

MAGASINET

Nr. 12 | Sommer 2015



ØV,

DET ER SOMMER

Stikkende hvepse,
svidende brandmænd og
p....irriterende pollen.
Der er nok at ærgre
sig over, så det gør vi.

Tema side 10-21

Midtjysk modemekka side 4

Kom med i ambulancen side 22

Vi har en plan side 38

Følg Region Midtjylland

på Facebook

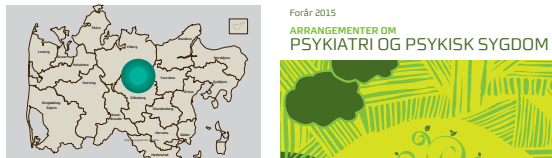


Følg Region Midtjylland - på Facebook

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



Få overblikket over relevante tiltag i din region

Synes godt om



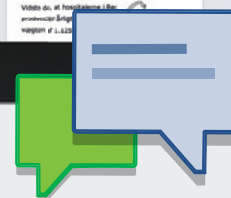
Kom med helt tæt på regionens arbejde

Følg



Like Følg Besked

Find Region Midtjylland på Facebook lige her:



Synes godt om

Få mere
at vide



www.facebook.dk/regionmidtjylland

God sommer – trods alt

Lange solskinsdage, hjemme-
dyrkede tomater og aftenhygge
på terrassen. Den danske som-
mer byder på mange glæder,
og tak for det. De fleste ser nok
– som jeg – frem til sommeren,
men for nogle er sommeren
en plage. Det er ikke sjovt at
nyse sig gennem havefesten
på grund af pollenallergi. Eller
sidde alene i skyggen, fordi
man tåler sollyset dårligt på
grund af medicin. Det er hel-
ler ikke morsomt at træde på
en fjæsing eller brænde sig på
grillen. Heldigvis er der hjælp
at hente, ligesom du selv kan
gøre meget for at komme godt
og sikkert gennem sommeren.
Alt det kan du læse mere om
i denne udgaves tema, som
vender glæden ved sommeren
på hovedet.

Læs side 10-21



Bent Hansen, formand for
Regionsrådet i Region Midtjylland.

TEMA:

Øv, DET ER SOMMER

Læs side 10-21

- 4 Et midtjysk modeeventyr
- 10 Tema: Øv, det er sommer
- 22 Hjælp på hjul
- 24 Byg et ferieapotek
- 26 Er øjnene sjælens spejl?

- 32 Jeg levede i en anden virkelighed
- 38 Vi har en plan
- 41 Quiz dig klogere på regionen
- 42 På kryds og tværs
- 43 Vigtige numre og adresser



Magasinet Midt udgives af Region Midtjylland.

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

Region Midtjylland, Koncern Kommunikation, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg | Tlf. 7841 0000 |
www.magasinetmidt.rm.dk | magasinetmidt@rm.dk | Redaktion: Kommunikationschef Birgitte Thingholm (ansv.),
journalist Anne Domino (red.), kommunikationskonsulent Rikke Ellekilde, grafiker Birte Randeris, grafiker Sine Claudell.
Forsidefoto: Nicky Bonne | Se www.magasinetmidt.rm.dk for yderligere information | Produktion: Grafisk Service.
Tryk: Rosendahls | ISSN: 1902-2743 | Oplag: ca. 25.500 | Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse.

ET MIDTJYSK MODEEVENTYR

Størstedelen af den danske modebranche udspringer fra Region Midtjylland, og den årlige omsætning er på mange milliarder. Initiativet HEADSTART FASHION skal gøre Region Midtjylland til Danmarks modemekka.



Skitser af de nyeste designs, mode-magasiner og modeller, der slentrer ned af catwalken. Har det noget med Region Midtjylland at gøre? Svaret er ja. Faktisk kommer mere end 75% af den danske modebranches omsætning fra virksomheder i regionen. Små og store modevirksomheder skyder frem, og populære brands som Bestseller og Hummel har allerede hovedsæde i det midtjyske.

Men hvad gør Region Midtjylland til et attraktivt sted for moden? Og hvordan får vi endnu mere mode på dagsordenen? Det er omdrejningspunktet for HEADSTART FASHION.

Forrest med moden

HEADSTART FASHION er et initiativ, som er sat i gang af Region Midtjyl-

land og Aarhus Kommune og udviklet i samarbejde med modebranchen. Formålet er at skabe mere vækst, udvikling og sammenhængskraft i den midtjyske modebranche – lige fra de små designere til de store modehuse.

– Kreative erhverv som modebranchen er blandt de hurtigst voksende erhvervsområder i verden. Så det er vigtigt, at vi har fokus på det kæmpe store potentiale, der ligger i den midtjyske mode- og livsstilsbranche. Vi skal vise, at Region Midtjylland går forrest med moden ved at synliggøre og hjælpe modevirksomhederne der, hvor vi kan, forklarer Christian Chappelle, der er leder af HEADSTART FASHION.

Han mener, at modebranchen har en række udfordringer. For eksem-

pel er der ikke tradition for, at man netværker og indgår partnerskaber med andre i branchen. Det skal der laves om på. Derfor arrangerer HEADSTART FASHION en lang række netværksarrangementer, hvor designere og modevirksomheder kan mødes, få værktøjer, inspiration og udveksle erfaringer.

Fra modeshow til musikfestival

Et af de første netværksarrangementer var et stort modeshow på Aarhus Havn i 2013. Her kunne udvalgte lokale brands fra regionen promovere sig selv og netværke med andre i branchen. Showet blev lavet i samarbejde med København Fur,



som er blandt de førende i det danske modebillede.

– Selvom vores hovedfokus ligger på Region Midtjylland, vil vi gerne nå ud over regionens grænser og hjælpe til med at binde ting sammen. Derfor er det meget vigtigt for os med samarbejder, ikke mindst med København Fur, som vi har indgået en treårig samarbejdsaftale med. På den måde skaber vi også forbindelse mellem de tre kraftcentre i dansk mode, nemlig Aarhus, området omkring Herning, Ikast, Brande og København, siger Christian Chapelle.

Senest har HEADSTART FASHION optrådt på den århusianske musikfestival Spot Festival. Her blev der afholdt en konference, der bl.a. omhandlede music branding og viste

potentialet i at krydse de kreative erhverv.

– Det er vigtigt, at modebranchen udvikler sig og tænker ud af boksen og bygger bro mellem brancherne. Det vil HEADSTART FASHION gerne bakke op om.

Hjælp til nystartede designere

Det er særligt de små modevirksomheder, der har brug for hjælpen. Analyser viser, at de har svært ved at overleve i branchen, og cirka 40% overlever ikke de første år. Det skal HEADSTART FASHION også ændre på.

– Vi vil gerne hjælpe de små virksomheder med at vokse. Derfor har vi også målrettede arrangemen-

ter til dem, hvor de kan få hjælp til at udvikle deres forretning. Vi har for eksempel afholdt seminarer om »mode-jura« og lavet »From Fashion to Business«-forløb. Det er med til at styrke branchen, siger Christian Chapelle.

HEADSTART FASHION støtter også iværksættere økonomisk. Det gælder for eksempel det regionale modemagasin NOTE magazine, som tre unge århusianere står bag. NOTE er det eneste magasin af sin slags i Region Midtjylland, og ifølge Christian Chapelle spiller det derfor en rolle i forhold til at sætte øget fokus på mode- og livsstilsbranchen.

– Der er mange unge iværksættere og nyuddannede i regionen. Dem vil vi gerne støtte, for det skaber





► en puls og en mulighed for vækst. Derfor samarbejder vi også med flere uddannelsesinstitutioner, som for eksempel VIA Design, og brancheforeninger som Dansk Mode & Textil. På den måde kan vi i fællesskab skabe de bedste betingelser for vækst og udvikling. Det gælder jo om at vise, hvorfor det er så attraktivt både at studere og arbejde med mode i Region Midtjylland. For det er det, siger han.

Det handler om det rigtige netværk

En af de modebevidste midtjyder, der har haft stor glæde af HEADSTART FASHION, er Ralf Sandberg Leerskov. Han startede i 2012 herretøjsmærket Journal, der har til huse i Aarhus.

Firmaet har tre ansatte og er derfor blandt de små virksomheder i branchen.

– Selvom jeg har været i branchen i mange år, er det noget helt andet, når man selv starter op. Meget handler jo om at have det rigtige netværk, og her har HEADSTART FASHION hjulpet os meget, fortæller han.

