

Kulturmødet på hospitalerne

Verden mødes på regionens hospitaler, som er præget af mangfoldighed. Både blandt patienter og ansatte.

Side 30-38



■ **Vær positiv**
– lev længere, side 6

■ **Model for**
en dag, side 18

■ **Kursus i**
mandemad, side 46

Tag bladet
med hjem

midt
magasinet **midt** 01•10



Begræns stress og skab bedre trivsel

Få besøg af rejseholdet
på din arbejdsplads i Region Midtjylland

Læs om rejseholdet på arbejdsmiljoviden.dk/trivsel



Rejseholdet er Videncenter for Arbejdsmiljø's rejsende formidlere. Vi bringer forskningsbaseret viden om arbejdsmiljø helt ud på arbejdspladserne, så I kan bruge den til at forbedre jeres arbejdsmiljø.

Rejseholdet tilbyder nu temamøder som led i kampagnen "Fra stress til trivsel". På temamødet får du og dine kolleger viden og inspiration til, hvordan I kan forebygge stress og fremme trivsel. Samtidig får I vejvisning til relevante værktøjer og eksempler på god praksis.

Offentlige arbejdspladser i hele landet kan få besøg. I lægger lokaler til, vi leverer indholdet. Læs mere om Rejseholdet på Arbejdsmiljoviden.dk/trivsel eller skriv en mail til: rejsehold@vfa.dk.

Besøg af Rejseholdet arrangeres i samarbejde med arbejdspladsernes MED- eller samarbejdsudvalg. Rejseholdet er blevet oprettet som del af den trepartsaftale, der blev indgået i 2007 mellem regeringen, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner samt LO, FTF og AC.

- 6 Positiv psykologi**
- bliv glattere, lev længere
- 12 Et godt liv med ADHD**
- 18 Fotomodel og ansat i Region Midtjylland**
- 22 Nærvær i arbejdet**
Projekt skal mindske fravær på 15 midtjyske arbejdspladser
- 26 Musik på Grenen**
Unge på sikret institution rapper egne numre på cd
- 29 Tænk før du råber**
Succesfuld offentlig kampagne mod vold modtog pris
- 30 En bid af hele verden**
Kulturer mødes på regionens hospitaler
- 42 Hvordan går det?**
Folkesundhedsundersøgelse kan be- eller afkræfte myter om midtjyder
- 46 Mados og mandehørm**
- 52 Vinterbadning og amatørskuespil**
Hvem gør hvad? Kom lidt tættere på regionsrådets politikere
- 54 Plejemor for pindsvin**
- 58 Slankekuere - nej, tak!**
At tabe sig kræver nye vaner. Hvorfor ikke begynde nu?

Faste sider:

- 4 Kære læser
- 16 Mit Jylland
- 10 Regionen kort
- 40 Den varme kartoffel
- 57 Regionen kort
- 61 Quiz
- 62 Kryds
- 63 Regionen kort
- 64 Vigtige numre
- 66 Kort over regionen

Tilbage til naturen



Foto: Tonny Foghmar

18 Regionens ansatte i nyt annoncekoncept



Foto: Thomas Cato

26 Skriver hiphop og rap





Af Birgitte Thingholm
Ansvarshavende redaktør

Kære læser

Kulturmødet stiller krav til alle

Region Midtjylland har et bredt ønske om mangfoldighed, så sammensætningen af personalet i størst muligt omfang afspejler, hvordan arbejdsstyrken er sammensat. Det bygger både på en tankegang om lige ret for alle og på et mål om at kunne tiltrække og fastholde den nødvendige arbejdskraft og bidrage til integration. Region Midtjylland har hovedfokus på etnisk ligestilling, på ligestilling mellem mænd og kvinder og på at skabe rammer for, at handicappede har mulighed for et job.

I dette nummer af Magasinet MIDT sætter vi fokus på én del af mangfoldigheden, nemlig på kulturmødet på hospitalerne. Kulturmødet på hospitalerne sker hver dag. For nogle faggrupper har næsten 18 procent af de ansatte i Region Midtjylland indvandrerbaggrund. Det giver fordele, for også blandt patienterne er der mange, som har en anden etnisk baggrund end dansk. Hvis patienten ikke er god til dansk, så hjælper det, hvis for eksempel sosu-assistenten kan tale patientens sprog.

Men selv om mangfoldighed og forskellighed på den måde er en styrke, så er det ikke uden udfordringer at få flere kulturer til at arbejde tæt sammen på en afdeling. Det danske sprog er afgørende for, om kulturmødet bliver en succes eller en fiasko. Læger kommunikerer fint sammen på engelsk, men det hjælper ikke den danske patient.

I tema-artiklerne dykker vi ned i de fordele og de udfordringer, det giver at skulle arbejde sammen på kryds og tværs af kulturer. Vi taler med en bulgarsk radiograf, som kæmper for at blive endnu bedre til dansk. Vi taler med Anders Kristensen, som kan skrive »mangfoldighedskonsulent« på sit visitkort. Og vi lytter til antropologen og sundhedskonsulenten Inge Wittrup, der advarer imod at fokusere for meget på etniske kulturforskelle og i stedet arbejde for at være åben over for alle, der ikke ligner én selv – hvad enten forskellen ligger i køn, alder, social eller etnisk baggrund. Et godt råd, som løftet ud af en hospitalssammenhæng kunne gøre nytte i mangel en familie, hvad enten »den anden« nu er ens mand, teenager, søster eller gamle mor.

Se temsiderne
på side 30 til 38

magasinet **midt** ■ marts 2010 ■ magasin for medarbejdere og borgere i Region Midtjylland

Region Midtjylland
Koncern Kommunikation
Skottenborg 26
Postboks 21
8800 Viborg
Tel. 8728 5000
Fax 8728 5001
www.magasinmidt.rm.dk

Redaktion:
Kommunikationschef
Birgitte Thingholm (ansv.)
Journalist Mette Mortensen (red.)
Journalist Anne Domino
Grafiker Birte Randeris
Journalist Mette Breinholdt
Journalist Jørn Gade
Fotograf Tonny Foghmar

magasinmidt@rm.dk
Se www.magasinmidt.rm.dk
for yderligere information.
Forside: Tonny Foghmar
ISSN: 1902-2743



Produktion: Grafisk Service
Tryk: Datagraf
Annoncer: DG Media A/S, Tel. 7027 1155
Oplag: ca. 40.000

Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse
Næste nummer udkommer juni 2010

midt
regionmidtjylland

OPERAEN I MIDTEN – OPERA FOR ALLE - 2010



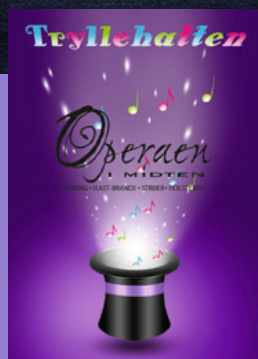
Fotocollage fotograf Ole Mortensen, Tilsted.com



Operakarusellen

18. maj Knudsens Holstebro
19. maj Bakkehuset Ikast
20. maj Fermaten Herning
21. maj Folkets Hus Struer

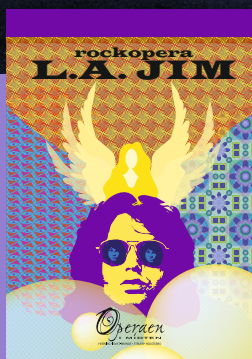
for børn og unge
i aldersgruppen 5-10 år



Tryllehatten

Forestillingen spilles 8 gange i september 2010.
Opføres i Ikast/Brande, Herning, Struer og Holstebro.

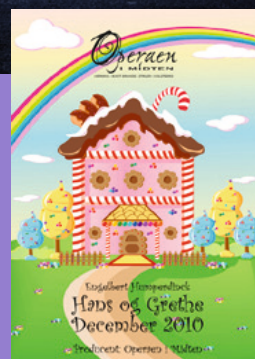
for førskolebørn
(0-6 år)



L.A. Jim

Premiere i Black Box, Holstebro 9. oktober 2010.
Spilles 6 gange rundt i Jylland.
Forestillingen er støttet af Region Midtjylland.

for unge mellem 15 og 22 år
(og alle dem, der engang var unge!)



