

MAGASINET

Nr. 10 | Vinter 2014/15



Regionen bliver grønnere side 8

Lærer med

bogstavdiagnose side 24

Digital Post sparer tid side 38

I MØRKET

Tema side 10-21



Akuthjælp
– lige ved hånden

AKUTHJÆLPEN ER ALTID LIGE VED HÅNDEN...

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



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

En trist folkesygdom

Vinteren er over os og med den kulde og mørke. For mange betyder det tid til indendørs hygge med stearinlys, varm te og hjemmestrikede sokker. For andre, måneder med træthed og tristhed. Magasinet Midt sætter denne gang fokus på vintertræthed og vinterdepression og giver dig tips til, hvordan du overkommer vinteren. Du kan selv gøre meget, og du kan glæde dig til, at symptomerne letter, når lyset vender tilbage i marts og april. Så heldige er de cirka 30.000 borgere i Region Midtjylland, som er ramt af almindelig, ikke-årstidsbestemt depression desværre ikke. For dem er depressionen en ubehagelig følgesvend året rundt. I Region Midtjylland vil vi tilbyde den bedst mulige behandling, uanset om du lider af en psykisk eller legemlig sygdom. Jeg er stolt over, at vi var blandt de første til at indføre forløbsprogrammer for borgere med depression. Og at der siden er kommet forløbsprogrammer for andre psykiske lidelser til. Det vil jeg sidde og glæde mig over en mørk vinteraften, når stearinlyset er tændt, og der er varm te i kruset. ◉

Læs mere på side 10-21



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

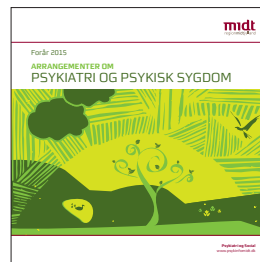
TEMA:

VINTER DEPRESSION

Læs side 10-21

- 4 Se dig for før du rejser ud
- 8 Fokus på forbrug
- 10 Tema: I mørket
- 22 Psykiatri for dig
- 24 Jeg er ingen abekat, der hænger i gardinerne

- 34 Fotoserie: Mens du sover
- 38 Slut med at slikke frimærker
- 41 Quiz dig klogere på regionen
- 42 På kryds og tværs
- 43 Vigtige numre og adresser



Sammen med dette nummer af Magasinet Midt udsendes forårets program fra PsykInfo.



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. 25.500 | Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse. Næste nummer udkommer marts 2015.

Se dig for, før du rejser ud

Sygesikringen i tilfælde af sygdom eller ulykke er forskellig fra land til land, så se dig for, før du rejser ud.

Hvis den står på knitrende sne i Alperne eller daseferie ved Rødehavet i løbet af vinteren, så er du først og fremmest en heldig kartoffel!

Men husk lige at tjekke, hvordan du er dækket, hvis du bliver syg eller kommer til skade under rejsen.

– Rejser du inden for Europa med det blå EU-Sygesikringskort i tasken, er du sikret samme hjælp fra landets offentlige sygesikring som borgerne i det land, du besøger. Men der er stor forskel på, hvad den offentlige sygesikring i de enkelte lande dækker.

Det kan være vigtigt at vide, inden man rejser ud, siger kampagnemedarbejder Susanne Hagelberg fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Vidste du for eksempel, at borgerne i Frankrig selv skal betale for transport og redning i forbindelse med en skiulykke? Eller at borgerne i Østrig bliver afkrævet et gebyr på mellem 86 og 144 kroner om dagen, når de er indlagt på et offentligt hospital?

Nej, vel. Men det kan være godt at vide, inden du spænder skiene på

fødderne og begiver dig ned ad den sorte løjpe.

På www.patientombuddet.dk kan du finde en liste over de lande i Europa og Norden, som det blå EU-sygesikringskort omfatter. Under hvert enkelt land kan du læse en udførlig beskrivelse af, hvordan den offentlige sygesikring er skruet sammen i det enkelte land. Og dermed, hvordan du er dækket med det blå kort, hvis du bliver syg eller kommer til skade.

Offentligt eller privat

En anden ting, der kan være værd at tjekke, inden du rejser afsted, er, hvor den nærmeste offentlige klinik eller det nærmeste offentlige hospital ligger, i forhold til hvor du opholder dig.

– Vi ved, at der eksempelvis i nogle skisportsområder ligger mange private klinikker. Ofte vil hotellet eller guiden foreslå dig at opsøge den nærmeste klinik, men hvis den er privat, hænger du selv på hele regningen, siger Susanne Hagelberg.

Under de enkelte lande på www.huskdetblå.dk kan du orientere dig om, hvad et offentligt sygehus eller en offentlig lægeklinik hedder på det lokale sprog.

Resten af verden

Skal du uden for Europa – for eksempel til Tyrkiet, Thailand eller Egypten – så er du på egen hånd rent sygeforsikringsmæssigt. Du får hverken hjælp på det gule eller det blå sygesikringskort, men må betale selv.

Derfor kan det være en rigtig god idé at tegne en privat rejseforsikring.

Det kan det i øvrigt også være, selv om rejsen holder sig inden for Europas grænser.

Med en privat forsikring får du nemlig mulighed for at få betalt redning i forbindelse med en skiulykke i Frankrig, ligesom din udgift til indlæggelse på et hospital i Østrig kan være dækket. Husk i øvrigt at tjekke, om din private rejseforsikring forudsætter, at du har det blå kort. ○





Husk det blå EU-sygesikringskort, når du rejser til et EU-land, Norge, Island, Schweiz eller Liechtenstein.

Når du rejser til alle andre lande end ovennævnte, dækker hverken det gule eller blå kort.

Det blå EU-sygesikringskort giver dig ret til samme behandling, som borgerne i det land, du rejser i. Men vær opmærksom på, at du er dækket forskelligt afhængigt af, hvor du rejser hen. Hvis du helt vil undgå egenbetaling, bør du tegne en rejseforsikring hos dit forsikringsselskab.



Midtjyder med det blå

Kommune

Aarhus	60
Horsens	60
Samsø	53
Norddjurs	54
Randers	57
Skive	57
Viborg	58
Lemvig	60
Herning	61
Silkeborg	61
Holstebro	62
Odder	63
Ringkøbing-Skjern	64
Struer	64
Hedensted	66
Skanderborg	68
Randers	57
Syddjurs	59
Ikast-Brande	60

Andel borgere
med det blå kort
i procent



Luk munden og let røven

Ernærings ekspert Christian Bitz om vejen til et sundere liv

Godt
du spør'

I spørgeguiden »Godt du spør'«, får du hjælp og inspiration til, hvilke spørgsmål der kan hjælpe dig eller dine pårørende i mødet med sundhedsvæsenet. Spørgsmål kan være med til at give dig en bedre samtale med lægen om de valg, der skal træffes. Når du stiller spørgsmål, bliver du ikke bare klogere, du sender også signaler om, hvad der betyder noget for dig. Find folderen »Godt du spør'« på www.hejsundhedsvaesen.dk. Folderen er udarbejdet af Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Trygfonden.

196.827. Så mange små og store operationer udførte læger og sygeplejersker i Region Midtjylland i 2013. Det svarer til 540 operationer om dagen eller 22 operationer i timen.

Fremtidens patient

Fremtidsforsker Jesper Bo Jensen fra Fremforsk, Center for fremtidsforskning, beskriver i syv punkter, fremtidens patient.

- Har selv været på nettet og fundet diagnosen
- Debatterer løbende behandlingen på for eksempel sygehuset
- Har fundet andre steder med bedre behandlingstilbud i udlandet
- Er blevet sin egen sundhedsekspert
- Har pårørende, der allerede ved indlæggelsen kontakter advokat, alternative behandlere, bank, Forbrugerstyrelsen, Sundhedsstyrelsen mv. og løbende forsyner patienten med informationer
- Respekt – ja, det er noget lægerne skal have overfor patienten, ikke omvendt
- Er begyndt at erkende, at medicin kan individualiseres og ikke blot skal gives efter gennemsnitsbetragtninger.

