som taget ud af et designkatalog.

Mary Ann Brix fortæller, at dygtighed er et fællestræk for værkstedsmedarbejderne. Mennesker med autisme har ofte nogle særlige kvaliteter og evner, som andre ikke har. De er generelt meget detaljeorienterede, og mange af dem er gode med deres hænder. Mary Ann Brix viser et af de brilleetui'er, som Helle har lavet. Det er i læder, og langs kanten løber en snorlige syning, som de færreste ville have tålmodigheden til at lave i hånden. Men det har Helle og de andre værkstedsmedarbejdere.

### Fra praktik til arbejdsmarked

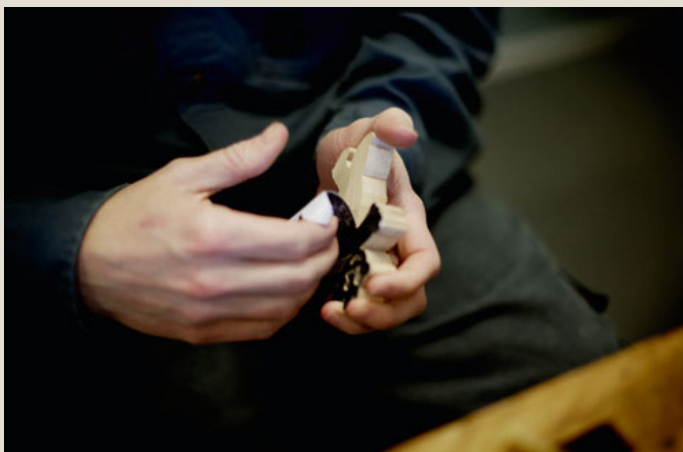
Nogle af medarbejderne bag kassen i Kollegie-Butikken hører også ind under Specialområde Autisme. Men de er, som Mary Ann Brix udtrykker det, »tættere på arbejdsmarkedet«. Hvor værkstedsmedarbejderne oftest er på pension, er medarbejderne i butikken mest unge på kontanthjælp. De arbejder i butikken som en form for praktikforløb, hvor de kan prøve kræfter med for eksempel kundebetjening og opfyldning af varer. Målet er, at de kommer tættere på arbejdsmarkedet og muligheden for at få job i en almindelig butik.

– De unge skal ikke fastholdes i kontanthjælpen eller i butikkens trygge rammer, så ideen er, at de hurtigst muligt skal blive klar til arbejdsmarkedet. I butikken har vi derfor pædagogisk personale, der støtter og motiverer de unge. Vi vil gerne give dem selvtilid, selvværd og tro på, at de kan bidrage til samfundet, siger Mary Anne Brix.

På spørgsmålet om butikken stadig står her om ti år, svarer hun, at det satser hun stærkt på. Det handler bare om at udvikle sig med samfundet, mener hun.

– Vi må ikke blive en tidslomme, men skal blive ved med at følge udviklingen både indenfor autismeområdet og designfeltet. Så tror jeg, at det lykkes os at få flere af de unge ud på arbejdsmarkedet og fortsat give medarbejderne på værkstedet og i butikken værdi i hverdagen. ◉





## Om Specialområde Autisme

Specialområde Autisme er Region Midtjyllands tilbud til voksne med autisme.

Organisationen har som hovedformål at skabe og videreudvikle de mest optimale rammer for trivsel og udvikling for voksne med autisme.

Hinnerup Kollegiet er et af områdets otte botilbud. Kollegiet tilbyder døgndækning til voksne med autisme, i nogle tilfælde kombineret med andre diagnoser som for eksempel ADHD og angst.

Læs mere om Specialområde Autisme på [www.sau.rm.dk](http://www.sau.rm.dk)



# STEN kan også være guld værd

Sand til sandkassen, grus til indkørslen og beton til fortovsfliserne. Vi bruger råstoffer overalt. Selv vores ugeblad og vinflaske er fremstillet af råstoffer. De er byggestenene til vores hverdag – og de gemmer sig under den midtjyske muld.

Tekst: Anne Rahbek  
Foto: Nicky Bonne

Sten, ler, kalk og kul. Jorden er fyldt med råstoffer, der er helt uundværlige for os. Sådan har det været gennem mange årtusinder, helt tilbage til stenaldermanden og hans flintesten.

Mere end en tredjedel af Danmarks råstoffer indvindes i Region Midtjylland. Råstofferne i regionen er desuden blandt landets bedste. Det kan vi takke istiden for. For knap 20.000 år siden kom isen glidende fra nord og lagde sig som et skjold over det meste af Midtjylland. På vejen opsamlede den en stor mængde sand, grus og sten, som den slæbte med hertil. Da klimaet blev varmere, forsvandt isen, men råstofferne blev liggende. Jordlagene under den midtjyske muld består derfor hovedsageligt af sand, grus og sten.