Hjælp til de store beslutninger

Journal har de senere år fået stor international succes, og tøjet kan nu købes i både USA og det meste af Europa. Men selvom det er positivt at vokse, løber man også lettere ind i komplicerede udfordringer, der skal løses, og store beslutninger, der skal tages. Det har HEADSTART

FASHIONs udviklingsforløb og seminarer blandt andet hjulpet Ralf og hans kolleger med.

– Vi har fået en masse værktøjer, som vi kan bruge i virksomheden, både juridisk og økonomisk. Og så har det givet en del nye vinkler på mange af de problemstillinger, som man typisk står overfor i branchen. Som en mindre virksomhed kan det være afgørende, når man vil skabe mere vækst. Derfor er det super-vigtigt, at vi sammen støtter op om branchen. ●



Om HEADSTART FASHION:

HEADSTART FASHION er et initiativ under More Creative, som er Region Midtjylland og Kulturhovedstad Aarhus 2017's vækstinitiativ i de kreative erhverv.

Formålet med HEADSTART FASHION er at bidrage til mere vækst, udvikling og sammenhængskraft i modebranchen med udgangspunkt i Region Midtjylland.

HEADSTART FASHION arbejder tæt sammen med en række markante organisationer som eksempelvis Dansk Mode & Textil, Danish Fashion Institute, uddannelsesinstitutioner som VIA Design og små, mellemstore og store modevirksomheder, som primært er lokaliseret i Region Midtjylland.

Læs mere om HEADSTART FASHION og følg med i arrangementer og andre tiltag på www.headstartfashion.dk



Medicinerladen

Nørre Allé 32, 8000 Aarhus C

Tlf.: +45 8619 7111

medicinerladen@bogpost.dk

Fagbøger til medicin- og sundhedsområdet.

10% rabat til medarbejderne ved Region MIDT.

Tjek vores webshop: www.medicinerladen.dk

Ring eller e-mail os og få et tilbud på bøger.

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



Beskyt dine øjne i solen

Grå stær og i værste fald kræft i og omkring øjnene er nogle af de alvorlige følger, der kan opstå af for meget sollys. Derfor er det vigtigt ikke at vende det blinde øje til solens UV-stråler. Med enkle tiltag kan du reducere risikoen for de farlige sygdomme.



Brug solbriller, der beskytter 100 % mod UV-A- og UV-B-stråler.



Vælg en farve, der passer til dit behov. Solbrilleglas findes i mange forskellige farver og filtrerer lyset forskelligt.



Pas især på solen først på formiddagen og sidst på eftermiddagen forår, sommer og efterår. Her er strålerne mere i niveau med øjnene, og man kommer let til at kigge mere direkte på solen.



Brug solbriller efter lysmængden og ikke temperaturen. Solen kan nemlig også være skarp forår, efterår og vinter.



Husk at solbriller til brug ved bilkørsel ikke må være tonet mere end 90%.



Børns øjne er særligt følsomme over for UV-stråling, da linsenerne er klarere og pupillerne større end hos voksne. Derfor er det vigtigt at beskytte øjnene med solbriller i en tidlig alder.



Overvej, hvilke aktiviteter du skal bruge solbrillerne til. Nogle glas og stel er bedre egnet til bestemte typer af aktiviteter end andre. Tænk blot på, hvor forskelligt lyset er, afhængig af om du befinder dig på åbent hav eller en fortovscafé.

Kilde: Danmarks Optikerforening

*Tænk på sundhed
som selvforkælelse,
ikke selvpineri.*

Livsstilsekspert Anne Glad

Skoldede teenagere

Vi er gode til at passe på de helt små i solen, viser en rapport fra Kræftens Bekæmpelse. Kun fem procent af de 0-5-årige er blevet solskoldede inden for det seneste år. Desværre gør det samme sig ikke gældende for teenagerne, hvor 18 procent af de 15-17-årige er blevet skoldede af solen inden for samme tidsperiode.

99%

af de borgere, der får
hjælp af en af regionens
ambulancer, er tilfredse
eller meget tilfredse
med den hjælp, de får.

Piller med på ferien?

Visse typer af eksempelvis sovemedicin, ADHD-medicin, epilepsimedicin og smertestillende medicin indeholder euforiserende stoffer. Det kan give dig problemer, hvis du skal have medicinen med til et andet land. Rejser du inden for Schengenlandene kan du få apoteket til at lave et pillepas. Rejser du uden for Schengenlandene, kan du kontakte landets ambassade og forhøre dig om mulighederne for at medbringe medicinen. Spørg lægen eller spørg på apoteket, hvis du er tvivl.



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

FY FOR SOMMER!

Så er den over os igen!

Sommeren. Med stikkende hvepse, svidende brandmænd og hvislende giftslanger. Hvis ikke vi kan brokke os over vejret i år, så findes der da heldigvis andre plager. Du får tips til at overkomme dem på de næste sider.

God sommer – trods alt.



Sommer på skadestuen

Hver sæson har sine skader, og sommeren byder især på forbrændinger, trampolinulykker og hvepsestik.

Kun en tåbe frygter ikke sommeren! Sommertid er nemlig ensbetydende med luftig påklædning, grill i haven og en forfriskende dukkert i badebassinet eller havet i ny og næ.

Det går heldigvis godt i langt de fleste tilfælde, men hver sommer er der alligevel nogen, der kommer ud for det, man kunne kalde en sæsonbetinget skade.

Det mærker de blandt andet i akutmodtagelsen på Regionshospitalet Herning, hvor Stella Olesen har arbejdet som sygeplejerske i 15 år.

– Om sommeren har vi mange trampolin- og rulleskøjteskader. Altså brækkede arme, ben, albuer, håndled og fodled. Der er også mange styrt på cykel, knallert eller motorcykel med brækkede lemmer til følge. Og så er der jo det ved sommeren, at folk ofte ikke har ret meget tøj på, når de cykler eller kører på knallert. Derfor ser vi også alvorlige hudafskrabninger – det, som vi kalder for asfaltekskem, fortæller Stella Olesen.

I akutmodtagelsen bliver de brækkede lemmer sat sammen igen og asfalten vaskes eller børstes ud af huden. En smertefuld affære, som kræver lokalbedøvelse.

– Men man skal altså have asfalten og alle de små sten ud af huden. Ellers bliver

det aldrig pænt igen, forklarer Stella Olesen.

Leg med ild

Sommeren byder også på hyggelige aftener med grill i haven og store, flammende sankthansblus. Tålmodighed er en dyd, når man leger med ild, men det bliver indimellem glemt i skyndingen.

– Vi ser nogle grimme forbrændinger, når folk ikke har kunnet vente på, at der gik ordentlig ild i bålet eller grillen. Så hælder de benzin eller sprit på flammerne, og så går det galt, fortæller Stella Olesen, der anbefaler vand, vand og atter vand på brandsåret, inden man eventuelt søger hjælp hos vagtlægen.

– Hæld vand på brandsåret, men endelig ikke for koldt vand. Det er fristende at bruge isklumper eller noget andet koldt, men vandet skal være tempereret. Ellers risikerer man at lave forfrysningsskade oven i brandsåret, advarer Stella Olesen, der selv ruster sig med både tålmodighed og en grillstarter, når hun skal grille i haven.

Stik og splinter

Det summer af sol, men også af hvepse i sommertiden. Akutmodtagelsen på

Regionhospitalet Herning står klar til at hjælpe patienter, der er allergiske over for hvepsestik.

– Nogle mennesker reagerer voldsomt på hvepsestik, og de skal kontakte vagtlægen med det samme. Hvis stikket sidder i munden eller i halsen, hvor det kan hæve op, skal man ringe 112. Men de fleste ved det i forvejen, hvis de er allergiske og har noget medicin, de kan tage, siger Stella Olesen.

Akutmodtagelsen lirker også genstridige splinter ud af fingrene – eller fødderne – på både børn og voksne. Særligt, når området omkring splinten er blevet betændt og ømt.

Og så sker det desværre hvert år, at akutmodtagelsen på Regionshospitalet Herning modtager børn og voksne, som har været ude for en drukneulykke.

– Vesterhavet, badebassinet eller poolen i haven koster desværre nogen livet hvert år, fortæller Stella Olesen.

Kun en tåbe frygter ikke havet – og sommeren. ◉



De pokkers pollen

For over en million danskere er sommer lig med nys, røde øjne og løbende næser. Det er nemlig højsæson for pollen.