Sprit af på hospitalet

Omkring hver tiende patient får en infektion under indlæggelsen. En del af de infektioner kan undgås, hvis patienter og besøgende vasker og spritter hænder ligesom hospitalets personale. Almindelig håndsprit fjerner over 99 procent af de mikroorganismer, bakterier og virus, vi bærer på hænderne, så hvis du vil undgå smitte – så husk at spritte. På hospitalerne hænger der håndsprit ved siden af håndvasken.



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[®]
CARTON 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

FOKUS

PÅ FORBRUG

Hospitalerne i Region Midtjylland bliver stadig bedre til at spare på energien. Sidste år faldt forbruget af vand og varme med henholdsvis seks og én procent, og samtidig blev affaldsmængden cirka to procent mindre. Alt sammen til gavn for miljøet, som vi gerne vil passe på.



Sikke et skrald

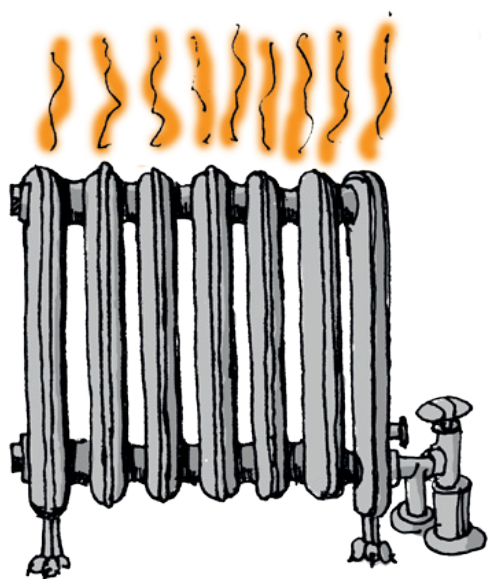
Hospitalerne i Region Midtjylland producerer årligt 5.175 tons affald. Det svarer til vægten af 1.125 elefanter!

Mængden falder år for år i takt med, at vi bliver bedre til at sortere og genbruge. Affaldet fra hospitalerne bliver sorteret i op til 30 forskellige kategorier, for eksempel i medicinrester, plastik og operationsaffald, inden det bliver hentet til forbrænding eller genbrug.



Drikkevand, badevand, vaskevand, kølevand

Vand skal der til. Også på et hospital. I Region Midtjylland bliver der årligt brugt knap 500.000 kubikmeter vand på hospitalerne. Det svarer til 500 mio. liter vand. Eller det årlige forbrug i cirka 4.000 husstande. Når vi bygger nyt, søger vi vandbesparende løsninger alle de steder, det kan lade sig gøre.

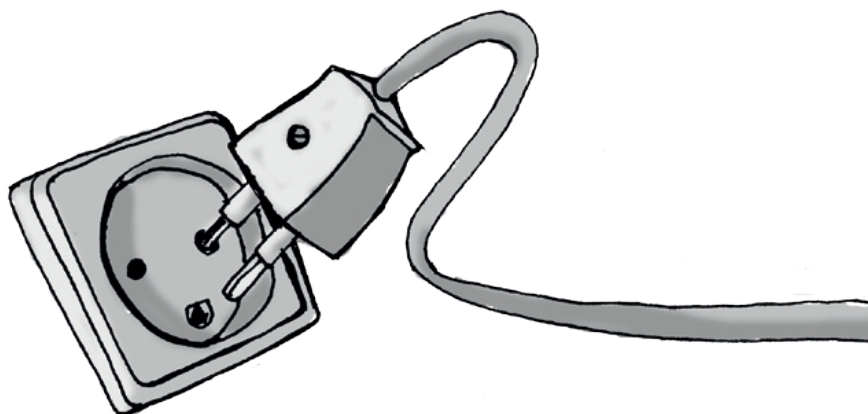


Lune besparelser

Brrrrr. Det er vinter, og det er koldt. Godt, vi har en radiator. Også på hospitalerne, som bruger 124.854.200 kWh varme om året. Det svarer nogenlunde til forbruget i cirka 8.000 husstande. Husejere vil vide, at varmekonsumet hænger nøje sammen med isolering og vinduernes og dørenes tilstand. Flere af regionens hospitaler bliver derfor energirenoveret efter en særlig ordning, hvor projektet finansieres af den energibesparelse, renoveringerne medfører. Det kaldes for ESCO-projekter.

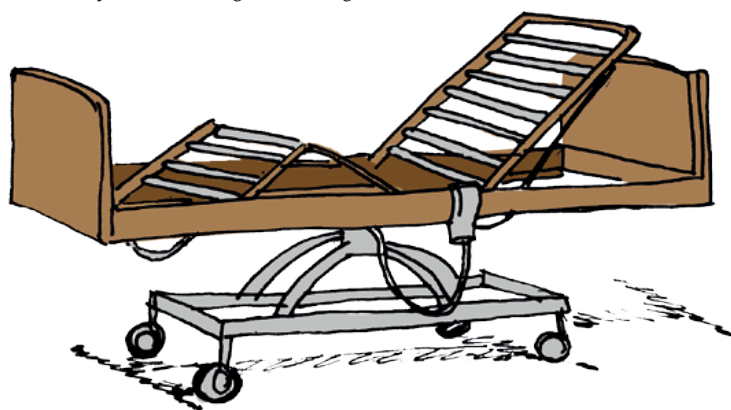
Strengt støjforbrug

Region Midtjyllands seks hospitalsenheder har et samlet bygningsareal på cirka 1 mio. kvadratmeter. De mange kvadratmeter skal lyses op, og der skal bruges el til computere, madlavning og maskiner. Alt i alt bruger hospitalerne 88.574.127 kWh eller det, der svarer til forbruget i cirka 22.000 husstande. Nogle af de helt store strømslugere på et hospital er røntgenapparater og scannere, som bruger helt op til 180.000 kWh om året.



Fra brugt til genbrug

Ting, der er forældede her i Danmark, er det ikke nødvendigvis i andre lande. Region Midtjyllands afdeling, InterGen, sørger for, at brugt hospitalsudstyr, kontormøbler, computere og uniformer bliver sendt videre til lande, der har brug for det. I 2013 sendte InterGen det, der svarer til 14 containere med brugt udstyr, til forskellige udviklingslande.



Når

MØR

Vinterens mørke og kulde påvirker hver femte dansker negativt.

Næsten hver femte dansker føler sig trist til mode om vinteren. Hver tredje påvirkes så meget af vinterens mørke og kulde, at de frygter for den på forhånd.

Det viser en ny undersøgelse fra Psykiatrifonden.

Vinterens mørke og kulde påvirker mange af os negativt, så hvis du føler, at batterierne er ved at være flade i december og januar, så er du bestemt ikke alene.

– Den umiddelbare årsag synes at være faldende lysmængde og faldende temperaturer. Her i landet lider cirka 5 procent af befolkningen af egentlig vinterdepression. I Alaska gælder det op mod 10 procent, mens lidelsen næsten ikke kendes i lande omkring Middelhavet, fortæller professor, overlæge og speciallæge i psykiatri ved Aarhus Universitetshospital, Poul Videbech.

Symptomerne på vintertræthed og vinterdepression er mangel på energi, stort søvnbehov, øget appetit med lyst til sød og fed mad, nedtrykthed og social tilbagetrækning. For de

vinterdeprimerede er symptomerne mere udtalte end hos de vintertrætte.

– Vi kan ikke måle depression og derfor heller ikke graden af vintertræthed eller vinterdepression. I sidste ende er det jo en subjektiv ting. Men hvis tristheden og de andre symptomer er noget, man oplever år efter år i de mørke måneder, og som går over, når det bliver lyst igen, så ligner det jo et mønster. Og hvis tilstanden er så alvorlig, at det påvirker ens arbejdsevne, så kan der være god grund til at prøve at gøre noget ved det, lyder anbefalingen fra Poul Videbech.

Lys hjælper mange

Kuren for de vintertrætte eller vinterdeprimerede er ligetil – og så alligevel ikke. Ifølge Poul Videbech handler den nemlig først om fremmest om at få dagslys i rå mængder. Noget som vintermånederne i Danmark ikke byder på ret meget af. Derfor må der andre, kunstige metoder til.