– Det er en kæmpe fordel, at vi har så stor en forekomst af råstoffer i Region Midtjylland. De er jo nødvendige for at kunne bygge, hvad enten det drejer sig om et lille parcelhus eller en ny motorvej, siger Lars Kristiansen, der er råstofgeolog i Region Midtjylland.

## En krone sparet

Fordelen ved at være selvforsynende på de fleste råstoffer er især økonomisk. I andre regioner, hvor forekomsten af råstoffer ikke er så høj, er man nemlig nødt til at importere fra andre steder i landet. Og det er en dyr fornøjelse. Hver gang råstofferne til et nyt hus eller en ny motorvej skal transporteres mere end 20 km på landevejene, fordobles prisen nemlig.

– Derfor er det helt afgørende, at råstofferne indvindes i nærheden af det sted, hvor de skal anvendes. Virksomhederne og indbyggerne i regionen sparer mange penge på byggerier, fordi vi har råstofferne lige i nærheden, forklarer Lars Kristiansen.

Han oplyser, at mindre end én procent af de råstoffer, vi bruger i Region Midtjylland, er importeret – enten fra grusgravning i Nordsøen eller fra granitbrud i Norge.

## Stigende forbrug

Syv mio. kubikmeter. Så mange råstoffer indvandt Region Midtjylland i 2013. Det svarer til indholdet

af 700.000 lastbiler. Men det er ikke nok. Man spår, at vi i fremtiden vil få brug for endnu flere. Derfor er vi nødt til konstant at lede videre efter nye underjordiske skattekamre.

– De områder, hvor vi nemt kan komme til råstofferne, er for længst kortlagte og taget i brug. Vi har derfor en opgave i at finde nye områder med en høj koncentration af råstoffer, så vi kan sikre tilstrækkeligt med råstoffer i regionen, siger Lars Kristiansen.

I samarbejde med kollegerne i Region Midtjyllands afdeling for Miljø og Ressourcer arbejder han derfor i øjeblikket på en råstofplan, der skal sikre adgang til råstoffer de næste 12-24 år. Han spår, at vi kommer til at bruge over 200 mio. kubikmeter råstoffer over de næste 24 år.

– Forbruget af råstoffer hænger meget sammen med landets økonomiske situation. Vi så et kæmpe dyk i råstofforbruget i 2008, da finanskrisen var på sit højeste. Når økonomien er dårlig, er der jo ikke råd til at bygge så meget. Men nu hvor vi forventer stigende økonomisk vækst i





de kommende år, regner vi også med, at efterspørgslen på råstof følger med, siger Lars Kristiansen.

### Vi kan ikke grave overalt

Når et nyt område til indvinding af råstoffer skal udvælges, starter det med prøvegravninger og borer. Det er Lars Kristiansen og hans kolleger, der tager det første spadestik. De skal være helt sikre på, at der er en tilstrækkelig mængde og kvalitet af råstoffer, inden de tillader videre udgravning. Herefter laver regionen en råstofplan, hvor de udpeger de arealer, der kan bruges.

– Vi udpeger løbende interesseområder, hvor vi formoder, at der kan være noget at komme efter. Når vi så skal ud og vurdere, ser vi helt konkret på, hvor stor koncentrationen af råstoffer er, hvor meget der skal fjernes for at udnytte dem, og om det kan betale sig. Men vi kan ikke bare grave overalt. Nogle gange er der også andre interesser at tage hensyn til, for eksempel fredede områder, forklarer Lars Kristiansen.

Han mener, at det er en balancegang at indvinde råstoffer, fordi vi skal have sand, grus og ler nok til de næste mange års byggeprojekter og samtidig sørge for, at det generer naturen og borgerne mindst muligt.

### En uudtømmelig kilde?

Men slipper råstofferne aldrig op? Kommer der ikke en dag, hvor vi har tømt jorden for dens byggesten? Den frygt har Lars Kristiansen ikke på nuværende tidspunkt.

– Selvfølgelig er jorden ikke uudtømmelig, og meget afhænger jo af, hvordan efterspørgslen på råstoffer bliver i fremtiden. Men med løbende kortlægning har vi rigelige mængder til de næste mange år, vurderer han.

Han understreger dog, at det er vigtigt, at vi bruger råstofferne med omtanke. For selvom vi måske ikke løber tør i morgen eller om 20 år, skal der stadig tænkes fremad.