Vi kan ikke se dem med det blotte øje, men vi kan mærke, at de kildrer i næsen. De tusindvis af små pollen-korn, som hvirvler rundt i sommerluften.

Både træerne, planterne og græsset producerer hvert forår og sommer store mængder pollen, som vinden spreder ud. Hos allergikere reagerer kroppen voldsomt, når det ellers uskadelige pollenstøv rammer slimhinderne i øjnene, næsen og svelget.

– Allergikeres immunforsvar er helt galt afmarcheret, fordi det tror, at pollen er farligt. Derfor sætter det gang i en allergisk reaktion som for eksempel nys og røde og kløende øje, fortæller Anne Holm Hansen, der er vicedirektør i Astma-Allergi Danmark.

Vi ved ikke hvorfor

I dag betegnes pollenallergi som en folkesygdom. Indenfor de sidste 50 år er der sket en fordobling af mennesker med luftvejsallergier, som for eksempel pollenallergi, og i dag lider mere end hver femte dansker af pollenallergi.

– Vi ved ikke, hvorfor der bliver flere og flere med pollenallergi. Men et bud kan være, at vi som samfund er blevet så gode til at udrydde sygdomme, at vores immunforsvar simpelthen mangler noget at lave og derfor overreagerer på små irritationer, siger hun.

Forskerne kan heller ikke svare på, hvorfor kun nogle udvikler pollenallergi, mens andre går fri. De ved dog, at pollenallergi er arveligt, så hvis mor eller far har det, er der 30 procent chance for, at barnet også får allergi.

Mindre hverdagsglæder

Men pollenallergi er ikke kun generende for næse og øjne. For mere end 375.000

danskere er pollenallergien så slem, at det forringer deres livskvalitet. De kan have svært ved at sove, koncentrere sig og klare arbejdet.

– Pollenallergi rammer os på de helt basale færdigheder. De fleste pollenallergikere drømmer om at kunne lege med deres børn på græsplænen eller gå en tur i skoven. Den store livskvalitet ligger jo i de normale dagligdagsglæder, og der kan pollenallergi være en stor hindring, siger Anne Holm Hansen.

Hun mener, at pollenallergikere også bliver presset på arbejdsmarkedet, fordi mange ikke tør melde sig syg på grund af allergi.

– På bare et sommerhalvår har danske pollenallergikere samlet mere end 2,3 mio. sygetilstedeværelsesdage, hvor de altså møder op på arbejde, selvom de er for hårdt ramt af allergien til egentligt at være der. Det stresser og gør jo ikke ligefrem allergien bedre.

Brusebad og solbriller

For de fleste allergikere varer pollenallergien ved resten af livet. Derfor kan sommermånederne være hårde, men der er heldigvis hjælp at hente. Anne Holm Hansen fortæller:

– Først og fremmest skal man en tur til lægen, for det skal lige afklares, om det overhovedet er pollenallergi og ikke bare en sommerforkølelse eller allergi overfor katten. Er det pollenallergi, findes en lang række behandlingsmuligheder – og sammen med lægen kan man så finde den, der passer bedst. ◉

INFO

Gode råd til pollenallergikere

Tag et brusebad før sengetid, for at skylle pollen ud af håret.

Mindsk pollen i øjnene ved at bruge solbriller eller cykelbriller.

Sørg for at få luftet ud, så du får et godt indeklima, men undgå at lufte ud midt på dagen, hvor der normalt er flest pollen i luften.

Undgå eller begræns udendørsaktiviteter såsom idræt, hvis du får svære symptomer.

På cykel bliver du udsat for store mængder pollen. Jo mere du anstrenger dig, jo mere pollenforurenede luft trækker du ned i lungerne. Derfor er det vigtigt, at du er velbehandlet, hvis du cykler meget og har høfeber.

Gør grundigt rent en gang om ugen. Så fjerner du de pollen, der sidder i støvet.

Kilde: Astma-Allergi Danmark



Medicin kan gøre dig sårbar i solen

Nogle typer medicin gør dig ekstra sårbar over for solens stråler, så læs indlægssedlen, før du sætter dig ud i solen.

Det kan blive nødvendigt at skifte bikinien ud med mørkt tøj, solhat med bred skygge og solcreme med høj faktor, hvis du er i behandling med eksempelvis vanddrivende medicin i sommerhalvåret.

Nogle typer af medicin har nemlig den bivirkning, at de gør din hud ekstra sårbar over for solens stråler. Det kan både føre til blærer på huden eller skoldning.

Det er især solens UV-A stråler, som er skyld i problemet, og det er samtidig dem, som er sværest at undgå.

– UV-A stråling trænger både gennem vinduer, bilruder og lyst tøj. De lader sig genspejle af vand, vanddråber og iskrystaller, så du kan blive ramt af dem, både når du opholder dig i skyggen og om vinteren, forklarer Ali Idan Kazem, som er farmaceutstuderende på Regionshospitalet Viborg.

Blærer, eksem og skoldning

Fænomenet, at lægemidler gør huden lysfølsom, kaldes fotosensibilisering, og sensibiliseringen kan enten være fototoksisk eller fotoallergisk.

– Den fototoksiske reaktion er typisk koncentreret til et enkelt sted på kroppen. For eksempel på ansigtet, hænderne eller fødderne. Reaktionen kommer, når sollyset og lægemidlet mødes, og der kan udvikles blærer, eksem eller skoldning på det lokale område, hvor sollyset rammer. Den fotoallergiske reaktion er anderledes, for den påvirker typisk huden på hele kroppen. Den allergiske reaktion sker, når sollyset og lægemidlet reagerer sammen ved, at sollyset bliver absorberet af lægemidlets molekyler. Det gør, at stoffet ændrer struktur, hvor

immunsystemet angriber den nye struktur, hvilket resulter i en allergisk reaktion. Det viser sig typisk som hududslæt, der breder sig på kroppen, forklarer Ali Idan Kazem.

Solcreme og skygge

Det kan være svært helt at undgå sollys – selv under en typisk dansk sommer. Derfor kan det være godt at vide, at UV-A strålingen, altså den stråling, som kan udløse reaktionerne, er værst i middagstimerne mellem 11-13.

– Vi ved også, at solcreme med høj faktor – det vil sige 30-50 – og både UV-A og UV-B-filter kan yde god beskyttelse, hvis man er lysfølsom. Her skal man så lige huske, at det ikke er nok at smøre sig ind en enkelt gang om dagen. Der skal smøres flere gange om dagen, siger Ali Idan Kazem.

For lysfølsomhed udløst af medicin gælder desuden, jo mere, jo værre. Altså, jo højere dosis medicin og jo mere sollys, jo højere risiko for en reaktion på huden.

– Man skal tage lysfølsomhed alvorligt, for de skader, der sker på huden, hvis man er lysfølsom, kan, hvis man er uheldig, føre til hudkræft, advarer Ali Idan Kazem.

Hvis du oplever lysfølsomhed i forbindelse med en bestemt type medicin, så kontakt din læge. Måske findes der et middel, som ikke giver dig bivirkninger i form af lysfølsomhed. ►

INFO

Medicin og lysfølsomhed

Nogle patienter har oplevet lysfølsomhed som bivirkning i forbindelse med, at de var i behandling med nogle typer af lægemidler inden for nedenstående kategorier. Tjek indlægssedlen, hvis du oplever symptomer på lysfølsomhed og er i behandling med:

- Antibiotika
- Vanddrivende midler
- Midler mod hjerterytmeforstyrrelser
- Midler mod forhøjet blodtryk
- Antidepressive midler
- Midler mod diabetes
- Antihistamin
- Smertestillende midler
- Midler, der forebygger malaria



Giftige dyr i sommerlandet

Det danske sommerland byder kun på få giftige dyr, men tag dig alligevel i agt for fjæsinger, hugorme, bier og hvepse.

Hvad er mon mest farligt? En hveps eller en hugorm?

– Ja, hvis du spørger til, hvad der er flest mennesker, der dør af, så er det helt klart hvepsen, siger overlæge Niels Ebbehøj, der er tilknyttet Giftlinjen.

Giftlinjen er en landsdækkende, døgn-åben telefonrådgivning, hvor du kan få råd og vejledning i tilfælde af forgiftning – herunder også bid og stik af giftige dyr.

Hvepsen – og bien – er i øvrigt også den af de giftige dyr, som flest danskere kommer i uheldig nærkontakt med. Ofte uden andre konsekvenser end et rødt, hævet stiksted, men de summende, stikkende insekter udløser alligevel cirka 9.000 skadestuebesøg om året. Og statistisk set dør en til to personer om året af insektstik i Danmark.