I 90'erne begyndte læger og psykiatere at bruge stærkt lys fra specielle lamper i behandlingen af mennesker med depression, og det ser ud som om, behandling med den form for lysterapi i mange tilfælde dæmper symptomerne på den årstidsbestemte depression.

– Lysterapi hjælper mange. Vi bruger det i psykiatrien til patienter, der er indlagt eller behandles ambulant for almindelig depression, som ofte forværres om vinteren, men det er ikke en behandling, man som sådan kan blive henvist til, hvis man lider af den sæsonbestemte depression, som ofte har et mildere forløb.

Køb eller lej

Hvis du har lyst til at forsøge dig med lysterapi, så kan du enten købe eller leje en særlig lysterapilampe. Lamperne udlejes nogle steder for 15-20 kroner om dagen mod et depositum på 500-700 kroner. Vil du anskaffe dig din egen lampe, skal du regne med en udgift på et par tusinde kroner.

NEET

tager magten

En mulig forklaring på vintertræthed

Lysstyrken i lampen er bestemmende for, hvor længe man dagligt skal sidde foran lampen. Ved 10.000 lux, som er det almindeligt brugte, skal man sidde foran lyset i cirka en halv time hver morgen. Ved korrekt brug bør effekten indtræde allerede efter 14 dage, fortæller Poul Videbech.

Almindelige sundhedsråd om passende mængder motion, sund kost og ordentlig søvn gælder i øvrigt også for vintertræthed og vinterdeprime-rede.

Ikke en dårlig undskyldning

Som nævnt, så kan vintertræthed og vinterdepression hverken påvises eller måles. Alligevel er det en ægte diagnose, som både skal tages alvorligt og håndteres.

– Der findes masser af symptomer inden for lægevidenskaben, som vi ikke kan måle. Smerter for eksempel. Men det, at vi ikke kan måle smerter eller graden af tristhed, gør jo ikke problemet mindre for dem, der lider under det, siger Poul Videbech. ●

Vores hjerne udskiller hormonet melatonin, når det er mørkt. Hormonet gør os trætte og døsige, hvilket er grunden til, at det populært kaldes for kroppens eget sovemiddel. I den mørke vinter udskilles der ekstra meget melatonin, og det kan formentlig forstyrre døgnrytmen og gøre nogle mennesker trætte og uoplagte.

Mørket dæmper også produktionen af signalstoffet serotonin, der har betydning for vores humør. Når du får en god besked eller har en god oplevelse, sender hjernen bestemte signaler rundt i nervebanerne, så du føler glæde. Nervebanerne hænger ikke sammen, så signalerne skal transporteres fra den ene nervebane til den anden, og i den proces spiller serotonin en vigtig rolle.

Om lysterapi

Lampen skal kunne lyse med mindst 10.000 lux

Du skal helst bruge lampen i morgentimerne i et kvarter til en halv time

Du kan læse avis, strikke eller se fjernsyn samtidig

Mange mærker effekt efter 14 dage og kan derefter nøjes med lysterapi et par gange om ugen.

Hvad er lux?

Lux er måleenheden for lys

Nat med fuldmåne svarer til 0,5 lux

En godt oplyst stue når typisk 200 – 400 lux

På en skyet dag er der 25.000 lux uden for

Når solen skinner, når lyset op på 50.000 – 100.000 lux.

Hund fjernede vintertristhed

Hunde og børn hjælper
39-årige Camilla Jenkey
med at holde vintertristheden
fra døren.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

– Jeg tror, jeg begyndte at lægge mærke til min vintertristhed, da jeg boede i en lejlighed på Østerbro i en af de gader, hvor husene står så tæt, at der aldrig kommer lys ind af vinduerne. Om vinteren kunne jeg mærke, at jeg blev modløs, manglede energi, spiste en masse søde sager og havde en tung følelse i kroppen. Om sommeren havde jeg et aktivt liv med venner og veninder. Vi gik i biografen og på café, men om vinteren havde jeg kun lyst til at gå hjem fra arbejde, tænde et par stearinlys og lægge mig under dynen, fortæller 39-årige Camilla Jenkey.

I dag lever hun et travlt liv med mand, børn, to hunde og to kaniner i Viby ved Aarhus. Jobbet som Communication Officer i Nordea Wealth Management levner ikke tid til at gå i mental dvaletilstand i vinterhalvåret.

Løsningen siger vov

Heldigvis har Camilla fundet sin egen opskrift på, hvordan hun holder vintertristheden fra døren. Løsningen siger vov.

– På et tidspunkt, mens jeg stadig boede i lejligheden på Østerbro, anskaffede jeg mig en hund. Og en hund skal jo luftes mindst tre gange om dagen. Også i januar i regn og rusk og sne. Det ændrede alt for mig. Jeg lagde ikke selv mærke til det dengang, men efter

et par år med hund gik det pludselig op for mig, at den depressive tilstand, der tidligere havde ramt mig om vinteren, var forsvundet, fortæller hun.

Camilla er overbevist om, at de daglige gåture med hunden, som bød på luft, lys og motion, fjernede symptomerne dengang.

Et faktum, hun fortsat er opmærksom på.

– Når jeg mærker ugideligheden i mig selv, så får jeg travlt med at gøre noget ved den. Jeg ved, at jeg ikke er et typisk udemenneske, og at jeg helst holder mig inden døre om vinteren. Det går bare ikke, hvis jeg vil undgå tristheden og trætheden. Jeg bliver nødt til at tvinge mig selv ud hver dag, men med to hunde og tre børn så giver det heldigvis lidt sig selv, fortæller Camilla.

Hendes råd til andre er at undersøge, hvilke vaner de ændrer på, når det bliver vinter og mørkt. Og gøre noget ved det.

– For mig handler det om at komme ud. Det kan være, det handler om noget andet for andre. Løsningen er at holde fast i de samme vaner og interesser uanset årstiden. Eller købe sig en hund... 🐾



Overskud begynder med D

Louise Bertelsen tager ekstra D-vitaminer for at komme gennem den mørke tid.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Tre timer om dagen. Så længe kunne 23-årige Louise Bertelsen maksimalt koncentrere sig om studierne på pædagoguddannelsen i Holstebro i vinterhalvåret.

– Og jeg var fuldstændig brugt, når jeg kom hjem. Ofte var jeg nødt til at hvile mig eller sove om eftermiddagen, og bittesmå ting – for eksempel at slå sin lilletå ind i sofabordet – kunne hyle mig helt ud af den.

Ordene står i datid, for Louise Bertelsen har muligvis fundet løsningen på sit problem.

– Min læge har testet mig og fundet ud af, at jeg har svært ved at optage D-vitamin. Derfor tager jeg ekstra D-vitamin om vinteren, og det ser ud til at virke.

Farver på bladene

Vinteren er fortsat ikke nogen dans på en blød blomstereng for Louise, men tågen er lettet.

– På en trist og grim efterårsdag så kan jeg nu se, at bladene på træerne er i farver. Før var det hele sort og gråt, fortæller Louise, der har været så mærket af vintertræthed og vinterdepression, at hun praktisk talt gik i stå.

– Tidligere havde jeg ikke overskud til at ordne selv dagligdags ting. Jeg kunne kun se, at der var en

masse, jeg skulle nå, men jeg kunne hverken finde ud af, hvor jeg skulle starte eller slutte. Tit satte jeg mig ned og græd. I dag er der stadig meget, jeg skal nå, men hvis jeg tager en ting af gangen, så går det. Det kunne jeg slet ikke se tidligere, fortæller hun.

I samråd med lægen

Louise Bertelsen køber selv D-vitaminer i pilleform og sammen med sin læge finder hun ud af, hvor meget hun skal tage.

– Jeg synes, jeg kunne mærke forskel allerede en måneds tid efter, jeg var startet på pillerne. Mit humør blev bedre, og jeg var lidt mindre træt, fortæller hun.

Alligevel overvejer Louise Bertelsen at give sig selv – og humøret – et ekstra skub i den mørke tid.

– Jeg er stadig mærket af mørket, så jeg ønsker mig en lysterapilampe i julegave, fortæller hun. ●



Lys i mørket

51-årige Marianne Mogensen
jager vintermørket på flugt med
skarpt lys og erkendelse af, at nogle
dage bare er dårligere end andre.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

– Jeg har aftalt med mig selv, at jeg skal være ude af sengen senest klokken 10.00 hver dag. Det er ok, hvis jeg tager et tæppe og lægger mig på sofaen. Men jeg skal ud af sengen.