– Det er jo ikke kun os, der skal nyde gavn af de gode råstoffer. Vores børn og børnebørn får også brug for dem, så vi skal jo sikre, at der er noget tilbage til dem. ●

## Få din mening hørt

Er du ikke helt ligeglad med, om du får en grusgrav i baghaven? Så har du muligheden for at blive hørt.

Region Midtjylland tager nemlig borgerne med på råd, når den nye råstofplan, der gælder fra 2016 og kortlægger, hvor der skal graves i de kommende år, skal udarbejdes. Oplægget til planen bliver sendt i høring frem til den 10. april 2015, og her har alle mulighed for at give deres mening til kende.

Se Råstofredegørelse og Debatoplæg med fakta, status og spørgsmål på [www.raastofplan-midt.rm.dk](http://www.raastofplan-midt.rm.dk)

## Råstoffer i Region Midtjylland

I Region Midtjylland udgør sand, sten og grus over 90 procent af vores råstoffer. Derudover findes kvartssand, ler, plastisk ler, moler, kalk og tørv.

Langt de fleste råstoffer findes på land, men man indvinder omkring syv procent fra havets bund.

I 2013 indvandt Region Midtjylland mere end syv mio. kubikmeter råstoffer. På landsplan blev der samme år indvundet godt 25 mio. kubikmeter.

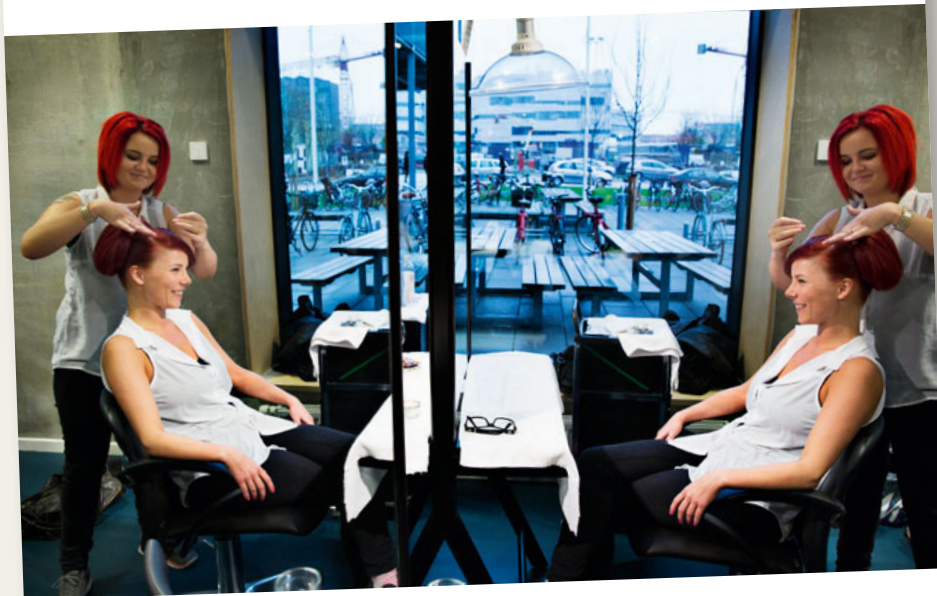


## UDVIKLING

*Mange steder i verden findes der en ret god fornemmelse af, at Danmark producerer gode, sunde og sikre fødevarer, men vores gode image skal vedligeholdes – og måske også fornys.*

*Pelle Øby Andersen, direktør for Food Organisation of Denmark*

## Unge midtjyder gør det godt på skolebænken



De midtjyske ungdomsuddannelser er dygtige til at holde på eleverne og sikre dem en eksamen. 86% af dem, der startede på en gymnasial uddannelse i Midtjylland i 2013, ventes at gennemføre den, mens 80% af eleverne, der startede på erhvervsuddannelsernes hovedforløb i 2013, forventes at gennemføre uddannelsen.

På landsplan er det 85 og 78%. Men de midtjyske elever er også dygtige. 96% af de unge i 9. og 10. klasse vurderes at være parate til en uddannelse, og det er over landsgennemsnittet, viser analyse fra Region Midtjylland.

## Danmark får et andeslagteri

En af de virksomheder, der har fået en håndsrækning fra Region Midtjyllands fødevareratsning, Anpartsselskabet Dansk And, er i vækst. Virksomhedens seks andeproducenter og et rugeri har købt det tidligere svineslagteri i Struer og vil indrette det til at kunne slagte en million ænder om året. Det betyder foreløbig 20 nye job i virksomheden, der hidtil har måttet sende slagteænderne til Polen, Tyskland og Holland.