– Når mennesker dør af hvepse- eller bistik, så sker det fordi, giften i stikket eller stikkene, udløser en kraftig allergisk reaktion, også kaldet et anafylaktisk chok. Et anafylaktisk chok kan ende med, at blodtrykket forsvinder, og det kan man dø af, forklarer Niels Ebbehøj.

Fy for en fisk

Mens giftlinjen så godt som aldrig får opkald om hvepse og bier, så tegner den giftige fisk fjæsingen og Danmarks eneste giftslange, hugormen, sig for 20-30 årlige henvendelser hver.

Fjæsingen holder til i Nordsøen, Skagerrak, Kattegat, østlige Østersø samt sund og bælt, hvor den om sommeren gerne ligger nedgravet i sandet på lavt vand. Hvis du er uheldig kan du derfor komme til at træde på den. Fjæsingen er i øvrigt også en glimrende spisebæst, og du kan være uheldig at stikke dig på dens giftige pigge, mens du er i gang med at tilberede den.

– Fjæsingens stik er ubehageligt og smertefuldt, men det er ikke farligt, og jeg tror aldrig vi har set, at det har efterladt varige skader, fortæller Niels Ebbehøj.

Fjæsingens gift bliver neutraliseret af varme, så en balje med varmt vand er ofte tilstrækkeligt til at behandle skaden.

Skader efter slangebiter

Anderledes forholder det sig med hugorme-bid, som kan føre til varige skader.

– Hævelsen efter et eller flere hugorme-bid kan være så voldsom og have stået på så længe, at den efterlader varige skader på musklerne. Musklerne kan dø, fordi de ikke får nok blod og dermed ilt, mens hævelsen står på, og en underarm eller et underben uden muskler er jo ikke meget bevendt. Derfor skal man søge læge og lade sig behandle, hvis man er blevet bidt af en hugorm, siger Niels Ebbehøj. ►

Giftlinjen 8212 1212

Hugorm

Hold den legemsdel, der er blevet bidt, i ro og løftet, så giften ikke spredes.

Lad bidstedet være i fred og forsøg ikke at suge giften ud.

Undgå at spise eller drikke, heller ikke beroligende eller smertestillende medicin, da der ofte forekommer kvalme eller opkastninger.

Søg hjælp på skadestuen og sørg for, at transporten til skadestuen foregår så skånsomt som muligt. Bær om muligt den person, der er blevet bidt.

Bi eller hveps

Fjern evt. brod med neglen eller med en pincet, men undgå at klemme på brodden, så du sprøjter mere gift ind i huden.

Stikstedet kan hæve og blive ømt og rødt. Du kan dæmpe hævelsen med en ispose.

Hvis du er blevet stukket i munden eller i halsen skal du søge læge, fordi stikket kan hæve og påvirke de frie luftveje.

Hvis du bliver svimmel, får hovedpine eller kaster op i minutterne efter, du er blevet stukket, så kan det være tegn på en allergisk reaktion – et anafylaktisk chok – der i værste fald kan være livstruende. Ring derfor 112.

Fjæsing

Fjern eventuelle rester af piggen, og vask med vand og sæbe.

Anbring stikstedet i så varmt vand som muligt uden at skolde (typisk 40-45 grader varmt) til smerten er aftaget. Det kan godt tage en time eller mere. Fjæsingens gift bliver neutraliseret af varme.

Det er vigtigt, at du er stivkrampe-vaccineret inden for de seneste ti år. Søg derfor læge, hvis det ikke er tilfældet.

Søg læge, hvis symptomerne fortsætter eller er meget udtalte – eller hvis der opstår tegn på infektion.

Smerterne kan blive ved i op til 24 timer og hævelsen kan bestå i måneder.



Gode sommerråd

Har du mødt en brandmand?

Særligt ved kyster med fralandsvind kan du risikere et smertefuldt møde med den røde gople, brandmanden. Brandmanden måler sjældent over 35 cm i diameter, men den har til gengæld et slæb af op til 10 meter lange, næsten usynlige tynde tråde med giftige nældeceller, som du kan brænde dig på.



- Forsøg at skylle brandtrådene af, mens du endnu er i vandet
- Undgå at gnide eller klø dig på det brændte sted
- Overhæld det brændte område med noget syreholdigt, for eksempel eddike, og skyl af efter et minuts tid.
- Skrap trådene af huden med en barberskraber eller et kreditkort. Skrab kun i én retning.

Hold fokus på køkkenhygiejnen

Varme sommerdage er guf for bakterier, der får ideelle vilkår at udvikle sig under. Blandt andet i den mad, der senere ender i vores maver. Dårlig køkkenhygiejne er den hyppigste årsag til opblomstring af bakterier, som giver dårlig mave. Som regel skyldes sygdommen, at maden har stået fremme for længe, at nedkølingen af maden har været utilstrækkelig eller for langsom, at maden har været opbevaret for varmt, eller at madrester ikke er blevet tilstrækkeligt opvarmet.

- Tag en køletaske med et frostelement i med på indkøb, strand og skovtur
- Tjek jævnligt temperaturen i dit køleskab og hold ikke døren åben for ofte og længe
- Sæt varerne hurtigt på køl, når du kommer hjem
- Køl dine retter og eventuelle rester ned hurtigt
- Lad ikke mad stå ude i solen, på køkkenbordet eller ved grillen længere end højest nødvendigt.

Brug hovedet, når du griller

Køkkenet flytter udenfor, og pludselig synes far også, det er sjovt at lave mad. Sommervejr er grillvejr, men husk at den åbne ild er sværere at kontrollere end komfuret.

- Placér grillen på et stabilt, ikke-brandbart underlag i tilpas afstand fra huse, hække, campingvogne og andre brandbare materialer.
- Hold grillen under observation.
- Hold børnene på god afstand af grillen.
- Undgå løsthængende tøj, når du griller.
- Lad være med at bruge sprit, benzin, diesel og andre brandbare væsker til at antænde grillen. Brug sprittabletter og godkendt tændvæske.

Lad huden nyde sommeren

Huden, kroppens største organ, har godt af solfyldt sommer. Huden hjælper os fx med at få fyldt godt op med vigtige D-vitaminer, som vi får gennem solens stråler. Derfor skal du ikke være bange for at nyde solen, når den er der. Det handler bare om at opholde sig i solen med omtanke og undgå at blive forbrændt.

- Brug solcreme.
- Smør dig ind med rigeligt med creme – ca. en håndfuld creme til en krop. I Danmark vil de fleste kunne nøjes med faktor 15.
- Visse typer af medicin giver særlig lys- og solfølsomhed. Det gælder fx nogle vanddrivende præparater. Spørg din egen læge til råds eller spørg på apoteket.
- Bevæg dig og leg i solen, men tag ikke solbad.
- Giv solen frokostpause mellem kl. 12 og 15.

Pas på hovedspring

Hver sommer sker der voldsomme ulykker i forbindelse med badning. Ofrene er - oftest - unge vandløver i begyndelsen af tyverne, som brækker halsen efter et hovedspring på for lavt vand. Hovedet og kraniet holder som regel til sammenstødet med havbunden, men kraften og vinklen i springet gør, at halshvirvlerne bliver knust. Det kan medføre varige mén i form af lammelser, så man ikke længere kan styre musklerne i store dele af kroppen.

- Spring aldrig, hvis der er advarsel mod hovedspring.
- Spring aldrig, hvis du er beruset eller har euforiserende stoffer i kroppen.
- Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok.
- Tjek vanddybden på det sted, du vil springe. Og gør det umiddelbart inden du springer. Havbunden kan sagtens have ændret sig siden i går.
- Du skal ned under vandet for at undersøge forholdene tilstrækkeligt.

HJÆLP PÅ HJUL



Færdselsulykke, blodprop eller problemer med hjertet. Med omkring 130.000 kørsler hvert år redder ambulancerne mange menneskeliv. Kom med indenfor i den rullende akuthjælp.



Redderne

Der er altid to medarbejdere med ambulancen, og de er uddannede til at redde liv – enten som behandler eller paramediciner. Mens den ene kører bilen, er den anden bagved hos patienten.



Ilt

Hvis patienten ikke kan trække vejret selv, kan redderne give patienten ilt gennem en maske. Ekstra ilt bruges oftest ved kritiske patienter, for eksempel ved indre blødninger.