Hans og Grethe

4. og 5. dec. Musikteatret Holstebro
7. dec. Aalborghallen
8. dec. Musikhuset Aarhus
9. dec. Tinghallen Viborg
11. dec. Herning Kongrescenter

for alle fra 5- 84 år

Operaen
I MIDTEN

HERNING • IKAST-BRANDE • STRUER • HOLSTEBRO

(Det tidligere Musikdramatisk Teater)
Den Røde Plads 16
DK-7500 Holstebro
Telefon: +45 9611 7835
www.operamidt.com

Et længere og lykkeligere liv med positiv psykologi



Tag hånd om din egen livsglæde, for der er masser, du selv kan gøre for at trives og lykkes privat og professionelt, lyder det fra lektor på Århus Universitet Hans Henrik Knoop.

Tekst: Marianne Gregersen
Foto: Niels Åge Skovbo

I dag lever vi det mest privilegerede liv, noget folkefærd nogensinde har levet. Alligevel kæmper mange med stress og udbrændthed, angst eller kedsomhed. Men med positiv psykologi kan vi selv gøre meget for at blive mere nærværende i hverdagen

POSITIV PSYKOLOG

Er en forholdsvis ny retning inden for psykologien.

Mentalt velvære og menneskelige styrker er omdrejningspunktet, ikke psykiske problemer og sygdom.

»Grundlæggeren« er den amerikanske psykolog Martin Seligman. Som formand for den amerikanske psykologforening talte han i 1998 for, at psykologiens fokus skifter fra primært at reparere de dårlige ting i livet til også at fremme de positive kvaliteter.

og arbejde effektivt og kreativt. For positiv psykologi er vejen til et længere og lykkeligere liv.

Det fastslår Hans Henrik Knoop, der er lektor i pædagogisk psykologi på Århus Universitet. Og det er et budskab, midtjyderne strømmer til hans forelæsninger på Folkeuniversitetet i Århus og Herning for at høre.

Problemer er ikke omdrejningspunktet inden for positiv psykologi, som derimod handler om at flytte fokus fra dysfunktion til det, der fungerer og giver glæde. Positiv psykologi er for psykologien, hvad sundhedsfremme og forebyggelse er for lægevidenskaben.

Denne gren af psykologien har Hans Henrik Knoop været stærkt optaget af de senere år.

Nyere forskning har vist, hvilke ingredienser der fremmer et længere og lykkeligere liv. Ud over at de basale behov skal være dækket, er det engagement, at tingene giver mening og gode sociale relationer, fremhæver Hans Henrik Knoop.

Lever op til 10 år længere

Mennesker, som oplever en høj grad af glæde i livet, lever op til ti år længere, uden at man præcist kender alle de biologiske mekanismer bag, fortæller han.

Noget af det, der ifølge forskningen giver mest mening i tilværelsen, er at gøre noget for andre. Flere studier viser, at det fremmer livsglæde.

I et forsøg blev en gruppe studerende delt i to. Den ene halvdel ►►



Vi er designet til stenalderen og har ikke ændret os nævneværdigt siden dengang, hvor vi skulle have fokus på farer for at overleve. Men vi kan vælge at flytte fokus til det positive. Det giver bonus i form af mere livsglæde, ligesom glade tanker styrker immunforsvaret, forklarer lektor Hans Henrik Knoop.





skulle i en uge servere og gøre rent på et herberg, mens den anden kunne holde fri derhjemme. Deres humør blev målt, og gruppen, som lå hjemme på sofaen, blev i dårligere humør, mens humøret steg hos den gruppe, som skrællede kartofler og på andre måder hjalp til på herberget.

Da ugen var omme, blev begge grupper spurgt, om de ville fortsætte en uge mere. Det var de frivillige på herberget helt med på, mens den anden gruppe absolut ikke var interesseret i at holde fri en uge mere.

Forsøget viser med al tydelighed, at vi bliver rigere af at hjælpe andre. Ikke af lottogevinster. Her viser undersøgelser tværtimod, at et år efter lottogevinsten er vinderne ikke mere glade end før, siger Hans Henrik Knoop og fortsætter:

– Derfor er det en effektiv strategi at gøre noget for andre, hvis man vil leve et lykkeligere liv. Det giver helt sikkert bonus at flytte fokus fra sig selv. Det er den hurtigste vej til mening med tilværelsen. Præcis som vi oplever, når vi får vores første barn.

Indstillingen betyder meget

Mange vil indvende, at omstændighederne i deres liv gør, at det ikke er muligt at se positivt på tilværelsen. Til det siger Hans Henrik Knoop:

– Alle er underlagt tvingende omstændigheder af forskellig art, og selvfølgelig betyder rammerne noget. Men vores indstilling til dem betyder mere. For vi kan gøre meget selv for at leve det gode liv. Det er ikke afhængigt af bevillinger fra politikerne, fagpolitiske beslutninger eller lignende. Det vigtigste er ikke at være passiv, men aktivt at påvirke tilværelsen i positiv retning.

Hvis mennesker accepterer at være ofre for omstændighederne eller urimelige arbejdsvilkår, er der klart forøget risiko for at bryde ned med stress og depression, advarer Hans Henrik Knoop.

Hvis man føler sig låst fast i en situation, er det vigtigt at gøre

noget ved det. Og hvis ikke vilkårene kan ændres, er det med at komme væk. At føle sig som offer for omstændighederne er selvdestruktivt.

Meningsfuld indsats

På nogle arbejdspladser blomstrer de ansatte, mens de andre steder sygner hen, selvom vilkårene stort set er ens. Ifølge Hans Henrik Knoop er en del af forklaringen, at på gode arbejdspladser oplever medarbejderne deres indsats som meningsfuld.

Hvis ledelsen begrundet det, den gør, med en sludder for en sladder, giver det en flad fornemmelse, ingen er tjent med. I dag er det ikke tilstrækkeligt meningsfuldt blot at begrunde sin ledelse med, at der er konkurrence. Det svarer jo til at sige, »jeg er, som jeg er, fordi de andre er det«. Det vil sige, at man selv er ligegyldig.

Der skal være en tydelig vision båret af dybt følte værdier og ønsket om unikke bidrag, for at noget giver mening for medarbejderne. Og vi ved, der skal mindst tre gode oplevelser til at opveje en dårlig. Hvis kun hver anden dag er god, bliver vi ikke længe på den arbejdsplads.

Frygt for fiasko er godt

Hans Henrik Knoop påpeger, at frygt for fiasko i moderat omfang paradoksalt nok fremmer det gode liv. Det er sjovt, når der går sport i noget, og det kan der ikke, hvis der ikke er risiko for at tabe.

Alle mennesker har brug for modstand, fastslår Hans Henrik Knoop. Det er blandt andet det, vi har gode venner og kolleger til, for vi vokser ikke uden kritik. Det gælder også børn. At pakke børn ind i vat fraråder han, for det gør dem skrøbelige.

Hans Henrik Knoop ser gerne, at skoler og arbejdspladser bliver indrettet, så vores individuelle styrker bringes i spil, for det vil fremme livsglæde, læring og kreativitet. ■



Det er en effektiv strategi at gøre noget for andre, hvis man vil leve et lykkeligere liv.

Glæde og engagement er pejlemærker

Det gode i tilværelsen er i fokus hos Lone Bodil Funder. Ikke det, der er problematisk.

Lone Bodil Funder fra Silkeborg er et menneske med en grundlæggende positiv tilgang til tilværelsens mange udfordringer. Og den bruger hun både i sit familieliv med mand og to døtre og som lærer på Sølystskolen i Silkeborg.

– Det er let at finde fejl. Også ved hinanden, men for mig er det vigtigt at samle på gode oplevelser. Vi er her på jorden i kort tid, og jeg stræber efter at få det bedste ud af det, siger Lone Bodil Funder.

Der har været hårde perioder i hendes liv med svær sygdom og dødsfald blandt de nærmeste. Men frem for at blive opgivende over, hvor hårdt livet kan være, forsøger hun at flytte fokus til, hvad hun kan gøre for at blive glad igen. Og det handler ofte om små ting som for eksempel at bage

et middelhavsbrød, begynde at løbe igen eller se gode venner.