## Regionen jagter giftige legepladser

Inden nytår vil det være ren fantasi, når de midtjyske børn leger »jorden er giftig«. Inden da vil Region Midtjylland nemlig i samarbejde med de 19 kommuner tjekke samtlige offentlige legepladser for forurenede jord og rense op, hvor det er nødvendigt. Foreløbig er 11 legepladser i kikkerten, fordi de tidligere har huset forurenende aktiviteter som gartneri, havn, karosserifabrik, korn- og foderstofforretning eller olieoplæg.

# 23.000

stillinger blev nedlagt i de midtjyske virksomheder i perioden 2010-13. Glædeligt er det dog, at der i samme periode blev oprettet endnu flere nye, nemlig 24.000. Bag tallene ligger en betydelig omstilling i industri og landbrug, vækst i servicefagene samt en generel opkvalificering af arbejdsstyrken. Se mere på [www.rm.dk](http://www.rm.dk) – søg »jobvæksten«



# QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

## Den lette

|                                                                                                    | 5 point                              | 4 point                                          | 3 point                                                        | 2 point                                   | 1 point                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                    | Født i 1948 i Arnborg                | Åbnede sin første butik i 1979 i Aarhus          | Kendt for at have et »godt tilbud til dig«                     | Regnes som Danmarks næstrigeste mand      | Får ofte et »Dyne« tilføjet sit efternavn |
|  B • Mad & drikke | Fødevare-virksomhed grundlagt i 1887 | Hovedsædet ligger i Horsens                      | Har i dag ca. 26.000 medarbejdere                              | Blandt verdens førende producenter af kød | Europas største svineslagteri             |
|  C • Sport        | Midtjysk fodboldstadion              | Taget i brug første gang i 2004                  | Plads til 11.536 tilskuere                                     | Har tidligere heddet SAS Arena            | FC Midtjyllands hjemmebane                |
|  D • Kunst        | Sang fra 1969                        | Oprindeligt tysk, men senere indspillet på dansk | Hovedpersonen hedder Peter                                     | Sangerinden Dorthe Kollo står bag         | Foregår i Skanderborg                     |
|  E • Begivenhed   | Museum opført i 1861                 | Genåbnede i 2014 med en stor ny tilbygning       | Kendt for sine udstillinger med arkæologiske fund fra oldtiden | Har bl.a. Grauballemanden udstillet       | Ligger i Aarhus                           |

## Den noget sværere

|                                                                                                        | 5 point                                                                 | 4 point                            | 3 point                                                 | 2 point                                                          | 1 point                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|  A • Kendt midtjyde | Født i 1965 i Jejborg ved Salling                                       | Uddannet civiløkonom               | – men har været professionel standup-komiker siden 1992 | Har både lavet TV, film og flere standup-turneer                 | Står bl.a. bag showet »Bang! Jeg er død«   |
|  B • Mad & drikke   | Virksomheden har 400 medarbejdere og eksporterer til mere end 110 lande | Grundlagt i 1933 som familiebageri | Hovedkontoret ligger i Nørre Snede                      | Er især kendt for sine blå kagedåser med lækkerier               | Producerer 25.000 tons småkager om året    |
|  C • Sport          | Født i 1974 i Højbjerg ved Aarhus                                       | Startede sin karriere som 12-årig  | Har vundet 13 titler i træk i sin sportskarriere        | Arbejder i dag som TV-vært                                       | Er god med en ketsjer                      |
|  D • Kunst          | Blev født i Åbyhøj ved Aarhus                                           | Bor i dag på Island                | Kendt for sin stemme og sine evner med en guitar        | Vandt prisen som Årets Sangerinde ved Danish Music Awards i 2006 | Er lige nu aktuell med albummet »Whispers« |
|  E • Begivenhed     | Forfatter, der voksede op i Malling udenfor Aarhus                      | Udgav sin første bog i 1975        | Skriver børne- og ungdomsbøger                          | Mest kendt for at skrive i fantasy-genren                        | Står bl.a. bag serien »Skammerens Datter«  |

Svar

A: Lars Larsen, B: Danish Crown, C: MCH Arena, D: Sangen »Gid du var i Skanderborg« af Dorthe Kollo, E: Moesgaard Museum

Svar

A: Carsten Bang, B: Kelsen Group, C: Camilla Martin, D: Tina Dickow, E: Lene Kaaberbol

# REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

|                   |           |            |             |                 |               |             |                    |           |              |            |
|-------------------|-----------|------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|--------------------|-----------|--------------|------------|
|                   |           | Sygdom     | Korn        | Itt             | Pigen         |             | 2 ens              | Politiker | Kør          | Optræder   |
|                   | Legeme    |            |             |                 |               | Hev         |                    |           |              |            |
|                   | Grov      |            |             | Anbefalet       |               | Tagsten     |                    |           | 1.           |            |
|                   |           |            |             | Røntgen         |               |             |                    |           |              |            |
|                   | Mad       |            |             | Lag             |               |             | Gram               |           | Itt          |            |
|                   |           |            |             | Flammer         |               |             | Deciliter          |           |              |            |
|                   | Genstande | Vokal      | Stilling    | Dokument        | Tone          |             | Moderne            |           | Organisation |            |
|                   |           |            |             |                 | Keltisk       |             | Østrig             |           | Knus         | 2 ens      |
|                   |           |            |             |                 |               |             |                    |           |              |            |
| Joule             |           | To         |             |                 |               | Vokal       | Dims               |           | Norge        | 2 ens      |
|                   |           | Røntgen    |             |                 |               |             | Bidlet             |           | Anskaf       |            |
| Afgørende vigtigt |           |            |             |                 |               |             | Terning-slag       |           |              |            |
| Liter             |           | Romertal   |             | Kelvin          |               | Spanien     | Madvare            |           | 2.           | Udånde     |
|                   |           |            |             | Flammer         |               | Tandsæt     | Tygge              |           |              | Eksisterer |
| Parke-ring        |           | 2 ens      |             |                 | Kede sig      |             |                    |           | Skibe        |            |
|                   |           | Os         |             |                 | Vokal         |             |                    |           | Speciale     |            |
| Tilbage-melding   |           |            |             |                 |               |             |                    |           | Indgang      |            |
| Venlig            |           |            |             | 3.              | Belgien       |             | Tyskland           |           | Syd          | Mærke      |
|                   |           |            |             |                 | Gifte         |             | Enorm              | Spanien   | Spids        | Erfaren    |
| Romertal          |           | Liter      |             | Sang            |               | 4.          |                    | Bog       |              |            |
|                   |           | Itt        |             | Tons            |               |             |                    | Romertal  |              |            |
| Kost-vejleder     |           |            |             | 5.              |               |             |                    | Fortsæt   |              |            |
|                   |           |            |             |                 |               |             |                    | Meter     |              |            |
| Liter             |           | Gram       |             | Købe på engelsk | Eventyr-figur | Forfra      |                    | Vokal     | Tyskland     | Sverige    |
|                   |           | Retning    |             |                 |               | Cirkus-navn |                    | Idræt     | Bindeord     | Østrig     |
| Eremit            |           |            |             |                 |               | 6.          | Blødgørings-middel |           |              |            |
| Reaumur           |           | Parke-ring | www-adresse | 7.              |               |             | Vokal              | Opføre    |              | 2 ens      |
|                   |           |            | Sverige     |                 |               |             |                    | Tons      |              |            |
|                   | Speciale  | 8.         |             |                 |               |             |                    |           | Ophav        |            |

www.flemmingsørensen.dk

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

Indsend kodeordet, navn og adresse til Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg eller til [magasinetmidt@rm.dk](mailto:magasinetmidt@rm.dk) senest den 26. maj 2015. 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 – VIGTIGE NUMRE OG ADRESSER

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](http://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](http://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](http://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 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](http://www.befordring.rm.dk)



## #DigitaltSammenhold

Alting bliver bare nemmere,  
når vi holder sammen og  
hjælper hinanden i det daglige.

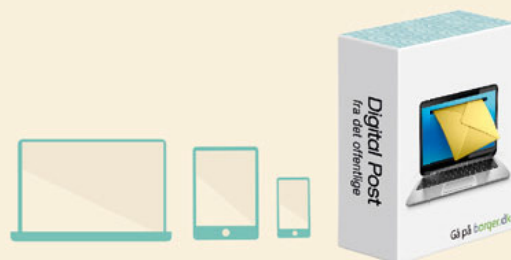
Alle danskere over 15 år modtager  
Digital Post, hvis de ikke er fritaget.

Det kan være patientindkaldelser, pladsanvisning eller  
indkaldelse til syn af køretøj. Nogle har brug for hjælp  
ved computeren, andre skal bare lige huskes på det ...

Du kan opgive en e-mailadresse og mobilnummer i Digital Post  
på [borger.dk](http://borger.dk) eller e-Boks.dk. Så får du besked, når der er nye,  
digitale breve fra det offentlige til dig.

Du kan også ringe til **Den Digitale Hotline på 70 20 00 00**

Producere, for kommuner i Region Midtjylland & Region Midtjylland



Tjek din digitale post på

**WWW.BORGER.DK**