Krave og bræt

Ambulancen medbringer også en masse udstyr, som bruges til at forhindre yderligere skader på patienten under transporten til hospitalet. Det er blandt andet nakkekrave og spineboard, som bruges, hvis der er mistanke om brud på ryg eller nakke. Udstyret bruges oftest ved trafikuheld eller arbejdsskader.



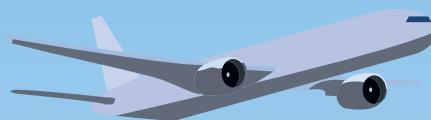
Behandlertaske

I den store behandlertaske findes både forbinding, plaster og forskellige slags medicin. Der er for eksempel antidoping til narkomanen, som har taget en overdosis, stesolid til patienten i kramper og glukose til sukkersygepatienten.



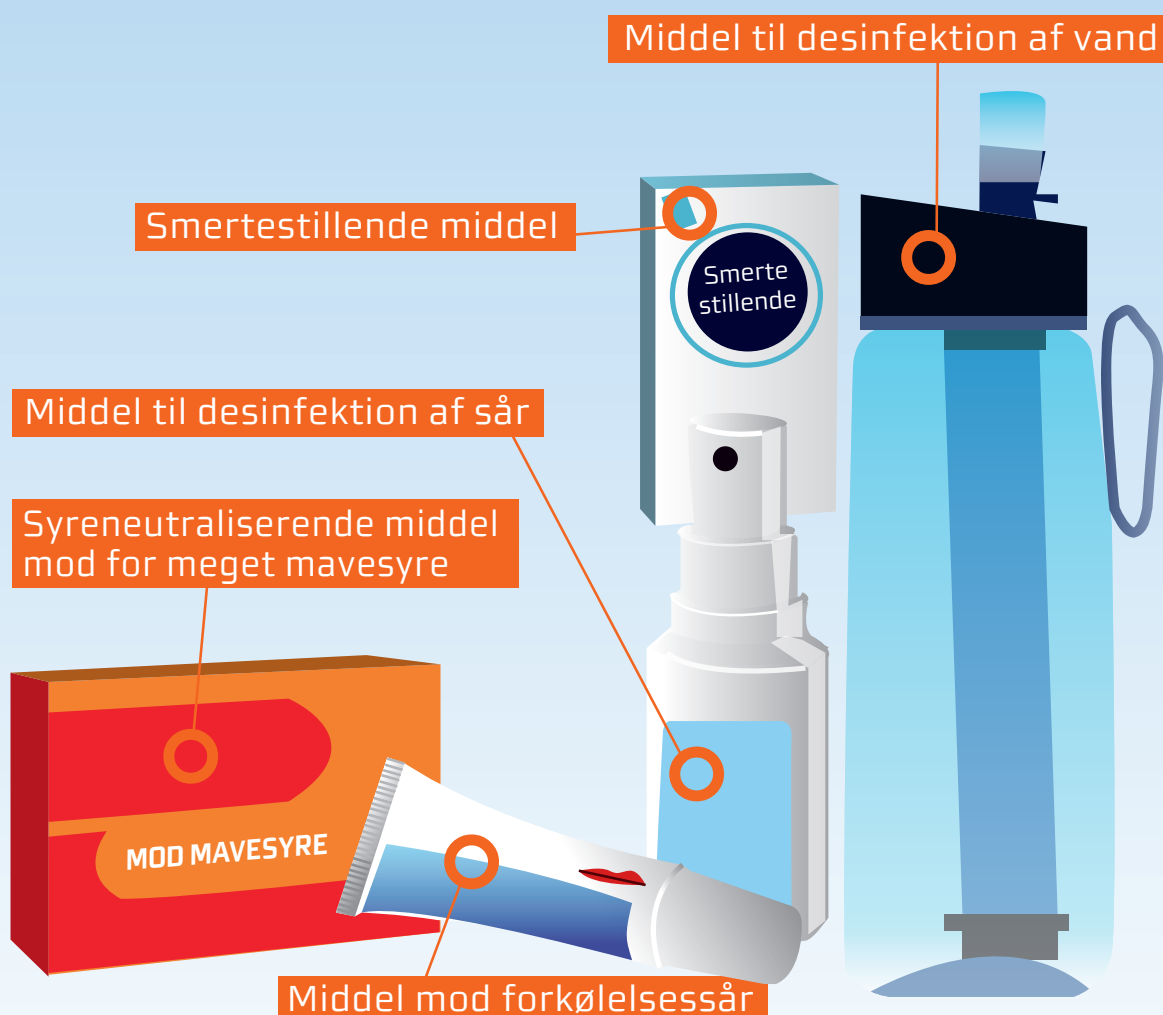
Hjertestarter

Får patienten hjertestop, går ambulanceredderne i gang med hjertemassage. Herefter gælder det om hurtigst muligt at tænde hjertestarteren og støde patienten. Hjertestarteren kan desuden måle hjerteraktivitet, blodtryk og iltmætning.



BYG ET FERIEAPOTEK

Det kan være praktisk at medbringe et lille rejseapoteke, uanset om sommerferien skal holdes i Danmark eller udlandet. Se her, hvad du skal huske.





Middel mod forstoppelse

Plaster (sår/vabel) og forbindinger

Solcreme/solstift/aftersunlotion

Midler til behandling af diarré

Myggemiddel

Termometer

Middel mod solskoldning
og soleksem

Middel mod transportsyge

Middel mod tilstoppet næse

Middel mod allergi

ER ØJNENE SJÆLENS SPEJL?

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Antallet af mennesker, som i dag er præget af psykisk mistrivelser og som får en psykiatrisk diagnose, er stigende. Stadig flere oplever derfor at blive stemplet af de mange forestillinger og fortællinger om, hvad det vil sige at få en psykisk sygdom.

Fordomme viser sig ikke bare som firkantede holdninger og nedsættende omtale – men også som tavshed og tvivl.

Landskampagnen »EN AF OS – Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom« har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark og vise, at mennesker med en psykisk lidelse er præcis som du og jeg. At de er en af os.

Kig godt på billederne på de næste sider. Nogle af personerne på billederne har en psykisk lidelse. Kan du se, hvem det er?



Anne Lykkeskov Hansen, 30 år.



Helene Egvang, 27 år.



Charlotte Kronvold, 49 år.



Sini Raita, 26 år.



Tina Kvist, 36 år.

Anne Lykkeskov Hansen, 30 år. Har ADHD og borderline. **Helene Egvang, 27 år.** Har bipolar affektiv lidelse. (Det, der i gamle dage blev kaldt maniodepressiv). **Charlotte Kronvold, 49 år.** Kronisk depression. **Sini Raita, 26 år.** Lider af paranoid skizofreni. **Tina Kvist, 36 år.** Lider af social angst, depression, ptsd, tvangsoverspisning og blandet personlighedsforstyrrelse.

Jeg levede i en anden virkelighed



Tekst: Anne Kalkbæk
Foto: Nicky Bonne

Kasper Futtrup blev i tankerne jagtet af blodtørstige vampyrer og onde dæmoner, og fik som 18-årig diagnosen paranoid skizofreni. Efter mange års kamp kan Kasper i dag kalde sig fri for skizofreni.



” Jeg sagde til mig selv, at jeg bare skulle på en miniferie. Jeg skulle ikke indlægges, for jeg var jo ikke syg!

Tekst: Anne Rahbek
Foto: Nicky Bonne

På gulvet i værelset sidder en ung fyr og stirrer ud i luften. Hans krop er krøllet sammen, og hans arme holder beskyttende rundt om knæene. Hans blik udtrykker både frygt og ligegyldighed på samme tid. Kroppen er svag af mangel på mad og søvn, og han har ikke været udenfor i flere dage. Han tør ikke. For udenfor har nazisterne omringet hans lejlighed og omdannet den til en koncentrationslejr. De venter på ham. Den unge fyr er jøde, og hvis han går ud, fanger nazisterne ham.

Fyren hedder Kasper Futtrup, og han er hverken jøde eller fanget i en koncentrationslejr under 2. verdenskrig. Sådan er virkeligheden ikke, men det er den i Kaspers hoved. Han lider af paranoid skizofreni, og vrangforestillingen opstår under en af hans mange psykoser.

På flugt fra virkeligheden

I størstedelen af sit liv har Kasper levet med en psykisk lidelse. Selvom han først blev diagnosticeret med paranoid skizofreni som 18-årig, har følelsen af at være forfulgt været der siden barnsben.