Marianne Mogensen frygter vinteren. Hun lider af depression og mange af symptomerne, træthed, modløshed og mangel på energi, bliver stærkere, når mørket begynder at sænke sig over Danmark i november.

– Det er de her tunge skyer på himlen. Der er ingen dybde i noget. Alt er gråt i gråt. Det påvirker mig meget, fortæller hun.

For ti år siden anskaffede Marianne sig en lysterpilampe, som hun bruger hele vinteren. Lampen bliver tændt som det første om morgenen, og Marianne har vænnet sig til at bade sig i lys, mens hun tjekker nyheder på computeren.

– Lampen helbreder mig ikke, men det bliver lidt nemmere at komme igennem dagene, fortæller hun.

Den ekstra energi bliver blandt andet brugt på psykiatropolitisk arbejde, som ligger Marianne Mogensens hjerte nært.

Skrud ned for forventningerne

Et af Marianne Mogensens andre vigtigste værktøjer er at erkende, at hun ikke kan overkomme det samme om vinteren, som hun kan om sommeren.

Energien er væk, og så nytter det ikke at forvente en masse af sig selv.

– For eksempel har jeg lært, at sådan noget som juleaften, hvor man skal være på benene og hygge sig med familien fra klokken to om eftermiddagen til sent om aftenen, har jeg svært ved at overkomme. Derfor forventer jeg ikke længere af mig selv, at jeg kan overkomme det uden pauser, hvor jeg kan få lov at hvile mig. Jeg ved også, at jeg ingenting kan dagen efter sådan et arrangement, så det planlægger jeg efter, forklarer hun.

Små skridt

Marianne Mogensen er også blevet god til at dele sine gøremål op i mindre bidder, så de virker mere overskuelige.

– Hvis jeg har en aftale ude i byen, så lover jeg mig selv, at jeg gerne må gå hjem med det samme igen. Men allerførst skal jeg ud af døren, og det bliver så det første og mere overkommelige skridt, forklarer hun

– Og ofte går det jo så sådan, at det er ok, når jeg først er kommet af sted. ●





En gammel diagnose

Vinterdepression er ikke en ny diagnose. Allerede i oldtiden var vores forfædre opmærksomme på, at solen og årstiderne kan påvirke vores humør. De gamle grækere beskrev i deres lægebøger, hvordan sindsstemningen hos nogle mennesker skifter med årstiderne. De romerske læger anbefalede sollys som kur mod træthed.

Fordele ved vinter, kulde og mørke

På redaktionen er vi mest til sol og sommer, så vi lod brugerne på regionens Facebookside komme med bud på, hvad man kan glæde sig over ved vinterens kulde og mørke. Her får du et udpluk.

...

Du ligger ikke søvnløs, fordi der er for varmt

...

Du slipper for at luge ukrudt i haven

...

Støvet i stuen ses ikke så tydeligt, når det er mørkt

...

Der er ingen – eller næsten ingen – pollen i luften

...

Hvis du træder i en hundelort, sætter den sig ikke fast under skoen

...

Te, tæppe, en god bog, stearinlys og ild i brændeovnen

...

Du er fri for lunkne øl

...

Du kan glæde dig helt vildt, til det bliver forår

...

Du kan gå med hat eller hue, så andre ikke ser dit fedtede, uglede hår

...

Du kan tage to kilo på og give det ekstra lag tøj skylden

...

Du vågner ikke klokken 1...,
fordi du får en solstråle lige i skallen

...

Når det sner, er din have lige så pæn som naboens

Syv gode råd til vinterdeprimerede

1

Erkend, at du har mindre energi om vinteren. Udskyd store projekter til foråret.

2

Sov godt. Det er ikke ualmindeligt at have brug for en eller to timers ekstra søvn om vinteren. Indret dig efter det.

3

Opsøg lyset. Gå udenfor i middagstimerne, hvor lyset er stærkest. Rejs efter sol og lys, hvis du har mulighed for det.

4

Flyt dit skrivebord, så det står tæt på et vindue, så du får mest ud af dagslyset på arbejde. Placer dig tæt på vinduet i forbindelse med møder.

5

Motionér. Det er gavnligt for deprimerede at løbe eller dyrke anden motion. Når musklerne arbejder, frigiver de stoffer til hjernen, der modvirker depressioner.

6

Tænd lyset både på arbejde og hjemme.

7

Lej eller køb en lysterapilampe.



Hvornår er det forår?

Kalendermæssigt er det forår, når vi træder ind i marts. Men astronomisk set går vi først ind i foråret efter forårsjævndøgn den 20. marts. Meteorologerne har en mere flydende tilgang til sagen og mener, at det er forår, når døgnet minimum-temperatur ligger mellem 0 og 10 grader, og gennemsnitstemperaturen er stigende.

Psykiatri for dig

PsykInfo Midt arrangerer i samarbejde med kommuner og foreninger temaaftener om psykiatri i hele regionen.

Region Midtjyllands psykiatriske informationscenter, PsykInfo Midt, en række kommuner og foreninger byder i løbet af vinteren og foråret velkommen til godt 40 offentlige temaaftener om psykiatri.

Formålet med temaaftenerne er at oplyse om psykiatriske lidelser i et sprog, hvor alle interesserede, brugere og pårørende kan være med.

Fælles for de fleste arrangementer er, at der både bliver givet en faglig og en personlig vinkel på emnet. På den måde får du nemlig både information og et indblik i, hvordan det er at leve med en psykiatrisk sygdom. Som hovedregel er der derfor altid to oplægsholdere i forbindelse

med arrangementerne: En fagperson og én, der kender til at leve med sygdommen.

Otte emner

Arrangementerne knytter sig til diagnoser som depression, skizofreni, personlighedsforstyrrelser, ADHD, autisme, spiseforstyrrelser, angst/OCD, bipolar affektiv sindslidelse (manio-depressiv sygdom) og stemmehøring. Hertil kommer et par arrangementer uden for kategori – en slags blandede bolsjer – samt et par arrangementer særligt målrettet pårørende.

På modstående side finder du en oversigt over arrangementerne fordelt på emner.

Der tages entré ved nogle af arrangementerne, ligesom nogle kræver forudgående tilmelding. Alt det kan du læse mere om på PsykInfos hjemmeside www.psykinfomidt.dk.

Andre tilbud

Ud over temaaftenerne, arrangerer PsykInfo Midt også weekendseminar for pårørende, udgiver pjecer om psykiske lidelser og behandlingsformer og forhandler bøger om psykiatri. ●

ADHD hos voksne

Ikast, onsdag 4. februar kl. 19.00 – 21.30
Lærer med rod i tankerne

Viborg, torsdag 5. marts kl. 19.00 – 21.30
Kontrol over kaos

Ørsted, onsdag 22. april kl. 19.00 – 21.30
Boldtalent med fart på

Skanderborg, torsdag 21. maj kl. 19.00 – 21.30
Når tankerne flyver

Angst og OCD

Horsens, torsdag 5. februar kl. 19.00 – 21.30
Når tvangstanker tager overhånd

Lemvig, onsdag 18. februar kl. 19.00 – 21.30
Når tvangstanker tager overhånd

Herning, torsdag 12. marts kl. 19.00 – 21.30
Angst kan være begrænsende, men kan behandles

Skive, torsdag 26. marts kl. 19.00 – 21.30
Når tvangstanker tager overhånd – Angst og OCD

Rønne, onsdag 15. april kl. 19.00 – 21.30
Angst kan være begrænsende, men kan behandles

Risskov, tirsdag 26. maj kl. 19.00 – 21.30
Angst kan være begrænsende, men kan behandles

Autisme

Aarhus, torsdag 12. marts kl. 19.00 – 21.30
At være forældre til et barn med udfordringer – Autisme

Bipolar lidelse, tidligere kaldet mani-depressivitet

Risskov, tirsdag 17. marts kl. 19.00 – 21.30
Når humøret svinger i ekstrem grad

Aarhus, torsdag 23. april 2015 kl. 19.00 – 21.30
Mani – set gennem den professionelle, de pårørendes og patientens briller