For Lone Bodil Funder er det vigtigt at bevare sin positivitet.

Ellers har jeg ikke overskud til min familie og mit arbejde. I svære tider bruger jeg tid på at tanke op med gode oplevelser, så jeg får samlet energi og kan fortsætte. Jeg er jo selv kaptajnen i det her liv, siger hun.

Den positive indstilling smitter af på Lone Bodil Funders arbejde som lærer. Et job, hun har haft gennem 25 år og stadig er meget engageret i. Hun ser det som sin fornemste opgave at trække de ressourcer, den enkelte elev har, frem.

Jeg ser ikke på de ti forhindringer, en elev har, og tænker, at vedkommende ikke kan komme ret langt. Jeg møder eleverne med respekt, krav og positive forventninger. Og når jeg tror på, at de kan, får eleverne også en positiv selvforståelse. Og det giver udvikling og vækst. ■

Naturen giver Lone Bodil Funder stor glæde. Det bruger hun bevidst, hvis hun har dage eller perioder, hvor energien ikke er i top.

En positiv livsfilosofi

Kursusleder Paul Natorp ser muligheder frem for begrænsninger.

Der er altid flere muligheder, end du tror. Sådan lyder overskriften på et kursus for erhvervsledere hos KaosPiloterne i Århus. Paul Natorp er kursuslederen, og overskriften kan også bruges på hans eget liv, for han dyrker at se muligheder frem for begrænsninger.

– For mig er det en livsfilosofi, at vi har mange flere muligheder, end vi lige kan se. Det giver optimisme og positive forventninger, siger Paul Natorp.

For seks år siden valgte han at skifte retning i sit arbejdsliv og arbejde med uddannelse både af erhvervsledere og studerende. Dette kursskifte fik ham til at bruge positiv psykologi aktivt. Både professionelt og privat.

At have fokus på det positive i tilværelsen har gjort Paul Natorp bedre til at se muligheder og ikke

blive bange, hvis han ikke umiddelbart kan få øje på en løsning, der ligger lige til højrebænet.

– Jeg oplever, at jeg har fået flere muligheder i mit liv. Og at jeg tør bevæge mig ud på usikker grund, for jeg har tillid til, at tingene nok skal gå godt, hvis jeg selv gør en indsats og gør mig umage.

Det er meget kraftfuldt at have fokus på det, man er god til, frem for at fokusere på det, man ikke kan, understreger Paul Natorp. Han beskriver sit job som at se det bedste i mennesker, han møder, og hans udgangspunkt er, at de er ressourcestærke. Også i de tilfælde, hvor det er nogen, uddannelsessystemet kun ser mangler ved.

– Vi kommer nemt til at finde fejl og bruge vores tid på at lede efter forklaringer på det, der ikke fungerer. Mit perspektiv er at fremme det, mennesker kan, og hjælpe dem med at udvikle deres potentiale. Og det lykkes ofte og giver mening både for dem og for mig, siger Paul Natorp. ■

– Vi er alle interesseret i at opleve lykke i vores liv. For mig handler det om at udvikle sig som menneske og udvikle en måde at være nærværende i sit liv, fastslår Paul Natorp.

I top med 11 specialer

Fagligheden er i top på Århus Universitetshospital, Århus Sygehus. Derfor løb ikke mindre end 11 specialeafdelinger af med titlen som »landets bedste«, da fagbladet »Dagens Medicin« for tredje gang stod bag afstemningen »Danmarks Bedste Hospital«.

Med 11 vundne specialer klarer sygehuset sig lige så godt som landets største hospital, Rigshospitalet.

Århus Universitetshospital, Risskov, er i front, når det gælder børnepsykiatri og voksenpsykiatri.

Århus Universitetshospital, Skejby, blev for anden gang kåret som landets bedste store sygehus, mens Regionshospitalet Randers og Grenaa samt Regionshospitalet Viborg, Skive, Kjellerup besatte henholdsvis 6. og 7. pladsen blandt de mellemstore sygehuse.

Blandt de mindre sygehuse var både Horsens, Brædstrup, Odder og Friklinikken Brædstrup samt Silkeborg i top ti. ■

Danmarks bedste hospital



	Hører under Feldborg Statsskovdistrikt	Man fødder, man går der
Samhed	Etableret i 1954 af snedkerne Christian P. Larsen og Holger Christensen.	Snedkerne opfandt ved et tilfælde et nyt materiale bestående af lim og savsmuld.
Bygnings- værk	Opført i 1968-1972	Tegnet af Knud Blach Larsen
Seværdighed	Ligger vest for Karup Lufthavn	Beplantet med lyng fra Lüneburger Heide

Petersen - ikke Larsen

Der indsneget sig desværre en fejl i quizen på side 61 i seneste nummer af Magasinet MIDT. Spørgsmålet handlede om et midtjysk bygningsværk, nemlig Gjellerupparken ved Århus. Af quizen fremgik det, at Knud Blach Larsen havde tegnet Gjellerupparken. Flere læsere har gjort redaktionen opmærksom på, at det var Knud Blach Petersen, der tegnede Gjellerupparken. Vi beklager fejlen. Red.

Ny regions- psykiatri i vest

Regionspsykiatrien Herning og Regionspsykiatrien Holstebro lægges sammen til én samlet regionspsykiatri – Regionspsykiatri Vest.

Sammenlægningen sker officielt 1. maj, men den nye ledelse er udpeget og arbejder allerede nu med dannelsen af den nye organisation.

Som ledende overlæge for Regionspsykiatri Vest er udpeget Inge Lund Petersen, nuværende ledende overlæge i Regionspsykiatrien Holstebro. Og som ledende oversygeplejerske er udpeget Kirsten Krogh, som nu er ledende oversygeplejerske i Regionspsykiatrien Herning. Chefpsykolog Carsten Lund, Holstebro, bliver sekretariatsleder for det kommende fællessekretariat. De tre fortsætter frem til 1. maj i deres stillinger, samtidig med at de er i gang med at planlægge det, der skal være klar til starten af den nye afdeling. ■



22 foldere om sygdomme hos børn

Når børnefamilier kommer i kontakt med deres egen læge, deres sundhedsplejerske eller børneafdelingerne i Herning, Randers, Skejby og Viborg, får de fremover ensartet vejledning, når det gælder sygdomme hos børn. Det sker i form af 22 forældrevejledninger

– eller foldere – om eksempelvis astmatisk bronkitis, feberkrampe og mellemørebetændelse.

Alle vejledningerne kan desuden findes på Region Midtjyllands hjemmeside: www.rm.dk > sundhed > børn+og+unge > forældrevejledninger. ■

Nyt sundhedstestcenter for alle regioner

Et nyt center i Odense skal være udstillingsvindue og testcenter for læger og sygeplejersker, der ønsker at afprøve ny teknologi, nye arbejdsprocesser eller nye former for operationsstuer. Centret, der bliver det første af sin art i Europa, skal være et nationalt center, som kan komme alle regioner til gode.

De omkring 700 kvadratmeter skal være et udstillingslokale i fuld størrelse, hvor indretningen

af eksempelvis et medicinrum, en intensivstue eller en reception kan testes med hensyn til æstetik, brugervenlighed, vedligeholdelse, rengøring og holdbarhed.

Projektorganisation for Sygehusbyggeri står bag centret, der kører som et femårigt forsøgsprojekt. ■



Senge sendt til Afrika

Da Århus Universitetshospital, Århus Sygehus, for nylig skiftede alle manuelle senge ud med elektroniske af slagsen, blev de gamle senge sendt sydpå, hvor de primært kan bruges på afrikanske hospitaler. I Danmark har vi meget høje standarder for vores hospitalsudstyr, og derfor bliver det ofte udskiftet – det er dog langt fra altid nedslidt.

– Ved at bruge tingene til såkaldt direkte genbrug, spares der nogle ressourcer, i og med at de afrikanske hospitaler ikke skal have fremstillet nye produkter, forklarer sygehusets miljøkoordinator, Mathias Schou Gammelgaard. ■

Vidste du, at

860 ægtepar i Region Midtjylland har fem børn eller derover?

Kilde: Danmarks Statistik.