– Som barn blev jeg mobbet, for de andre børn syntes, at jeg var underlig. Det gav mig meget tidligt følelsen af, at der ikke rigtig var plads til mig her i verden. At alle var efter mig og ville mig noget ondt. Den følelse forfulgte

mig op igennem mine teenageår, og jeg endte med at tage mange euforiserende stoffer. Det var en måde at flygte fra virkeligheden. Stofferne blev ligesom startskuddet til skizofrenien, fortæller Kasper.

Når han var påvirket af stoffer, oplevede han en anden virkelighed. Han var fri, væk fra den hverdag og de følelser, der gjorde ondt. Men det var først, da Kaspers bedste ven døde i en trafikulykke, at virkelighedsflugten blev til de paranoide vrangforestillinger, som forfulgte ham i mange år.

– Min vens død gjorde, at jeg for alvor blev overbevist om, at verden var efter mig. Ingen ville mig det godt. Jeg begyndte at få vrangforestillinger, for eksempel var jeg sikker på, at andre kunne læse mine tanker. Jeg var også overbevist om, at det kunne være farligt at se på fjernsynet, og at der var blod under min seng.

Psykoser er da en god ting?

Kasper fortalte sine forældre om sine tanker, og de fik ham hurtigt indlagt på en ungdomspsykiatrisk klinik i Risskov. Men selvom Kasper i dag beskriver indlæggelsen som en lang og forfærdelig periode, mente han ikke dengang, at han havde et problem.

– Jeg sagde til mig selv, at jeg bare skulle på en miniferie. Jeg skulle ikke indlægges, for jeg var jo ikke syg! Psykiatrien blev hurtigt min fjende, fordi jeg ikke forstod, hvorfor jeg skulle være der. Jeg følte mig forfulgt af personalet. Jeg syntes jo dengang, at mine vrangforestillinger var en god ting, men det kunne de ikke se.

Kaspers psykoser var, ligesom stofferne, en flugt fra virkeligheden. I vrangforestillingerne var han hovedpersonen og centrum for opmærksomheden. Han var helten.

– Jeg forestillede mig altid, at jeg var forfulgt af noget ondt. Og min logik sagde, at eftersom nogen ville have fat i mig, måtte jeg være noget specielt. Uden for min psykose var jeg ingenting og havde ingen chancer for et bedre liv. Men i psykosens havde jeg mulighed for at bekæmpe det onde, udrydde dem, der forfulgte mig, og dermed få et bedre liv. Det hele handlede om at skabe mening og håb, for det var der jo ikke noget af i virkeligheden, husker han.

Det gennemgående tema i vrangforestillingerne var, at nogen forsøgte at stjæle hans energi. En overgang var han for eksempel overbevist om, at værelseskammeraten på

Skizofreni

Skizofreni er en psykisk sygdom, der påvirker tanker, sanser og følelser. Det gør det svært at skelne mellem virkeligt og uvirkeligt, og man kan for eksempel føle sig forfulgt eller tro, at man er udvalgt til en særlig mission.

Sygdommen bryder typisk ud, mens man er ung, og cirka 25.000 danskere har skizofreni her og nu.

Skizofreni kan heldigvis behandles, og omkring hver femte kommer sig.

Kilde: Psykiatrifonden

den psykiatriske afdeling var en stor edderkop, der sugede hans energi ud. Det måtte jo være derfor, at han var så psykisk udmattet.

Ville ikke se virkeligheden i øjnene

Selv efter et års indlæggelse søgte Kasper stadig trøst og forståelse i den anden virkelighed, som han mødte i psykoserne. Han fik medicin mod sin skizofreni, men var stadig overbevist om, at det ikke var nødvendigt for ham. Hans liv var bedre uden.

– Medicinen satte en stopper for psykoserne. Pludselig var jeg tilbage til at være almindelige mig, der var fanget i en virkelighed, hvor jeg ikke var noget værd. Så jeg bildte mig selv ind, at det var bedre at stoppe med medicinen. Det gjorde, at psykoserne vendte tilbage, men jeg fornægtede det. Hvis jeg erkendte, at jeg var syg, blev jeg jo tvunget til at se virkeligheden i øjnene: Jeg er psykisk syg, jeg er ikke noget værd, og min ven er død. Det kunne jeg ikke. Jeg er meget viljestærk, så når jeg dengang besluttede mig for, at jeg ikke var syg, så var jeg ikke syg, fortæller Kasper.

Kaspers viljestyrke gjorde det muligt for ham at klare sig igennem det sidste år af gymnasiet. Men selvom han fik både gode venner og gode karakterer, kunne han ikke slippe vrangforestillingerne. Han huskede ikke den smerte, de medførte, kun håbet og det høje selvværd. Han savnede det.

Efter studentereksamen fortsatte Kasper på universitetet. Men han havde svært ved at huske og kunne ikke koncentrere sig til forelæsningerne, så der gik ikke længe, før han droppede ud. Han prøvede andre uddannelser, men følte ikke, at han passede ind. I den periode skete der samtidigt endnu et tragisk dødsfald i Kaspers liv: Hans far døde af lungekræft. Kaspers psyke var under enormt pres, og livet i virkeligheden gjorde alt for ondt. Psykoserne fik endnu engang lov til helt at overtage hans liv.

Anden indlæggelse

– Da det gik op for mig, at jeg skulle indlægges igen, forbedrede jeg mig på endnu en tur i fængsel. Men den her gang bestemte jeg mig for at spille »den gode fange«. Jeg havde stadig psykoset, men jeg fortalte det ikke til personalet. På den måde troede de, at jeg havde det bedre, end jeg egent-



” *Jeg forestillede mig altid, at jeg var forfulgt af noget ondt. Og min logik sagde, at eftersom nogen ville have fat i mig, måtte jeg være noget specielt.*

ligt havde, og jeg blev ikke hele tiden konfronteret med, at jeg levede i anden virkelighed.

Anden indlæggelse var en positiv oplevelse for Kasper. Han starter igen op på medicin, men denne gang var virkningen bedre. Han fik også mere medbestemmelse over sin hverdag, og personalet gav ham mulighed for at lave en masse af de ting, han selv havde lyst til. Pludselig kunne han finde mening i hverdagen og ikke kun i psykoserne.

– Endelig kom sygdomserkendelsen. Jeg var jo syg og havde brug for medicin. Jeg begyndte derfor at samarbejde med medicinen og lægge mærke til alle de positive effekter. I en lang periode befandt jeg mig i et grænseområde mellem psykotisk og rask, og det gik op for mig, hvor forfærdeligt livet med psykoset var. Så jeg bestemte mig for, at sådan ville jeg aldrig nogensinde have det igen.

Målet om et bedre liv

Kaspers viljestyrke trådte igen frem. Nu ville han være rask. Hans mål var ikke længere at opnå noget stort for at gøre omgivelserne stolte. Nu ønskede han i stedet bare have det godt og være glad. Den nye livsopfattelse blev vendepunktet i Kaspers liv.

– Målet om at få et bedre liv gav mig mange små sejre frem for nederlag på nederlag. I starten var det et mål for mig bare at få taget opvasken og redt sengen. Selv de små ►



” *Jeg har erkendt, at mennesker kan have det rigtigt svært, uden at omverdenen forstår det, fordi jeg selv har prøvet det.*

- ting blev succesoplevelser, når de lykkedes. Derfor var det en kæmpestor succes, da det få år efter lykkedes mig at gennemføre en uddannelse, fortæller Kasper.

Som nyuddannet produktionsteknolog fik Kasper hurtigt job. Men han fortalte ikke sine nye kolleger om sin sygdom. Han ville undgå, at de stemplede ham som syg og antog, at han sikkert ikke kunne så meget og havde brug for ekstra hensyn.

– Jeg ville vise, at jeg kunne levere et godt stykke arbejde som en ligeværdig kollega. Det var enormt vigtigt for mig, at sygdommen ikke blev en identitet. Omverdenen skulle se mig som Kasper og ikke tænke på min diagnose. For det var der ikke grund til. Jeg var så heldig at få et netværk, hvor jeg ikke blev forstærket i mit negative selvbillede. For ellers tror jeg ikke, jeg kunne komme videre.

Rejsen mod recovery

I dag lever Kasper et helt almindeligt liv som et helt almindeligt menneske. Det er mere end 10 år siden, han sidst har haft en psykose, og han klarer hverdagen med både job, kone og to børn. Og vigtigst af alt, så er han glad.