Horsens, torsdag 7. maj kl. 19.00 – 21.30
En sygdom med to ansigter

Herning, torsdag 28. maj kl. 19.00 – 21.30
Når humøret svinger i ekstrem grad

Depression

Holstebro, onsdag 28. januar kl. 19.00 – 21.30
Den invaliderende folkesygdom

Risskov, tirsdag 3. februar kl. 19.00 – 21.30
For meget arbejde fik læsset til at vælte

Skjern, tirsdag 24. februar kl. 19.00 – 21.30
Når glæden går i baglås – Fødselsdepression

Randers, torsdag 19. marts kl. 19.00 – 21.30
Når tristhed bliver en sygdom

Hadsten, tirsdag 21. april kl. 19.00 – 21.30
Få livskvaliteten tilbage

Silkeborg, mandag 11. maj kl. 19.00 – 21.30
Hvad indad tabes, skal udad vindes

Hedensted, onsdag 20. maj kl. 19.00 – 21.30
Få livskvaliteten tilbage

Personlighedsforstyrrelser

Aarhus, torsdag 9. april kl. 15.30 – 17.30
Borderline og impulsivitet

Viborg, torsdag 7. maj kl. 19.00 – 21.30
Når de sociale evner bliver forstyrret

Aarhus, torsdag 28. maj kl. 19.00 – 21.30
Borderline – der er hjælp at hente

Pårørende

Odder, torsdag den 19. februar kl. 19.00 – 21.00
Når forældrene har en psykisk sygdom – Børn som pårørende

Odder, torsdag den 16. april kl. 19.00 – 21.00
Når voksne børn har psykisk sygdom

Skizofreni og stemmehøring

Silkeborg, onsdag 18. februar kl. 19.00 – 21.30
At mestre sin stemmehøroplevelse

Holstebro, onsdag 29. april kl. 19.00 – 21.30
De små sejre tæller

Skive, tirsdag 12. maj kl. 19.00 – 21.30
Når hjernen ændrer tanker og adfærd

Spiseforstyrrelser og selvskadende adfærd

Aarhus, torsdag 22. januar kl. 18.00-20.30
Tre fortællinger – Spiseforstyrrelser og selvskade

Aarhus, torsdag 5. marts kl. 18.00-20.30
Kæmper du med tvangsoverspisning?

Aarhus, tirsdag 21. april kl. 18.00-20.00
Når løsningen bliver selvskade

Aarhus, tirsdag 19. maj kl. 18.00-20.30
Pårørendeforedrag om spiseforstyrrelser og selvskade

Blandede bolsjer

Aarhus, torsdag 29. januar kl. 15.30 – 17.30
Sensitive mennesker er følsomme – ikke forkerte

Aarhus, torsdag 19. februar kl. 15.30 – 17.30
Brugerkompetence – De rigtige ord er nøglen til hjælp

Aarhus, torsdag 5. marts kl. 15.30 – 17.30
Muhabet Aarhus – inklusion i et multi-etnisk fællesskab

Aarhus, torsdag 19. marts kl. 15.30 – 17.30
Fedme og stigmatisering

Silkeborg, mandag 23. marts kl. 19.00
Borgerrettigheder, patientrettigheder og tvang i psykiatrien

Aarhus, torsdag 23. april kl. 15.30 – 17.30
Når haven giver mening

Aarhus, torsdag 7. maj kl. 15.30 – 17.30
Kunsten ikke at lade sig stresse



Psykinfos program udsendes denne gang sammen med Magasinet Midt. Du finder det også på www.psykinfomidt.rm.dk eller på biblioteket.



Jeg er ingen abekat,
der hænger i gardinerne



Maibritt Amtkjær fra Videbæk ønsker et opgør med folks fordomme om ADHD. Sygdommen viser sig på langt flere måder end bare som aggressivt forstyrrende adfærd. Hun har lært at leve med ADHD og har indrettet sit liv med mand, børn og arbejde.

Tekst: Marianne Brink
Foto: Nicky Bonne

Aftenen før interviewet tikker en sms ind: »Jeg glæder mig til i morgen. Er du kaffe- eller tedrikker?«. Kort, sødt og gæstfrit. Sådan er der ikke mange, der bekræfter en aftale. Selv er 33-årige Maibritt Amtkjær lidt i tvivl om, hvorfor hun har sendt den.

For fire år siden fik hun sat diagnose på den anderledeshed, hun har oplevet hele livet. Hun har ADHD, hvilket gør det svært for hende at tænke og handle i logiske rækkefølger. Hun bliver let distraheret og enormt udmattet, hvis hun skal være sammen med mange mennesker på en gang. Hun har svært ved at forstå og tolke sociale situationer, men med støtte fra medicin og hendes egne systemer formår hun at have en normal tilværelse.

– Jeg har brugt meget tid på at finde ud af, hvad der er sygdom, og hvad der er mig. At jeg sender sådan en sms kan både være et udtryk for, at jeg har brug for at planlægge, så jeg ikke skal stå lige inden vores møde og være i tvivl om, hvorvidt jeg skal lave te eller kaffe. Det ville nemlig kunne forvirre mig meget. Men det kan også være et udtryk for, at jeg er gæstfri og faktisk har glædet mig til interviewet, for sådan er jeg også, siger Maibritt Amtkjær.

At få en diagnose så sent i livet, efter hun havde født sin første søn, har rystet hendes verdensbillede. Fra at være »sådan er Maibritt bare – sådan lidt anderledes« er der kommet ord, medicin og handlinger på hendes liv. Et liv, hun beskriver som et stort puslespil.

– Jeg havde samlet brikkerne sammen, sådan at det passede på, hvem jeg så mig som inden diagnosen. Men med diagnosen gik det i stykker. Store områder kan forholdsvist let placeres i de tomme huller, men mange andre brikker er sværere at lægge. Jeg er endnu ikke nået dertil, hvor jeg helt ved, hvad jeg indeholder. Hvad der er sygdom, og hvad der er mig, men det skal nok komme, siger hun.

Den gode intuition

Der var ikke fokus på ADHD, da Maibritt Amtkjær voksede op i Lemvig. Hendes mor har altid vidst, at datteren var lidt anderledes end de andre, men Maibritts gode hoved

og nogle få nære veninder hjalp hende igennem folkeskolen uden problemer. For faktisk var Maibritt heldig. Da hun på første skoledag sad ret overvældet over den megen larm i skolegården, kom to piger og satte sig ved hende. De holdt sammen til 9. klasse.

– Min nærmeste veninde havde leddegigt og havde en støttepædagog i nogle timer. Det betød, at hun og jeg ofte blev trukket ud af de større sammenhænge, og det hjalp mig indirekte lige så meget, som det hjalp min veninde, siger Maibritt Amtkjær.

Selvom moderen ikke tænkte på, at hendes datter fejlede noget, så havde hun intuitivt en rigtig god fornemmelse for, hvad Maibritt havde brug for i hverdagen. Blandt andet var Maibritt Amtkjær spejder samme sted, hvor hendes mor var spejderleder, og der skulle ikke gøres forskel på lederens datter.

– Hun skulle jo ikke hjælpe mig specielt, når vi var afsted på tur, så hun hjalp mig med at lave nogle lister, så jeg kunne holde styr på mine ting, og jeg kunne overskue at pakke og få det hele med. Det ville ellers være noget, jeg havde meget svært ved. Jeg tror, hun havde en god intuition for mig, siger Maibritt Amtkjær.

Det var da også i den sidste ende Maibritt Amtkjærs mor, der først fik mistanken om, at der var ADHD på spil. Maibritt fik en fødselsdepression, efter hendes førstefødte Magnus kom til verden. Hun blev behandlet, kom delvist ovenpå igen, men følte sig ikke helt ordentlig tilpas.

– Lægerne talte om depression, men det havde jeg jo prøvet, og det var ikke det. Jeg var ikke »helt sort«, som man er, når man er depressiv. Jeg havde det bare ikke godt. Min mor var blevet socialrådgiver i mellemtiden, og hun havde været på kursus, hvor der var blevet talt om ADHD. Hun overtalte mig til at tage en lille test. Jeg troede ikke på, at det havde noget med mig at gøre. Men jeg tog fejl. Kun tre af spørgsmålene viste, at det måske ikke var det, mens hele 16 svar var helt utvetydige. Jeg var klart i farezonen, siger Maibritt Amtkjær.