Voksne med ADHD kan også leve gode liv

Overlæge Erik Pedersen fra Regionspsykiatrien Herning har hjulpet mange voksne med ADHD. Fra at stå over for livslang offentlig forsørgelse har mange i dag fået så meget styr på tilværelsen, at de kan passe deres arbejde og leve et godt liv.

Tekst: Marianne Jakobsen
Foto: Vagn Knudsen

Det er et meget livsbekræftende arbejde, jeg har, konstaterer overlæge Erik Pedersen fra Regionspsykiatrien Herning. Med sit rolige gemyt, sin åbne tilgang til mennesker og sin store viden om den psykiatriske lidelse ADHD har han igennem de seneste år hjulpet mange voksne, der lider af ADHD, til at få så meget styr på deres liv, at de kan klare sig selv, passe et arbejde og få et godt liv.

Personer med ADHD lever nemlig ikke altid et nemt liv. De er ofte utilpassede, har svært ved at styre deres følelser og impulser, og derfor gør de tit overlede og uigenomtænkte ting.

– Mange bliver henvist til os, når de står på kanten til at komme på livslang offentlig forsørgelse, fordi de ikke har kunnet finde ud af at passe et job og få tilværelsen

til at fungere. De er ofte i konflikt med deres venner, familie og kolleger, og det skaber store problemer for dem. De har svært ved at få struktur på hverdagen, at komme op om morgenen og passe et arbejde. Mange oplever også depressioner og kan ikke overskue tingene, fortæller Erik Pedersen.

Han beskriver ADHD som en indre motor, der kører konstant. Det giver uro, impulsivitet og mangel på overblik. Mange med ADHD forsøger at dæmpe uroen ved hjælp af alkohol, cigaretter eller stoffer. Impulsiviteten får ofte afløb under bilkørsel, og Erik Pedersen fortæller, at mange af de voksne med ADHD, han er i kontakt med, ofte har smadret en eller flere biler, fordi de har været for impulsive og har taget for mange chancer i trafikken.

– Vi siger som en tommelfingerregel, at man skal trække 30 procent fra alderen, hvis man har ADHD. Det svarer til, at en 18-årig med ADHD, der lige har fået kørekort, ofte handler som en 12-årig, og det kan ikke undgå at give problemer.

Behandling og støtte

Når de utilpassede voksne får stillet diagnosen ADHD, så går det i de allerfleste tilfælde støt fremad. De får medicinsk behandling, og nogle af dem får også støtte i hjemmet, så de kan få styr på vasketøj, indkøb og rengøring.

– Det er altid dejligt at se, når patienterne via behandling og støtte får styr på deres liv og bliver i stand til at passe deres arbejde, for alle vil jo gerne bidrage. Og jeg bliver altid glad, når en af mine





ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) skyldes, at centrale centre i hjernen ikke kommunikerer. Det giver forstyrrelser i opmærksomhed/koncentration, hyperaktivitet og impulsivitet. Mange med ADHD beskriver, at de føler, de har en indre motor, der kører konstant. Langt de fleste med ADHD bliver hjulpet af præparater som Ritalin, der dæmper symptomerne og skaber ro. Derudover kan mange have gavn af at få hjælp til eksempelvis rengøring i hjemmet.

Det skønnes, at 1-3% af alle voksne lider af ADHD.

patienter kigger indenfor på mit kontor, fordi de lige skal fortælle om succesoplevelser på jobbet eller en ny kæreste.

Viden efterspørges

Der er kommet øget fokus på voksne med ADHD både hos praktiserende læger og kommunale sagsbehandlere. Ifølge Erik Pedersen kom der så sent som i 2004 ikke en eneste henvisning af en patient, der var under mistanke for at lide af ADHD. I 2009 kom der i omegnen af 230 henvisninger til udredning for ADHD til det specialteam for voksne med ADHD, der 1. januar 2009 blev oprettet i Herning i forbindelse med specialiseringen inden for psykiatrien. Erik Pedersen er en af de psykiatere herhjemme, der har størst erfaring med udredning og behandling

af ADHD hos voksne, så næsten hver uge får han forespørgsler fra både kommuner og psykiatriske afdelinger rundt om i landet, der gerne vil have ham til at komme og fortælle om ADHD og de behandlingsmuligheder, der kan føre til et bedre liv.

– Der er en stor efterspørgsel efter viden. Det skyldes, at der er kommet fokus på ADHD, og at det ikke kun er noget, børn lider af, og som man vokser fra. Det er glædeligt, at den øgede fokus er

– Det er altid dejligt at se, når patienterne via behandling og støtte får styr på deres liv og bliver i stand til at passe deres arbejde, for alle vil jo gerne bidrage, siger overlæge Erik Pedersen, Regionspsykiatrien Herning.

med til, at flere voksne med ADHD kan få den hjælp, de har brug for, så de kan få et godt liv, siger Erik Pedersen. ■



– Arbejde giver selvværd

Tekst: Mette Mortensen
Foto: Birgitte Rødkær

– Her er nogle, der passer på mig i otte timer om dagen – og så får jeg løn for at være her oven i købet, siger Martin Schwaner Ravn. Han sætter stor pris på den sociale omsorg, han møder på sin arbejdsplads.



Som 32-årig fik Martin Schwaner Ravn konstateret svær ADHD. Fremtiden bød på fleksjob eller førtidspension. Men Martin tog kampen op. I dag har han fuld-tidsarbejde, familie og mod på livet.

Jeg har altid følt mig anderledes og vidst, at der var noget galt. For eksempel har jeg et anderledes søvnmønster end andre, og mit aktivitetsniveau er højere end de flestes. Da jeg var barn, kunne jeg lege med legoklodser i flere dage uden stop.

39-årige Martin Schwaner Ravn har konstant en indre uro, også om natten. Farve, lyde, lugte – alt går lige ind. Han er impulsstyret og har problemer med at fokusere på en opgave, hvis han keder sig. Samtidig er han en enspænder og har ofte svært ved socialt samvær med andre.

Da han var 19 år, afsluttede han sin uddannelse som møbelsnedker med høje karakterer, men uden social kontakt til de andre elever. I årene derefter skiftede han fra et job til det næste. Enten var

arbejdsopgaverne for stressende eller samværet med kollegerne for svært. Han kom let til at fordybe sig i opgaverne, og arbejdsdagene blev lange.

– Som 32-årig blev jeg indlagt på grund af søvnmangel, fordi jeg arbejdede 80-90 timer om ugen. Jeg fik stillet diagnosen svær ADHD med stressoverfølsomhed, hvilket forværrer sygdommen. Samtidig fik jeg at vide, at jeg nok ikke ville få en tilknytning til arbejdsmarkedet fremover, fortæller Martin Schwaner Ravn.

Fleksjob eller førtidspension

Alligevel fortsatte han med at gå fra et job til det næste, indtil en jobkonsulent vurderede, at et fleksjob eller førtidspension var næste skridt.

– Jeg tænkte: »Der må være andre muligheder«. Og med opbakning fra de fagpersoner, jeg var i kontakt med, skrev jeg ned på et stykke papir, hvad jeg havde behov for: en løn jeg kunne leve af, lyse lokaler, ingen støj, faste rammer, helst nedskrevne arbejdsopgaver - og faglige udfordringer, så jeg ikke mister koncentrationen. Derefter begyndte jeg at søge job, fortæller han.

Efter kun en måned var Martin Schwaner Ravn til en samtale som servicetekniker hos virksomheden Antons Camping. Her fandt han

det rolige arbejdsmiljø og de lyse lokaler, han havde behov for. Til samtalen fortalte han om sin sygdom og blev efterfølgende ansat i en fuldtidsstilling med en paragraf 56-aftale. Den medfører, at hans arbejdsgiver kan få refusion allerede fra første sygedag, hvis han har fravær på grund af ADHD.

Nogle at spejle sig i

Medicinsk behandling kombineret med pædagogisk vejledning i hjemmet samt kognitiv terapi har hjulpet Martin Schwaner Ravn med at fokusere på det væsentlige. At skrive lister, visualisere ting han skal nå samt opstille realistiske tidsrammer, er nogle af de redskaber, han har fået og bruger både på arbejdet og i privatlivet.

Han har nu i mere end tre år været ansat på virksomheden i Vi debæk, hvor hans primære opgave er taksering og udbedring af skadede campingvogne.