– Jeg føler, at jeg gennem sygdommen har lært mig selv at kende på godt og ondt. Jeg har erkendt, at mennesker kan have det rigtigt svært, uden at omverdenen forstår det, fordi jeg selv har prøvet det. Det har udviklet mig som menneske. Jeg har lært, hvad der styrker min psyke, og hvad der svækker den.

Kasper arbejder i dag for sin tidligere fjende, psykiatrien. Han har en fuldtidsstilling som coach på Socialpsykia-

trisk Center Syd i Brande, hvor han bruger sin sygdomserfaring til at hjælpe andre sindslidende. Ved hjælp af en »recovery-proces«, hvor den sindslidende får redskaber til at komme sig, er det nemlig muligt slippe af med skizofreni. Undersøgelser viser, at hver femte kommer sig. Kasper er en af dem.

– Min diagnose er stort set ikke en begrænsning for mig længere. Jo, jeg bliver nok lettere stresset, men det har også været med til at give nogle indsigter, jeg ikke ellers ville have fået. Fra at være supercomputer og syrehoved er jeg blevet mere menneskelig i stedet og har for eksempel lært at small-talke. Det kunne jeg på ingen måde før. Og jeg vil meget gerne hjælpe andre med at komme dertil, fortæller han.

For Kasper har det været en lang rejse at nå her til. Det har været en kamp at blive fri for det skizofreni-stempel, som både han selv og andre plantede i panden på ham, og være tilpas i livet som »almindelig«.

– Tidligere, når folk mødte mig for første gang, sad jeg for eksempel i et træ og fortalte om UFO-bortførelser eller en syret drøm. Det er ikke den Kasper, de møder i dag. Nu ser de nok bare et ganske almindeligt menneske, og det er fint, for selvom jeg ikke blænder, lever jeg stadig i lyset af mig selv. ☉

Kasper Futtrup holder foredrag om skizofreni, rådgiver i recovery og blogger om sin sygdomserfaring. Læs mere på www.skizofrenifri.dk



Det var ikke sådan, at jeg overvejede selvmord eller noget i den retning. Men når børnene var kørt i skole, kørte jeg hjem og gik i seng igen.

Komikeren Casper Christensen om depression

Råd til pårørende til psykisk syge



Stil spørgsmål og søg information



Vid, at det er naturligt at reagere følelsesmæssigt



Lyt til den syge



Pas på dig selv; hvile, adspredelse og aflastning



Del din bekymring med andre; familie, venner eller andre, der også er i pårørenderollen



Søg hjælp, hvis situationen bliver for belastende



Få eventuelt hjælp til praktiske opgaver



En varm linje til livet

Med 13.000 henvendelser om året dækker Livslinjen et omfattende behov for anonym telefon- og netrådgivning til selvmordstruede, efterladte og pårørende. 70 procent af henvendelserne kommer fra kvinder, selvom otte ud af 11 selvmord begås af mænd. Livslinjens telefonnummer er 7020 1201.

1400

Så mange danskere dør hvert år af stress.

Kilde: Stressforeningen.



Snak om det

De fleste børn kender nogen, der er ramt af psykisk sygdom. Psykiatrifondens seks »Snak om det« film om henholdsvis angst, depression, ADHD, alkohol, skænderier og PTSD gør det lidt nemmere at tage hul på en snak med et barn om et tungt emne.

Find filmene på www.psykiatrifonden.dk.

VI HAR EN PLAN

Et sundhedsvæsen med patienten i centrum kommer ikke af sig selv, så nu har regionerne lagt en plan med 33 konkrete indsatser, der skal trække sundhedsvæsenet i den rigtige retning.

Tekst: Anne Domino

Danmarks fem regioner og Egon Olsen har noget til fælles: De har en plan. Men mens Egon Olsens plan handler om at stjæle, så handler de fem regioners plan om at give os alle sammen noget, nemlig et sundhedsvæsen på borgernes præmisser.

Planen hedder »Borgernes Sundhedsvæsen – vores sundhedsvæsen«, og den indeholder 33 konkrete indsatser, der skal bidrage til et sundhedsvæsen på patientens præmisser.

– Ønsket om at sætte patienten i centrum er ikke nyt, men ofte bliver ambitionerne ved de flotte ord. Denne gang har vi derfor allieret os med vores vigtigste samarbejdspartnere og underskrevet en fælles erklæring, som forpligter os til at arbejde for at skabe konkrete resultater i sundhedsvæsenet, som borgerne kan mærke, fordi ordene bliver til handling, siger Bent Hansen (S), som ud over at være formand for Region Midtjylland også

er formand for de fem regioners fællesorganisation Danske Regioner.

Ud over de fem regioner og Danske Regioner har Danske Patienter, Landsforeningen SIND, Lægeforeningen, Dansk Sygeplejeråd, FOA, Yngre Læger, Foreningen af Speciallæger, KL, Danske Lægesekretærer, Jordemoderforeningen, Danske Fysioterapeuter, Ergoterapeutforeningen, Danske Bioanalytikere og Radiografrådet underskrevet erklæringen.

Håndgribelige mål

De 33 indsatser er meget forskellige, og nogle er mere håndgribelige end andre. Blandt de mere håndgribelige er eksempelvis, at patientens journal skal være skrevet i et sprog og på en måde, som patienten kan forstå og at det skal være nemt at finde rundt på sygehuset.

Blandt de mere »langhårede«, som skal tygges grundigt igennem, inden de kan blive ført ud i livet, er

indsatsen for, at der bliver udviklet relevante organisations- og ledelsesformer for sygehusene og indsatsen for værdibaseret styring for patient-centrerede forløb.

– Tilsammen peger de 33 indsatser i én og samme retning, nemlig en tankegang, hvor sundhedsvæsenet er på besøg i borgernes liv og ikke omvendt. Patienten er ekspert på sit eget helbred og liv, og den viden skal vi være langt bedre til at bruge. Erfaringer viser nemlig, at fokus på inddragelse, kommunikation og sammenhængende forløb, rent faktisk også giver bedre behandlinger, siger Bent Hansen.

Flueben og udråbstegn

For at sikre, at planen ikke blot bliver gemt og glemt i en skrivebordsskuffe er der nedsat en følgegruppe, som jævnligt mødes for at løbe planen igennem og sætte flueben ved de indsatser, der er gennemført og udråbs-



tegn ved de indsatser, der fortsat er i venteposition eller under udvikling.

– Vi regner med, at vi kan nå langt inden for de næste tre år, altså frem mod 2018, men vi er også godt klar over, at kulturændringer tager tid, siger Bent Hansen (S).

Bevægelsen mod et sundhedsvæsen på borgernes præmisser kommer til at foregå i en periode, hvor alle regioner skal skære ned på budgetterne på grund af øgede udgifter til blandt andet nye behandlinger og ny dyr medicin.

Det gør planen og dens konkrete indsatser endnu mere vigtig, mener Bent Hansen.

– Det er vigtigt at have noget konkret at pejle efter, når man skal ud i hårde prioriteringer, og derfor er jeg glad for, at planen er faldet på plads netop nu. ●

Læs hele planen her:
www.e-pages.dk/regioner/87

De 33 indsatser er:

- 1 Beslutningsstøttewærktøjer skal understøtte patientens valg af behandling
- 2 Patientens oplevede effekt skal være i centrum
- 3 Patientens behov og oplevelser er udgangspunkt for gode indlæggelsesforløb
- 4 Udvikling af Den Landsdækkende Undersøgelse af Patientoplevelser (LUP)
- 5 Tidstro feedback fra patienter og pårørende
- 6 Patienter inddrages i planlægning og udvikling af sundhedsvæsenet
- 7 Måltider på patientens præmisser
- 8 Sygehusene skal være tilgængelige
- 9 Det skal være nemt at finde rundt på sygehusene
- 10 Sundhedsvæsenet inddrager pårørende i ønsket omfang
- 11 Sundhedsjournalen som fælles værktøj
- 12 Kronikere tilbydes støtteredskaber og patientuddannelse
- 13 Behandlingsansvarlige læger med ansvar for det samlede patientforløb på sygehusene
- 14 Helhedsorienterede patientforløb
- 15 Modelprojekt for gode, sammenhængende forløb i samarbejde mellem sektorer: Spiseforstyrrelser på børne- og ungeområdet
- 16 Modelprojekt for gode, sammenhængende forløb i samarbejde mellem sektorer: Patienters sidste levetid
- 17 Sundhedsindsatsen i kommuner og almen praksis skal understøttes af regionale specialistkompetencer
- 18 Patient, pårørende og personale afstemmer mål, behov og muligheder for behandlingen
- 19 Pårørende skal støttes
- 20 Frivillige bidrager til ekstra støtte for borgerne
- 21 Kommunikation skal målrettes den enkelte
- 22 God information om patientrettigheder og valgmuligheder
- 23 Patientens journal skal være forståelig
- 24 Udvikling af den digitale dialog
- 25 Åbenhed om kvalitet og resultater i sundhedsvæsenet
- 26 Værdibaseret styring som ramme for patientcentrerede forløb
- 27 Brugerinddragelse som kerneelement i de sundhedsfaglige grunduddannelser
- 28 Kompetenceudvikling og efteruddannelse i fokus
- 29 Ligeværdighed mellem borgernes oplevede effekt af behandlingen og kliniske mål
- 30 Afbureaukratisering og reduktion af spild skal frigive mere tid til patienterne
- 31 Sundhedsvæsenet skal måle effekten af brugerinddragelse
- 32 Sygehuse skal udvikle relevante organisations- og ledelsesformer
- 33 Digitalisering og nye teknologiske løsninger til gavn for borgerne