” Lægerne talte om depression, men det havde jeg jo prøvet, og det var ikke det. Jeg var ikke »helt sort«, som man er, når man er depressiv. Jeg havde det bare ikke godt.

Testen viste, at hun har svært ved at koncentrere sig, at gøre sine handlinger færdige og har svært ved at vente tålmodigt i en kø.

– Det skal ikke forstås sådan, at jeg brokker mig og råber højt i køen, men ofte må jeg tage et blad og købe det, fordi jeg skal lave noget andet end bare vente. Det er en svær situation for mig at være i, men jeg er jo et voksent, velopdraget menneske. Jeg er ingen abekat, der hænger i gardinerne, siger hun. ►

” *Jeg elsker mit job, og i bund og grund er lærerjobbet rigtig godt for mig, fordi alting er inddelt i systemer. Der er klare retningslinjer for, hvad du skal lave, og hvornår du skal lave det.*

” *Jeg er meget opmærksom på, at det også er min styrke, så i det store hele ville jeg ikke være min diagnose foruden.*

- Maibritt Amtkjær er heller ikke helt tilfreds med, at ADHD er blevet til »sygdommen med bogstaverne«. Det føles som om, at alle bliver skåret over en kam, og hun oplever, at der ligger mange fordomme i den formulering.
- Nogen har måske engang kendt en med den gamle DAMP-diagnose. En, der var lidt af en vildbasse og ofte var på kant med autoriteter. For dem bliver den opførsel lig med diagnosen. Derfor tøver jeg i nogle sammenhænge med at nævne min diagnose, for den adfærd kan jeg slet ikke identificere mig med.

Disciplin

At lave helt almindeligt husarbejde kan være en udfordring for Maibritt Amtkjær. Hun kalder sin adfærd for, »at hun drysser.«

- Jeg skal måske tage tallerkner ud af bordet, men på vejen får jeg øje på en plante med nogle visne blomster. Så sætter jeg tallerknerne fra mig et sted i stuen, samler de visne blomster sammen og får så måske øje på noget tredje, der lige skal ordnes. På den måde får jeg lavet en masse små bunker af ting, der ikke er gjort færdige, siger hun.

Blandt andet derfor står alt på snorlige rækker i hendes køkkenskabe. Det er et af hendes systemer, der hjælper hende til at kunne tømme opvaskemaskine uden svinkeærinder. At lave mad kan også være svært for hende, og at fastholde fokus på en opskrift er meget trættende. Derudover hører indkøb også til udfordringerne.

- Min mand sagde forleden, at jeg lige skal være opmærksom på, at vores Netto har flyttet rundt på indretningen. Det betyder, at jeg bliver nødt til at komme der alene et par gange uden at skulle købe ind for at lære, hvor alting står. Ellers kan jeg ikke finde det, jeg skal have, siger Maibritt Amtkjær.

Alt sammen daglige udfordringer, der trætter, og ved siden af det passer hun sit arbejde som folkeskolelærer i 70 procent af en fuldtidsstilling. Lærergerningen kom til ved lidt af en tilfældighed. En ven læste på seminariet, og Maibritt Amtkjær, der havde flirtet med mange andre uddannelsesideer, tænkte, at det måske kunne være noget. Og det var det.

- Jeg elsker mit job, og i bund og grund er lærerjobbet rigtig godt for mig, fordi alting er inddelt i systemer. Der er klare retningslinjer for, hvad du skal lave, og hvornår du skal lave det. Det passer mig fint, siger hun.

Desuden oplever Maibritt Amtkjær, at hun har en styrke i forhold til andre lærere, når det gælder sensitive børn eller børn, der har de samme udfordringer som hun selv. Hun kan se, når de trykker og trækker sig. Hun kan læse og forstå udtrykket i øjnene, se trækningerne i ansigtet, og hun ved, hvor langt man skal presse, og ikke mindst hvornår man ikke skal presse.

- Jeg føler, at jeg har meget at give i det job, og jeg er rigtig god til det, så jeg er endt på den rette hylde, siger hun.

Ikke uden min diagnose

Dog vokser træerne ikke helt ind i himlen for Maibritt Amtkjær. Hun er selv sikker på, at hun har nået loftet for sin ydeevne. Med de udfordringer hun også har i sin fritid, kan hun kun udfylde lærergerningen på de 70 procent, som hun gør det nu. Men kommunen er ikke sikker på, at de har mulighed for at bakke hende op og støtte hende økonomisk med differencen i hendes løn, så det kan komme på tale, at hun på et tidspunkt skal i arbejdsprøvningsforat se, om hun kan klare mere på en anden post.

- Det ville jeg være utroligt ked af. Det fungerer godt, som det gør nu, og jeg kæmper virkelig for at leve et normalt liv med et job og en familie, jeg elsker, siger hun.

Men alt i alt – udfordringer til trods, kommunen til trods, rod og systemer til trods, så er Maibritt Amtkjær ikke et sekund i tvivl. Hun ville ikke være sin diagnose foruden.

- Den skal ikke definere mig. Jeg ville ikke nødvendigvis fortælle det til en jobsamtale, for det er ikke kun, hvad jeg er, men skulle nogen spørge, ville jeg svare ærligt, siger hun.

Men ADHD-diagnosen er også blevet en følgesvend. Et sted, hvor hun søger hen, når hun trænger til aktivitet, kreativitet, fleksibilitet og iveri.

- Jeg er meget opmærksom på, at det også er min styrke, så i det store hele ville jeg ikke være min diagnose foruden, siger hun. ●



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...



MONTRA HOTELS

★★★★

MONTRA.DK/KONFERENCE

Vi glæder os til at byde jer velkommen!

MONTRA HOTEL SABRO KRO · MONTRA ODDER PARKHOTEL · MONTRA SKAGA HOTEL · MONTRA HOTEL HANSTHOLM

midt
regionmidtjylland

Når hjerne og hjerte mødes midt i det hele

I psykiatrien i Region Midtjylland har vi både hjerne og hjerte med i vores arbejde. Vi tilbyder yngre læger spændende opgaver, jobindhold og et speciale, der tester deres intellektuelle formåen og udfordrer deres faglighed. Hver dag.

Vil du have en hverdag, hvor skarpe hjerner og varme hjerter skaber tryghed og lindring for psykiatriske patienter?

Se alle ledige job på midtjob.dk.



midtjob
.dk

et arbejde med hjerne og hjerte



Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Du sover dig igennem næsten en tredjedel af dit liv, men søvn er absolut ikke spild af tid. Søvn er gratis og bivirkningsfri medicin, der er med til at holde dig sund og rask.

Når du er vågen, arbejder dine organer og celler på højtryk, og det slider på dem. Under søvnen får de et velfortjent pusterum til at udbedre skaderne, inden det går løs igen.

Søvn har afgørende betydning for kroppens immunforsvar. Når du ikke får nok søvn, bliver din krop dårligere til at danne stoffer af betydning for immunsystemet, og så bliver du nemmere syg.

Søvn har også betydning for opbygningen af hjernen. Specielt når du drømmer. Det er her, begivenheder, oplevelser og indlæring bliver lagt ind på de rigtige hylder i hjernen, så de er lette at finde frem igen.

Søvn er en vigtig ingrediens i den cocktail, der får din krop til at fungere.

Sov godt!



Vika og Sander kl. 01.45



Aline kl. 01.00





Rasmus, Gro og Halfdan kl. 02.45



Ulrik og Louise kl. 01.00

Når jeg tænker tilbage, så tænker jeg,
at jeg har overlevet. Men jeg har ikke levet.

Vejrvært Anja Fonseca om sit liv med spiseforstyrrelsen bulimi

Spis dig glad

1

Gulerødder

Indeholder stivelse og kulhydrater, der øger udskillelsen af serotonin, som gør dig i bedre humør og mere rolig.

2

Rugbrød

Indeholder B-vitaminer, der øger dannelsen af dopamin, som er med til at give en generel følelse af velvære.