– Inden for skadetaksering er der sat tider af til hver arbejdsopgave næsten minut for minut, og opgaverne er skrevet ned, så jeg er fastlåst i nogle rammer. Det er godt for mig, for ellers kan jeg blive for grebet af arbejdet. Desuden er her stor social omsorg, for eksempel sørger de for, at jeg holder pauser, for jeg kan arbejde en hel dag uden at spise, hvis jeg

fokuserer for meget på en opgave, siger han og tilføjer:

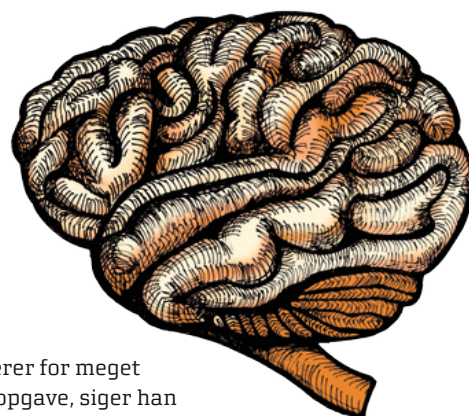
– Tilknytningen til arbejdsmarkedet har givet mig et større selvværd. Samtidig har jeg fået kolleger, som jeg kan tale med, også om personlige forhold.

Det har han gjort meget i den seneste tid i forbindelse med sin kærestes graviditet og fødsel. En stressende periode og et stort pres for en person, som har behov for konstant at være på forkant med tingene for ikke at miste overblikket.

Det betød flere sygedage end sædvanligt i en periode, men kort efter fødslen af datteren Ea var han tilbage på arbejdet og er nu ved at finde sig tilrette i sin nye rolle som far.

Der er sat tider af til hver arbejdsopgave næsten minut for minut, så jeg er fastlåst i nogle rammer. Det er godt for mig, for ellers kan jeg blive for grebet af arbejdet.

– At få et barn er det største, der er sket for mig. Desuden har jeg en stedsøn fra et tidligere forhold, som ofte besøger mig, og det betyder meget for mig. Jeg synes, at jeg i dag hviler i dét, jeg foretager mig, både privat og på arbejdet – og er blevet et helt menneske i alt det her. ■



Valgstavn

Hjemstavn. Findes i ordbogen og betegner det sted, hvor man er født, og hvor de fleste er vokset op. Valgstavn. Findes ikke i ordbogen, men betegner den stavn, man har valgt, det sted hvor man har bosat sig eller måske snarere det sted, hvor man føler sig hjemme. Hvor hjemstavn lyder som gammel husflid og strikkede strømper, emmer valg-

stavn af bredbåndsforbindelse og arbejdsstyrkens fri mobilitet.

Jeg har for længe siden valgt at bo midt i Jylland, hvor-til jeg emigrerede for over 20 år siden. Kom fra en mindre by i Vestsjælland, der mentalt lå

meget langt væk fra København. I hvert fald længere end de 70 km, der umiddelbart kunne opmåles på landkortet. Der var ikke noget særlig københavner-smart over min opvækst og da slet ikke over dialekten, som på de kanter endnu mindede om lydsporet til en Morten Korch-film eller kalundborgjysk, som det også kaldes.

Måske var det derfor, at turen over bæltet til det mørke Jylland ikke blev det store kulturchok. Tværtimod rejste jeg vel ud for at komme hjem. Efter et kortvarigt stop i Vejle, hvor et højskoleophold i min tidlige ungdom introducerede mig til den jyske kultur og natur, forelskede jeg mig i Århus – og i en sønderjyde – og så var der ligesom ingen vej tilbage. Med andre ord føltes det helt rigtigt at bo i Jylland, jeg annekterede hurtigt de lange å'er og sprang ud af skabet – som jyde.

Mit voksenliv har siden været udspændt mellem Århus i øst og Herning i vest. Jeg bor i Danmarks Bjergkøbing, en idyllisk stationsby kaldet Laven, smurt op ad bakkerne ved Julsø og med åben udsigt til Himmelbjerget. Jeg elsker det, men skulle jeg pege på en valgstavn, må det blive Herning, byen hvor jeg arbejder og engagerer mig, byen hvor jeg tilbringer de fleste af dagens timer, hvor jeg kender folk, og de kender mig. Kort sagt byen, hvor jeg har hjemme.

Min valgstavn! ■

” Det føltes rigtigt at bo i Jylland, jeg annekterede hurtigt de lange å'er og sprang ud af skabet – som jyde



**Hanne Lundgren
Nielsen**

Født 11. juli 1966
i Herrestrup på
Sjælland.

Mor til tvillingerne
Leah og Clara (ni år)
og en West High-
land White-terrier
kaldet Vimse.

Gift med Georg
Jepsen og bosid-
dende i Laven.

Uddannet mag.art.
i kunsthistorie fra
Aarhus Universitet
i 1997.

I dag museumsleder
ved Carl-Henning
Pedersen og
Else Alfelts Museum
i Herning.

Næstformand i
bestyrelsen for
Århus Billed- og
Medieskole.

Formand for Folke-
universitetet i
Herning.

Formand for
gymnastikudvalget i
Laven-Linå
Idrætsforening.



I de nye annoncer er det ikke hyrede modeller, men derimod regionens egne medarbejdere, der står frem og fortæller om deres arbejde.

Dav, jeg er Region Midtjylland ...

Købmanden Lars Larsen var i sin tid med til at slå Jysk Sengetøjslagers navn fast med sit »godaw«. I den kommende tid dukker en række personer op med et andet brand: Region Midtjylland. De vil gøre opmærksom på en stor arbejdsplads, der også i fremtiden ønsker at få gode medarbejdere med høj faglighed.

Tekst: Jørn Gade

Offentligt ansat? Eller ansat i en region? Region Midtjylland? Tja, hvad ligger der bag dette? En region har mange arbejdsområder og er langt fra så grå og kedelig, som nogle måske kunne tro. Det var da heller ikke noget problem, da Region Midtjyllands HR-afdeling spurgte blandt regionens omkring 28.000 medarbejdere, om nogle kunne tænke sig at stille op til fotografering og senere offentliggørelse i en række annoncer samt i få ord at fortælle om regionen som arbejdsplads.

12 regionalt ansatte medarbejdere blev udvalgt til at stå frem som »regionen«. De blev alle bedt om at komme i deres almindelige arbejds-

tøj. Så når man fremover i jobannoncer ser en person udtale sig, er der ikke tale om en castet model, men om et rigtigt menneske – en rigtig Region Midtjylland-ansat.

Medarbejdere som blikfang

Med de nye annoncer vil man nå forskellige faggrupper og gik derfor i gang med en rundringning til regionale arbejdspladser. Ingen af stederne var det svært at få ansatte til at stå frem, både fysisk til fotografering og til i ord at forklare, hvorfor de har en god arbejdsplads.

– Vi har gode erfaringer med at bruge vores egne medarbejdere som blikfang i annoncer, fortæller Lene Sisseck Vesth, kommunikationskonsulent ved regionen.

Man har med stort held brugt medarbejderne ved jobmesser – og også i forbindelse med »Tænk før du råber«-kampagnen, som sidste år fik megen opmærksomhed.

Med et af tidens varme ord er Region Midtjyllands nye jobkampagne udtryk for »employer branding«, hvor man vil sælge regionen som et attraktivt varemærke. Regionen ønsker som arbejdsgiver at

styrke tiltrækning og fastholde de dygtige medarbejdere.

Bedst mulig behandling

Under den igangværende krise er det måske ikke så svært at finde interesserede jobansøgere, men når økonomien og udviklingen vender, ved man, at der rent demografisk i Danmark vil mangle arbejdsduelige mennesker: Gruppen af ældre og syge, der kræver hjælp, bliver stadig større. Samtidig bliver andelen af borgere i arbejde stadig mindre.

For Region Midtjylland er det heller ikke bare et spørgsmål om at få besat stillinger, men at have de rette medarbejdere, som kan yde borgerne den bedst mulige behandling og vejledning. De medarbejdere, som hele tiden vil udvikle arbejdet – og som gør det spændende for kollegerne at gå på arbejde.