UDVIKLING

Vi ønsker både at tjene penge og at kunne se vores børn og børnebørn i øjnene. Og som region er vi faktisk i stand til at skubbe på den udvikling.

Regionsrådsformand Bent Hansen om den rolle, som Region Midtjylland påtager sig for at skubbe på den ønskede omstilling til cirkulær økonomi. Læs meget mere om at passe på ressourcerne og miljøet og undgå affald på www.dialog.rm.dk



Regionen bidrager til 100 nye spilvirksomheder

I løbet af de næste tre år vil mindst 100 nye spilvirksomheder se dagens lys og mindst 2.500 studerende blive involveret i udviklingsprojektet Game Hub Scandinavia. Region Midtjylland støtter det treårige projekt med 5,5 mio. kroner.

Midtjysk råstofplan giver genlyd

Region Midtjyllands planer for de kommende mange års råstofindvinding nyder stor opmærksomhed blandt borgere, virksomheder, organisationer og myndigheder. Regionen har modtaget 129 høringssvar og står nu med forslag til 45 nye graveområder.

Flere turister i de midtjyske feriehus

I 2014 valgte seks procent flere at overnatte i sommerhusene i Region Midtjylland, og det betød 310.000 ekstra overnatninger i forhold til året før. Det glæder afdelingschef i Regional Udvikling i Region Midtjylland Erik Sejersen – han tror på, at den regionale turismesatsning med en fokuseret indsats og arbejde med professionalisering bærer en del af æren for fremgangen.

699

steder kan unge midtjyder uddanne sig – nemlig på 559 grundskoler, 100 ungdomsuddannelsessteder og 40 steder, hvor man kan tage en videregående uddannelse.

Disse og mange andre tal fremgår af analysen »Uddannelser og uddannelsesinstitutioner i Region Midtjylland«.

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Skuespillerinde født i 1965 i Herning	Uddannet fra Statens Teaterskole i 1992	Har medvirket i flere tv-serier, bl.a. TV2-serien »Hotellet«	Er også kendt for sine stærke politiske holdninger	Fik debut som filminstruktør i 2012 med filmen »Hvidstengruppen«
 B • Mad & drikke	Ses ofte på de danske middagsborde	Hører til rodfrugterne	Høstes i maj	Kan spises med skræl	Opkaldt efter ø i Region Midtjylland
 C • Sport	Østjysk fodboldklub	Etableret i 2003	Består af en række mindre fodboldklubber	Vandt DBU-pokalen i 2006	Klubbens logo er en hest
 D • Musik	Musiker født i 1979 i Aarhus	Kan skrive rapper, sangskriver og pladeselskabsejer på CV'et	Udgav debutalbummet »Dominologi« i 2003	Har irske rødder	Står blandt andet bag hittet »Noget dumt« fra 2012
 E • Litteratur	Kendt forfatter, journalist, foredragsholder og tv-mand	Født i 1937 i Aarhus	Udgav i 2005 selvbiografien »Det uperfekte menneske«	Bor i dag på Haiti	Især kendt som cykelkommentator på TV2

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født 1. maj 1970 i Karup	Blev allerede som 15-årig politisk aktiv	Startede i det socialdemokratiske ungdomsparti DSU	Blev i 2001 valgt ind i Folketinget for Socialdemokratiet	Justitsminister fra 2011 til 2013
 B • Mad & drikke	Aarhusiansk spisested	Har eksisteret siden starten af 1800-tallet	I 2009 blev kokken Wassim Hallal medejer	Er i dag nærmere en restaurant, hvor der serveres mad fra det nordiske køkken	Fik i februar 2015 sin første Michelinstjerne
 C • Sport	Kendt sportsprofil født i 1975 i Silkeborg	Tidligere håndboldspiller	Underviser i dag på Ikast-Brande Gymnasium	Har spillet over 400 kampe for Ikast FS og Ikast-Bording	Har spillet 139 landskampe og vundet to olympiske guldmedaljer
 D • Musik	Musikhus, der åbnede i 1969	Lægger lokaler til både messer, koncerter og teater	Placeret i Viborg	Bowlinghallen Viborg ligger i musikhusets kælder	Har huset store navne som Bryan Adams og Dolly Parton
 E • Kunst	Kvindelig kunstner født i 1982	Født i Iran, men kom i 1986 til Aarhus, hvor hun også bor i dag	Uddannet i 2008 fra Det Jyske Kunstakademi	Fik i 2006 sin gennembrud med installationsværket »Vantro«	Også kendt som samfundskritisk debattør

Svar

A: Anne-Grethe Bjørup Riis, B: Samsø-kartofler, C: Randers FC, D: L.O.C., E: Jørgen Leth

Svar

A: Morten Bødskov, B: Frederikshøj Kro, C: Tonje Kjærgaard, D: Tinghallen Viborg, E: Firoozeh Bazrafkan

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

						Smertelig oplevelse	Kammerat	Uden selskab	Rakket	Sverige		Krebsdyr	Tidsrum	Arrangement
												Skrig		
					Ø					Ilt	Ballade Hylstret			
					Eremit								Anbefalet Vokal	
		Vokal	Blomsterstøv	Benne- weis	Parkering Anbefalet		Præster	Liter Ofte		Tons Tone		Træ Retning		
Byggeri i Gødstrup													Spanien Vokal	
Ilt		Begivenhed Vokal			Forbandedsen Vokal		1.			Flid Tyskland	2.			
Radiolegende							Anbefalet Overfølsom		Stedord 100			Politikere	Tons Romertal	
Romertal		Liter Bjæffe		Norge	Bisse					Musikere Speciale				
Træet		3.			Skyndesig	4.			Parkering NB!		Vokal		Punkt Spanien	
Træ				Dyr	Forening Mors			Røg		9.	Skjul	14.		
Parkering		Forfra	Række			Vokal Skønhed		Viborg Indendørs			Romertal		Amager Norge	
Grinede	7.		Ilt Smelte		Udhvilet Drik			8.			Grusom			
Før region				Komma Musik	5.				Romertal		Norge Smelte		Vokal	10.
Gram		Se Horn				Pas Sverige			Politikendragt	6.			Værts- hus	Vokal
Tal			Østrig		Hænde				Vand- mangel Tal			11.		
	Østrig Sverige		Snork! Romertal		Ilt	Spanien Frankrig		Lever Vokal			Tids- rum			Meter
Diagnose			12.						13.		Kendelse			

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

www.flemmingsørensen.dk



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

HUMOR ER DEN BEDSTE MEDICIN

HOLSTEBRO revyen

2015



10. sep - 26. sep. / kl. 20.00 / Teatersalen

Glæd dig til en forrygende aften med
højt tempo og masser af sjove sketches.

Arrangementssponsor:



GRINE
GARANTI!



30. sep. - 10. okt. / kl. 20.00 / Black Box

BLINKENDE LYGTER

Mange danskere husker stadig filmen "Blinkende Lygter", der hører til en af de mest sete i Danmark nogensinde. Nu rykker komedien om de fire småkriminelle ind på teatret.

Arrangementssponsor: **KRØYER** PEDERSEN

STATSAUTORISERET REVISOR

DET SKAL
JEG DA HA'

FACEBOOK.COM/MUSIKTEATRET

MUSIKTEATRET.DK

BILLETSALG 9611 7979

musik
teatret

Holstebro