3

Rejer

Skaldyr og fisk er rige på selen. Ny forskning har fundet en sammenhæng mellem mangel på selen og dårligt humør.

4

Ost

Indeholder aminosyren tyrosin, der er et forstadium til dopamin, som ligeledes er et signalstof i hjernen involveret i følelsen af lykke.

5

Chili

Capsaicin (det stærke i chili) øger udskillelsen af endorfiner, som virker bedøvende og giver en behagelig fornemmelse i hele kroppen.

Kurser styrker sikkerheden

Alle nye medarbejdere i det specialiserede socialområde i Region Midtjylland skal fremover gennemgå et grundkursus i konflikthåndtering og forebyggelse af vold. Grundkurset kan følges op af yderligere kurser afhængigt af de enkelte områders og institutioners sikkerhedsrisiko. Grundkurset for nye ansatte er et led i at øge sikkerheden for både borgere og ansatte på socialområdet.



Vild og upoleret kunst

Frem til den 1. februar 2015 stiller Museum Ovartaci, Aarhus Universitets-hospital, Risskov, skarpt på kunstneren og patienten Jens Jørgen Boje. Udstillingen »Malerierne/The Paintings« viser Bojes malerier fra slutningen af 1980'erne til i dag. Jens Jørgen Boje havde sin første indlæggelse på et psykiatrisk hospital i 1988, og hans kunst skildrer i høj grad følelsesmæssige op- og nedture. Idé-historiker og forfatter Lars Morell, der har skrevet katalogtekst til udstillingen, lover en vild og upoleret udstilling, hvor billederne bogstavelig talt vælter ned i hovedet på tilskuerne.

34

pct. af borgerne i
Region Midtjylland har
været bekymrede for deres
mentale helbred inden
for de seneste 3 mdr.

Kilde: Bedre Psykiatri

Vidste du, at

Region Midtjylland driver tre institutioner for kriminalitetstruede eller dømte børn og unge? Institutionerne Koglen, Grenen og MultifunC har 22 åbne døgn-institutionspladser, 20 sikrede pladser og 5 særligt sikrede pladser.

Psykiske nedture bliver værre af en kold skulder.

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

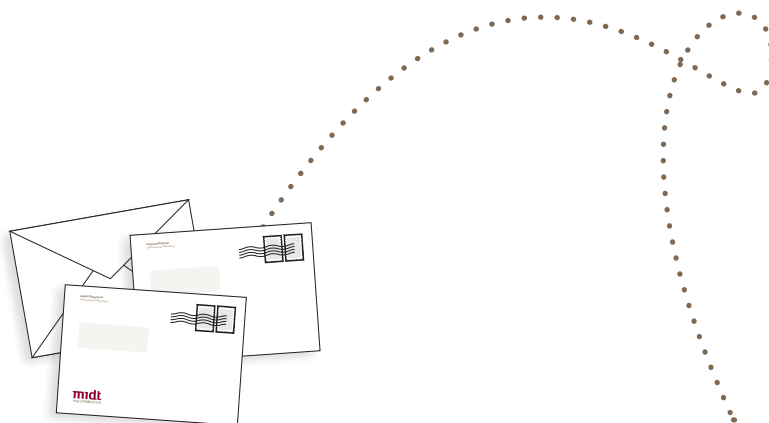


**Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!**



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



Slut med at slikke frimærker

Digital Post gør det hurtigere og nemmere at indkalde patienter til aftaler på sygehuset.

Tekst: Marianne Brink

Når sygehuset indkaldte patienter til undersøgelse i gamle dage, det vil sige før 1. november 2014 (!), så var det ikke kun indkaldelsen, der blev lagt i en kuvert.

Kuverten blev også fyldt op med en oversigt over sygehuset, informationer om undersøgelsen og en lang række praktiske oplysninger.

Ofte kom der så meget materiale og papir ned i kuverten, at den skulle frankeres med helt op til 35 kroner for at komme med PostDanmark.

Men alt dette er ved at være fortid. Nu får langt de fleste borgere nemlig besked gennem Digital Post. Undtaget er de, der har bedt om at blive fritaget, og de borgere, der for eksempel skal have tilsendt et

prøveglas i forbindelse med indkaldelsen.

Og det er ikke kun de dyre frimærker, sygehusene sparer. Den tid, lægesekretærerne brugte på at pakke brevene, skal også tæles med.

På radiologisk afdeling på Regionshospitalet Silkeborg fortæller lægesekretær Karin Strandby, at de sparer en time om dagen ved ikke at skulle pakke post.

– Jeg kan ikke sige konkret, hvad den time bliver brugt til, men vi har jo mange andre opgaver at kaste os over, siger hun.

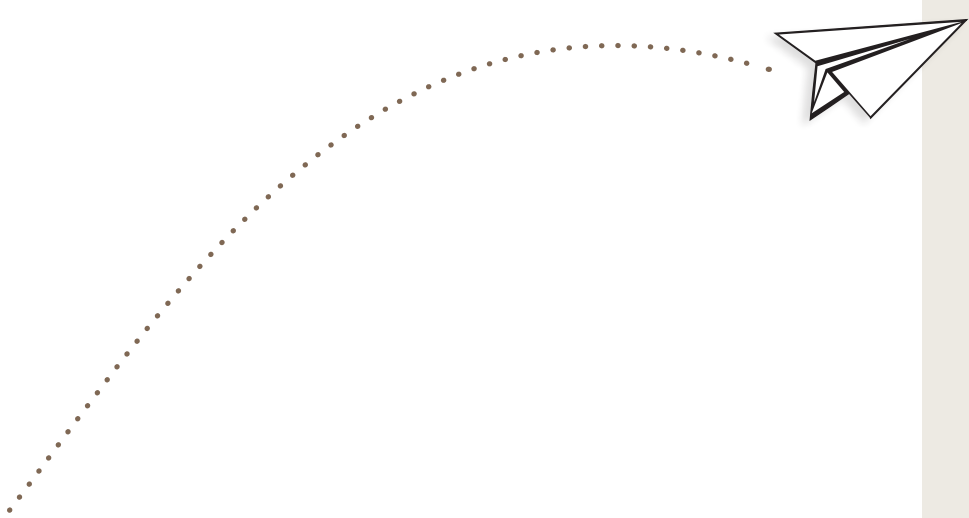
Færre fejl

Digitaliseringsstyrelsen anslår, at samfundet som helhed kan spare

cirka 1 mia. kr. hvert år på porto og papir ved at det offentlige udsender meddelelser digitalt. Penge, der i stedet kan bruges på sundhed, uddannelse og ældrepleje.

På Regionshospitalet Silkeborg peger Karin Strandby også på andre fordele ved Digital Post. Hun glæder sig over, at »pakke-posten« hører fortiden til. Ikke så meget fordi det var en træls opgave. »Det skulle jo bare gøres«, som hun udtrykker det, men fordi der er mange muligheder for at begå fejl, når man står med så mange breve.

– Så kan det hænde, at man sender noget forkert til den forkerte patient, og den fejlkilde har vi jo elimineret nu, siger hun.



Hjælp til selvhjælp

Få hjælp hos Den Digitale Hotline
på 7020 0000

Telefonen er åben
Mandag – torsdag kl. 9-21
Fredag kl. 9-17
Søndag kl. 17-21

Hurtigere indkaldelse

Samtidig er lægesekretærerne med Digital Post blevet i stand til at indkalde patienter med kortere varsel, hvis der for eksempel skulle komme et afbud. Det giver en langt mere smidig afvikling af ventelisten.

– Tidligere skulle brevene sendes med længere frist, så vi kunne være sikre på, at patienten så indkaldelsen inden aftalen, siger hun.

Mens man stadig pakkede papirbreve, var det også en del af arbejdsgangen, at det var centraladministrationen, der stemplede brevene med porto. De skulle derfor have brevene inden et bestemt tidspunkt på dagen. Den deadline er også fjernet nu, hvor der kan bookes tider i takt med, at de dukker op. ●

Digital Post

Den 1. november 2014 trådte loven om Digital Post i kraft. Loven betyder, at alle borgere over 15 år, som kan, skal modtage post fra det offentlige digitalt. De, der ikke kan, kan blive fritaget.