Magasinet MIDT var med, da nogle af »fotomodellerne« gik i studiet. Ingen af de fremmødte havde skrupler over pludselig at kunne blive kendt fra annoncer. Det var helt fint, lød den overvejende kommentar. ■

FAKTA

Regionen har cirka 28.000 medarbejdere og opslugt i 2009 cirka 3.500 stillinger.

Alle stillingsopslag kan ses på regionens hjemmeside, www.midtjob.dk, og mange af dem bringes desuden i aviser eller fagblade.

Det nye koncept vil kunne ses på regionens hjemmeside og i annoncer i marts/april 2010.



Makeup, hår og tøjets folder. Intet blev overladt til tilfældighederne, da ergoterapeut Mette Grysbæk Christensen skulle optræde som model for en dag.



Foto: Vibeke Pedersen



Foto: Thomas Gato

Direktør Anne Jastrup, Region Midtjylland:

Vi har brug for både hjerne og hjerte

– Vi ønsker at have nogle af landets bedste og mest attraktive arbejdspladser. Det dækker over mange ting, men en god arbejdsplads er et sted, hvor den enkelte medarbejder får mulighed for at bruge og videreudvikle sin faglighed, hvad enten den ligger inden for behandling og pleje, i forskning, i projektarbejde eller i en administrativ støttefunktion. Man skal opleve en

både faglig og personlig udvikling, hvor man er effektiv og får mulighed for at udvikle sin arbejdsplads med nye ideer og tiltag. Vi er rigtig godt på vej, men vil selvfølgelig gerne blive endnu bedre, fortæller Anne Jastrup, der er direktør i Region Midtjylland.

– Vi har fået lavet en undersøgelse med interview af vores medarbejdere og ledere om deres opfattelse af re-

gionen som arbejdsplads. Ord som høj faglighed, dygtige medarbejdere, en arbejdsplads med højt til loftet er sammen med blandt andet rummelighed noget, vi hører. Alt er langt fra rosenrødt. Men der er ingen tvivl om, at medarbejderne er stolte af den høje faglighed og af de muligheder, den giver for at gøre en positiv forskel for borgerne, siger Anne Jastrup. ■



Steffan Fausing, pædagog fra Gudenåkollegiet - et moderne bo- og arbejdstilbud ved Tørring. Han arbejder med unge og voksne med gennemgribende udviklingsforstyrrelser som autisme eller Aspergers syndrom:

– Jeg har ingen skrupler over at stå frem. Faktisk er jeg lidt stolt over at kunne gøre reklame for mit arbejde og min arbejdsplads. Mine kolleger sagde, at nu måtte jeg gøre det godt. Jeg har arbejdet der i to år – og kan beskrive mit arbejde og stedet med ord som gode kolleger, fuld fart, gode efteruddannelsesmuligheder, spændende mennesker, høj faglighed, ærlighed og fleksibilitet. Det betyder meget for mig at kunne gøre en forskel. Vi lægger vægt på at være et foregangssted, at være de bedste. Vi gør en forskel! ■



Maria Siggaard, fuldmægtig og HK'er, der både er direktionsssekretær, web-redaktør og meget mere ved DNU, det nye universitetshospital i Skejby:

– Jeg arbejder et meget spændende sted. Tænk at være med til at planlægge det bedste hospital helt fra bunden. Det er der ikke mange, der har prøvet før. Jeg har ikke prøvet tidligere at stå frem med foto i annoncer. Det var faktisk først her på vej til studiet, at jeg kom i tanker om, hvad jeg havde sagt ja til. Jeg blev ansat som nummer tre på DNU-projektet. Jeg har masser af spændende opgaver og får lov til at gøre masser af ting. Faglig og personlig udvikling fylder hele min arbejdsdag. ■



Emina Nezirovic, sygeplejestuderende tilknyttet Organkirurgisk Afdeling ved Regionshospitalet Viborg:

– Jeg valgte at tage del i kampagnen, fordi min vejleder syntes, det lige var noget for mig. Og så syntes jeg også, at det kunne være spændende og udfordrende at deltage. Jeg vil enormt gerne fortælle om, at det kirurgiske speciale er meget spændende – tænk at jeg kan være med til at skaffe nye kolleger. Det rører mig ikke at blive kendt, for jeg kan stå inde for, at min afdeling er et godt sted at arbejde. Jeg har som studerende fået meget ansvar og lært utrolig meget i en dagligdag, hvor der er fart på. Det bedste er måske patientkontakten. Jeg kan se, at vi hjælper et andet menneske. Hver dag er ny. Der er ikke to dage, der er ens. ■



Per Tankred Holm, udviklingskonsulent ved teamet for kollektiv trafik og infrastruktur i Regional Udvikling, Viborg:

– Jeg valgte at deltage, fordi det er spændende. Jeg har ikke prøvet det før. Men jeg sagde også ja, fordi det er vigtigt at vise, hvad regionen arbejder med og hvordan. Jeg har ikke noget problem med at blive et kendt ansigt fra Region Midtjylland. Jeg har været i TV/MIDT-VEST, så selv om det nu er noget andet, så generer det mig ikke. Det bedste ved mit arbejde er de fagligt udfordrende opgaver. To dage er ikke ens. At manøvrere og skabe resultater i en politisk styret organisation er spændende. Så er der det daglige samarbejde med kollegerne, hvor vores samarbejdsform med faglig sparring bidrager til, at vi har et godt socialt arbejdsmiljø. ■

DYR?



Hvis du synes, at en god forsikring er dyr, skulle du prøve en dårlig. Den kan let blive et hunde-dyrt bekendskab, hvis den ikke dækker, når der sker skade på dine børn, din bolig, din bil, dit sommerhus, din virksomhed, dine kunstværker, din firbenede vens smykker eller noget andet, du holder af. Hos Midtjysk Forsikring forsikrer vi de ting, som har værdi for dig.

Midtjysk Forsikring

Tæt på dig og dine værdier



ADELGADE 92, 8660 SKANDERBORG, TLF. 8794 1818, WWW.MIDTJYSKFORSIKRING.DK

Fokus på faglighed giver tryghed

Et stort årshjul sætter hver måned fokus på et indsatsområde, som skal forbedre trivslen på Børneafdelingen i Viborg. Det sker som led i projektet »Nærvær i Arbejdet«, der skal nedbringe sygefraværet på afdelingen.



Tekst og foto: Toke Skou
Larsen, Center for Arbejdsliv

Når man kommer gående ned ad gangen på Børneafdelingen på Regionshospitalet Viborg, møder man et to meter højt banner med en stor cirkel i midten. Cirklen er delt op i 12 felter som en lagkage, og i hvert felt står ord som »Nærvær«, »Samarbejde« og »Hygiejne«. Hver især repræsenterer de en måned i året, hvor der er sat ekstra fokus på netop dét ord.

Cirklen – eller årshjulet – er et redskab, der skal øge trivslen og fagligheden på afdelingen.

– Det har vi gjort for at huske os selv på at tage fat om de ting, der

kan være svære at nå i hverdagen, siger afdelingssygeplejerske Lise Eiskjær.

Børneafdelingen havde eksempelvis i en måned fokus på »Procedure og udstyr«. Her fik alle medarbejdere mulighed for at få genopfrisket brugen af de apparater, de ikke bruger så tit. Desuden fik nye medarbejdere i afdelingen mulighed for at se, hvordan tingene gøres.

»C-pap« og dråbetæller«

På syv sedler blev navnet på et apparat skrevet som overskrift og

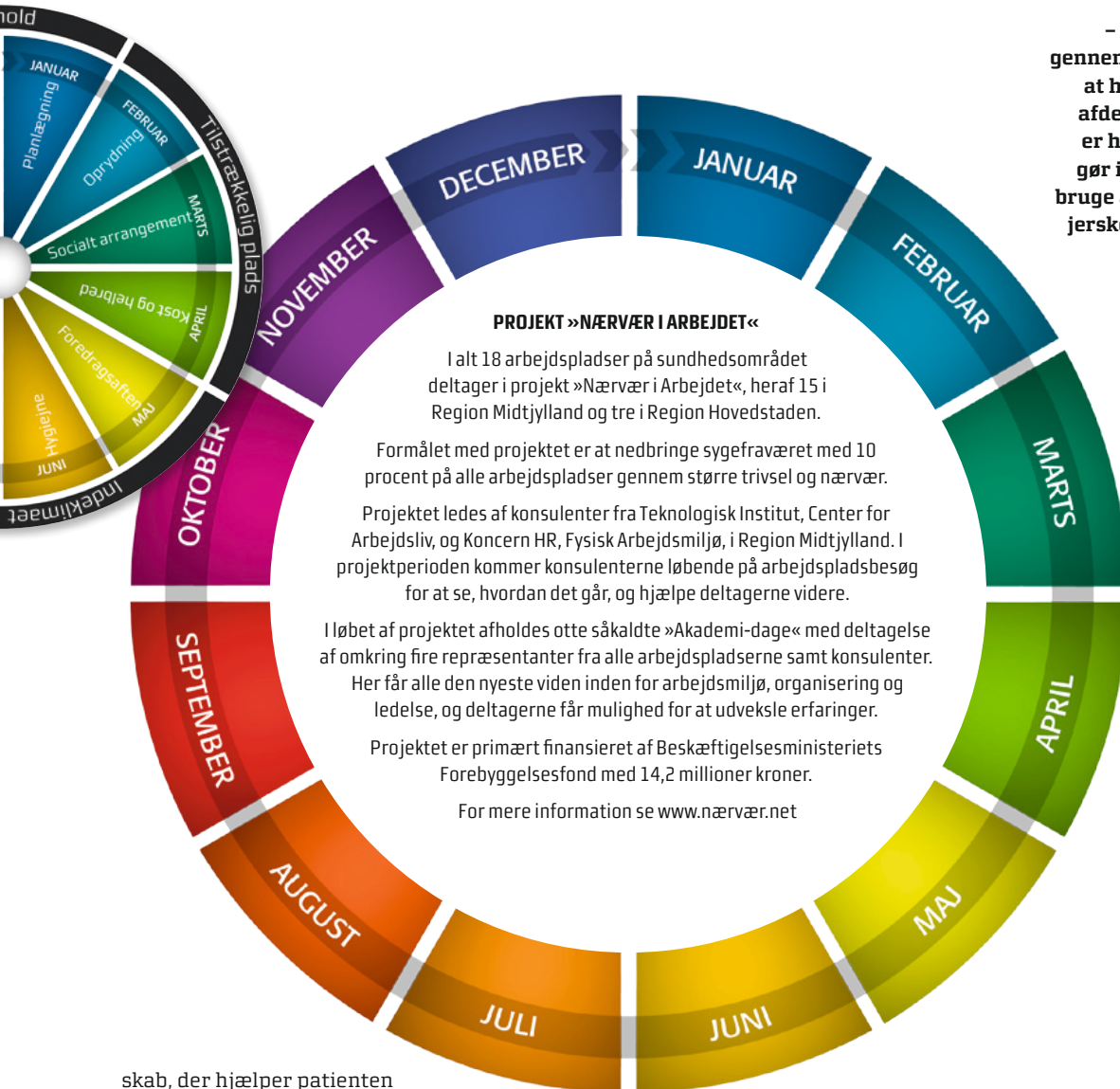
herunder navnene på alle afdelingens sygeplejersker.

På de forskellige sedler stod blandt andet »Dråbetæller«, »C-pap«, »Ilt og sug« samt »Isolationsregler«. Når den enkelte sygeplejerske følte sig sikker på betjeningen af et apparat, satte hun et flueben ud for sit navn på sedlen med det pågældende udstyr.

– Alle medarbejdere skal selvfølgelig kunne finde ud af at betjene alle apparater i afdelingen, men nogle apparater bruges så sjældent, at man skal have genopfrisket, hvordan de virker. Som for eksempel C-pap, som er et red-



– Jeg synes, det var rart at få gennemgået alle apparaterne. Ved at have fokus på udstyret i hele afdelingen bliver den viden, der er her, delt meget bedre ud. Det gør i hvert fald mig tryggere i at bruge apparaterne, siger sygeplejerske Marianne Hagen Ejlersen.



skab, der hjælper patienten med at trække vejret og stort set kun bruges nogle gange om vinteren, siger afdelingssygeplejerske Lise Eiskjær.

Alle har stærke og svage sider

For at gøre afdelingens sygeplejersker opmærksomme på månedens tema blev alt det udfordrende udstyr stillet frem på et kontor, så alle kunne afprøve deres evner på de enkelte apparater.

– Ved at have fokus på vores procedurer og udstyr viser vi, at det er okay, at medarbejderne ikke føler sig et hundrede procent sikre

i alt. At det faktisk er i orden, at man tænker: »Bare det ikke er mig, der skal have det første barn i C-pap«. Det er ikke for at dunke folk oven i hovedet med det, de ikke har det så godt med, det er derimod et forsøg på at skabe tryghed. Vi har alle sammen vores stærke og svage sider, men i stedet for at gå og gemme på det får vi det frem i lyset, så folk har en mulighed for at forbedre sig, uden at der er nogen, der peger fingre ad dem, siger afdelingssygeplejersken. ■

ÅRSHJULET

Årshjulet blev oprindelig udviklet i Transportafdelingen på Regionshospitalet Viborg som et led i projekt »Nærvær i Arbejdet«.

Børneafdelingen har fået lov at bruge hjulet som skabelon til dens eget årshjul og har udskiftet Transportafdelingens 12 indsatsområder med dens egne.

Det er de fire medarbejdere, som deltager i projektet, der på baggrund af deres kollegers ønsker har defineret indsatsområderne i Børneafdelingen.

Bekæmp fravær med nærvær

30 sygeplejersker på Børneafdelingen i Viborg har selv fået mulighed for at bestemme, hvornår de vil arbejde. Og den fleksibilitet betaler sig.

Tekst og foto: Toke Skou
Larsen, Center for Arbejdsliv

En gang hver anden måned har Lise Eiskjær, afdelings-sygeplejerske på Regionshospitalet Viborgs børneafdeling, to ark A3-papir med på arbejde. Herefter er det op til afdelingens 30 sygeplejersker selv at skrive på arkene, hvilke dage de gerne vil arbejde om dagen, aftenen eller natten, og hvornår de gerne vil have fri.

– Jeg synes, at det fungerer helt fantastisk. Det giver en kæmpe fleksibilitet. Jeg kigger bare i kalenderen, og hvis jeg skal til en fest en dag, kan jeg skrive, at jeg gerne vil have fri den aften. Da min mand, der er politimand, i december skulle fjorten dage til Køben-

havn til klimatopmøde, bad jeg om at arbejde i dagvagter i de to uger, og det kunne jeg godt, bare jeg tog nogle aften- og nattevagter på andre tidspunkter, siger Marianne Hagen Ejlersen, der er sygeplejerske og har arbejdet i børneafdelingen i tre og en halv måned.

Medarbejderne i fokus

Ideen om at lade medarbejderne selv bestemme deres arbejdstider opstod som et led i arbejdet med projektet »Nærvær i Arbejdet«. Dét har til formål at nedbringe sygefraværet med 10 procent

på 18 forskellige arbejdspladser på sundhedsområdet. Ambitionen skal opfyldes gennem bedre trivsel og mere nærvær i arbejdet, fortæller projektleder Lisbet Harder, Koncern HR, Fysisk Arbejdsmiljø, i Region Midtjylland.

– Trivslen på arbejdspladsen og medarbejdernes sygefravær hænger jo sammen. Hvis ikke folk er glade for at gå på arbejde, er der større sandsynlighed for, at de bliver hjemme de dage, de føler

– I starten var jeg noget skeptisk, men det er gået over al forventning, og folk vil heldigvis gerne arbejde på forskellige tidspunkter, siger afdelings-sygeplejerske Lise Eiskjær, der skal få de nye arbejdsplaner til at gå op.



sig uoplagte. Hvis vi kan forbedre arbejdsmiljøet, vil vi både få nogle gladere medarbejdere og få ned-bragt sygefraværet, siger hun.

Med jævnlige besøg og fællesar-rangementer hjælper konsulenter med viden og erfaring inden for arbejdsmiljø og organisering fra Koncern HR, Fysisk Arbejdsmiljø, i Region Midtjylland samt Center for Arbejdsliv på Teknologisk Insti-tut arbejdspladserne med at holde fokus på trivsel og nærvær.