Digital Post fra det offentlige kan læses på borger.dk eller e-Boks.dk. Du skal logge ind med dit NemId.

På borger.dk og e-Boks.dk kan du tilmelde dig en service, så du får besked på sms og/eller e-mail, når du har modtaget Digital Post.

Det langsigtede mål er, at 80 procent af den skriftlige kommunikation mellem det offentlige og borgerne skal foregå digitalt i 2015.



Se film om Digital Post på
www.digital.rm.dk eller
på regionens facebookside



UDVIKLING

I Danmark tror vi, at vi er de bedste i verden, og den selvforståelse er jeg blevet ansat til at udfordre. Vi skal måle os selv med udlandet og lade os inspirere. Og heldigvis er der en erkendelse af, at der er behov for kompetenceudvikling i både Region Midtjylland, de 19 kommuner og Aarhus 2017.

Kulturrådgiver Lone Leth Larsen, som skal hjælpe med internationaliseringen af de midtjyske kulturprojekter og vise vej til EU-støtte – og ikke kun til Kulturhovedstadsprojektet Aarhus 2017.

Midtjyske museer får digitalt forspring

Med en bevilling fra Region Midtjylland på 3 mio. kroner kan de midtjyske museer nu samarbejde målrettet om digital formidling. Pengene skal gå til et kompetenceudviklingsforløb samt tre udviklingsprojekter, der handler om formidling af data og sociale medier, om digital »besjæling« og om kulturarv i skolernes undervisning.

479
mio. kroner

Så mange penge har regionens og kommunernes fælles EU-kontor i Bruxelles været med til at hente hjem til Midtjylland siden 2007. Kontoret hjælper private virksomheder og offentlige institutioner med både kontante midler og mere bløde værdier som videndeling og innovation. 170 mio. kroner af beløbet er gået direkte til virksomheder.



Musikfestival løb med turismepris

Region Midtjylland har for tredje gang uddelt TurismeVÆKSTprisen for at sætte fokus på dem, der skaber ny vækst i den midtjyske turisme.

Hovedprisen på 75.000 kroner samt en bronzeskulptur gik til den kun fem år gamle musikbegivenhed Northside Festival i Aarhus.

Bryrup Camping fik en temapris samt 25.000 kroner for at have sat gæsteoplevelsen i centrum, og det vestjyske Stauning Whisky fik den anden temapris på 25.000 kroner for »en fokuseret målgruppesatsning«. Endelig fik direktør for Ringkøbing Fjord Turisme Lykke Nielsen Høj en særpris på 10.000 kroner for at »have udmærket sig på særlig vis«.

Søges: Superlandsby

Regionsrådet for Region Midtjylland efterlyser kandidater til Landsbyprisen 2015, der skal uddeles til foråret, og som ledsages af 150.000 kroner. Landsbyen eller gruppen af landsbyer må højst have 2.000 indbyggere og skal kunne dokumentere deres resultater gennem de seneste tre-fem år. Således kunne sidste års vinderlandsby, Ølstруп i Ringkøbing-Skjern Kommune prale af en befolkningsfremgang på 19 procent på fem år. Fristen for at indstille kandidater er 15. december.

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Går på arbejde i kjole	Bor i Viborg	Teolog	Biskop gennem 18 år	Efternavnet lugter lidt af jul...
 B • Mad & drikke	Hovedsæde i Randers	Navnet er en blomst på engelsk	Kendt fra madpakken	Spegepølse, kamsteg og hamburgerryg	Har tre tulipaner som varemærke
 C • Sport	117 meter lang bakke	Fungerer bedst i regnvejr	Bakken består af børster	Du skal have ski på	Ligger ved Gjern
 D • Kunst	Kunstinstallation fra 2011	150 meter lang	Du kan gå ind i den	Tegnet af Olafur Eliassen	Se Aarhus i alle regnbuens farver
 E • Begivenhed	Danmarks ældste kulturfestival	Dronning Margrethe er protektor	Tyrolertelt og Spejltelt er faste ingredienser	– ligesom rigelige mængder fadøl	Festen foregår i Smilets By

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Skuespillerinde født 1967 i Horsens	Har fået både Robert og Bodil	City Single	Kirsten i Kærlighedens Smerte	– og Ida i Krøniken
 B • Mad & drikke	Op til 250 mio. år gammelt	100 procent naturligt	Består af små, hvide krystaller	Nødvendigt til æg	Fremstilles i Mariager
 C • Sport	Sportsmand født i Randers i 1984	Rager godt op i landskabet	Udøver sin sport iført laksko og pomade	Har deltaget i Vild med Dans 11 gange	Dansede i år med Paprika Steen
 D • Kunst	Installation indviet i 2006	Består af 11 værker	Du kan køre rundt om dem	Har navne som Solen, Vestenvinden og Kraka	Tegnet af Jacob Jensen Design
 E • Begivenhed	12 år gammel festival	Du kan se vikinger, romere og egyptere	Kunstnerne bruger spartel, ske, pensel og sugerør	Sand spiller en vigtig rolle	Trækker folk til Søndervig

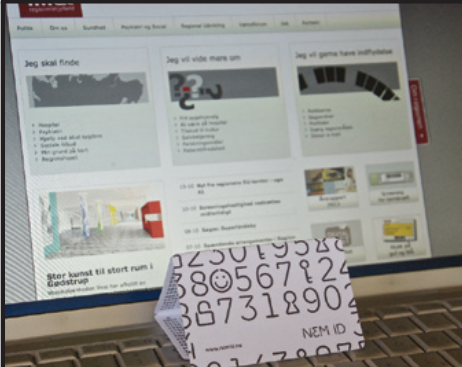
Svar

A: Karsten Nissen , B: Tulip, C: Søhøjlandets Skibakke, D: Your Rainbow Panorama, E: Aarhus Festuge

Svar

A: Anne Louise Hassing, B: Mariager Sydesalt, C: Mads Vad, D: Skives 11 sfærer, E: Sandskulpturfestival i Søndervig

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

											Kollegie- område	Ilt	Stang	Dannelse	Vokal	Antal	Vokal	Fred	
																			Doku- menter
										Østrig		Jord- skorpe Vokal			Anbefalet Aarhus 2017		Retning Område		8.
										Instru- mentalitet				2.				Østrig Vest	
		Betale	Fornavn	Lever	Parke- ring Brint		Tons Sverige		Vokal Dyr		Fork. Ilt								
Hospital								Smart Kanyle									3.	Romertal Stedord	
Forban- delser		1.			Retning Antal		Fure Sverige				Tanke Forfaldne bygninger								
Fornavn				Tons 007		Obser- verede			Balla- den										
Konso- nant		Venlig Præstere				Ny- vasket	Liter Intet		Travlhed Tons								Tons Spanien		
Anlægs- projekt								Biord Gram				4.	Ikke Golfkølle						
For- bandelse			Vokal Gram		Mark 2 ens				Slem Lyddord								Ilt		
Skitse								For- bereder									Vokal 2 ens		
Joule		Norge	Antal Dygtig	5.		Vokal Bagværk		Fritid Retning											
Mark					Led Skib				Tyskland Vandløb		Kam- merat Kelvin								
Norge		Vokal Retning	9.	Bekræf- telse Luk		6.	Højtid Tons										Vokal Øltype		
På syge- huset								Retning	Konsonant Meter	11.	Småsten By								7.
Norge		Amager	Fornavn Tyskland				Marzouk Vokal										Grine Nord		
Super- sygehus				10.					Hospitals- udstyr										

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 senest den 10. marts 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

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 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



#DigitaltSammenhold

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

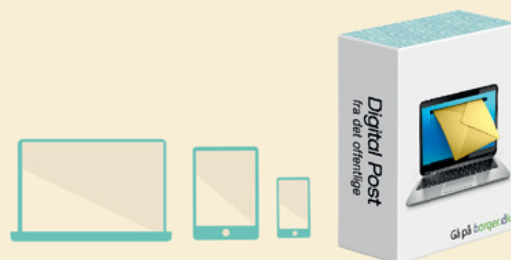
Fra den 1. november modtager alle danskere over 15 år
nemlig Digital Post, hvis de ikke er fritaget.

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 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



Se hvordan du tilmelder dig Digital Post på

WWW.BORGER.DK