Ude på arbejdspladserne er det dog medarbejderne og lederne selv, der har ansvaret for, at pro-jektet skrider fremad, og at de gode ideer får luft under vingerne.

På Børneafdelingen i Viborg fungerer det rigtig godt. Ledelsen har besluttet, at afdelingen skal deltage i et stort projekt med fo-kus på arbejdsmiljø, og alene dét betyder, at medarbejderne får en følelse af, at deres velbefindende betyder noget. Det er en god følelse, mener sygeplejerske Marianne Hagen Ejlersen.

– Jeg har tidligere været på en afdeling, hvor det var svært at få det hele til at hænge sammen. Min mand arbejder også i treholds-

skift, og så kan det være meget svært at få det til at gå op, så der altid er én hjemme til at hente og bringe børnene. Men det kan vi nu, hvor jeg selv skriver mig på arbejdsplanen, for-tæller hun.

Fleksibilitet avler fleksibilitet

Alle medarbejderne ved, hvor mange forskellige vagter de skal have i løbet af otte uger. De skriver selv deres ønsker ind i planen, hvorefter afdelingssygeplejerske Lise Eiskjær forsøger at få det hele til at gå op.

Det er langt fra alle medar-bejdere, der altid benytter sig af muligheden. Men har de nogle be-stemte ønsker, kan de skrive dem på, og så vil de sandsynligvis blive opfyldt.

– Det er rart at være på en afdeling, hvor man gør noget for medarbejderne. Det giver et bedre sammenhold. Når ledelsen giver noget, vil man også gerne give noget igen, siger sygeplejerske Marianne Hagen Ejlersen.

Det udsagn er Lise Eiskjær enig i, og selvom det koster hende et par ekstra timers arbejde at få de

nye arbejdsplaner til at gå op, er det en lille pris, som hun hellere end gerne be-taler for den fleksibilitet, det giver hendes medarbejdere.

– Vi gør det, fordi det er vigtigt at have et godt arbejdsklima, og folk skal synes, at det er rart at gå på arbejde. Når medarbejderne er glade for at komme på arbejde og føler, at de har mulighed for at ændre ting, der ikke fungerer så godt, er de også mere fleksible og villige til at gå et par ekstra skridt, når der er behov for det, siger Lise Eiskjær. ■

SEPTEMBER

AUGUST

JULI

Danmarks hyggeligste Zoo

**1969
40 ÅR
2009**

**Mange nyheder til sæsonen
Vi og alle dyrene glæder os til jeres besøg**

**JYLLANDS
PARK ZOO**
Haunstrup v/ Herning

**Danmarks største
hoppeude
689m²**

BØRNEPARKIS - KINDERPARADIES - CHILDREN'S PARADISE

Haunstrupvej 13 · 6920 Videbæk · 97 16 61 20 www.jyllandsparkzoo.dk

SANG PÅ DEN SIKREDE

18-årige Morten indspiller musik-cd med egne kompositioner sammen med andre unge på den sikrede institution Grenen.

Tekst: Jan Hallin
Foto: Tonny Foghmar

Musikken har fået en stor plads i 18-årige Mortens liv, siden han for 11 måneder siden begyndte på et længerevarende ophold på den sikrede døgninstitution Grenen på Djursland.

– Jeg har altid interesseret mig for musik. Som barn spillede jeg både guitar og trommer, så da jeg kom her på Grenen og fik mulighed for at spille og synge, sagde jeg ja med det samme, fortæller Morten, der for tiden har adresse på Grenens åbne afdeling i Glesborg.

Samtidig begyndte han at skrive sine egne sange. I efteråret blev han inviteret med i et musikprojekt, som Grenen har iværksat med økonomisk støtte fra Egmont Fonden.

Morten er udvalgt blandt foreløbig seks anbragte unge til at del-

tage i projektet, der skal munde ud i en cd-udgivelse til sommer. Cd'en kommer til at indeholde 10 sange, som de unge selv har skrevet, indsunget og indspillet i interimistiske studier på Grenens afdelinger. Indspilningerne sker i samarbejde med professionelle musikere.

– I starten var jeg lidt nervøs for at få min stemme optaget, men det var også sjovt. Jeg tænkte, at jeg må være god nok, siden de vil have mig med. Det har givet mig lyst til at synge videre, siger Morten.

Bliver bedre og bedre

– De første tekster, jeg skrev, var bare alt muligt pladder. Når jeg ser mine gamle tekster i dag, kan jeg godt se, at jeg er blevet bedre til at skrive. Nu er mine tekster mere seriøse, fortæller Morten.

Seriøsiteten omkring teksterne og musikarbejdet tog især fart, da Morten blev inviteret med i cd-projektet af professionel musiker og producer Søren Bendixen, der står for musikundervisningen på Grenens seks afdelinger.

– Søren har lært mig en masse om musik. Han er god til at forklare, så jeg synes, det er vigtigt, at jeg er seriøs med det, når han er der.

Søren Bendixen bekræfter, at Morten er vokset musikalsk, mens han har været på Grenen.

– Han bliver simpelthen bedre og bedre. I dag er det nærmest

blevet sådan, at jeg bare sidder ved siden af og kigger på, mens han styrer musikken på computeren. Når han så slipper det, er det stort set færdigt, fortæller Søren Bendixen.

Sange handler om ham selv

Morten skriver i genrerne hiphop og rap. Teksterne tager udgangspunkt i ham selv eller oplevelser, han har haft. Nummeret, han har skrevet til cd'en, handler om Gud, der sidder oppe i himlen og kigger ned på en ung mand, som klarer sig mere end almindeligt skidt. Mellem linjerne fornemmer man, at den unge mand er identisk med Morten.

– Lige da jeg skrev teksten, tænkte jeg ikke over det, men så gik det pludselig op for mig, at sangen jo egentlig handlede om mig selv, forklarer han.

Foreløbig har han skrevet fire sange, som er klar til indspilning, men hans kladdehæfte indeholder udkast til adskillige andre sange.

Morten erkender, at musikken er blevet en væsentlig del af hans liv.

– Musik giver mig ro i kroppen. Jeg bruger meget tid på at lytte til andres musik og efter de små nuancer. Samtidig er det sjovt at kunne lave sin egen musik, fastslår Morten.

Han er derfor fast besluttet på at fortsætte med at spille, synge og komponere, når han får sin frihed igen om nogle måneder. ■

KORT OM PROJEKTET

Grenens musikprojekt har til hensigt at give unge på den sikrede institution en oplevelse af en professionel musikproduktion. I forløbet skal de unge sætte ord på deres tanker og erfaringer og derigennem skabe større selvbevidsthed og samtidig større forståelse blandt andre unge.

I projektet skal de unge med hjælp fra professionelle musikere lave en cd med egne sange.

Egmont Fonden støtter projektet med 486.400 kroner.

Projektet løber frem til juni 2010. Sidst på året vil der blive udgivet en bog, der beskriver projektforløbet og de erfaringer, som projektet har kastet af sig.



DE UNGES EGEN STEMME

Tekst: Jan Hallin
Foto: Tonny Foghmar

En håndfuld udvalgte unge fra den sikrede institution Grenen slipper tonerne fri, når de i løbet af forsommeren udgiver en musik-cd med egne kompositioner. Siden nytår har de unge spillet, sunget og programmeret sig igennem de første numre på cd'en sammen med Søren Bendixen, der ved siden af sit professionelle virke som musiker og producer også står for musikundervisningen på Grenen.

– Det gik op for mig, at det musikalske niveau kombineret med

de unges historier gav basis for at udgive det, fordi det giver et indblik i en verden, som meget få unge kender til – og så er det i øvrigt noget fed musik, konstaterer Søren Bendixen.

De unge er udvalgt til projektet ud fra en vurdering af, om de har viljen og gejsten til at føre projektet til ende.

– De skal naturligvis også have et musikalsk talent, men det vigtigste for mig er, at de viser, at de kan noget og vil noget, forklarer Søren Bendixen.

Uddrag af sangtekst fra Grenens musikprojekt:

Manden foroven ser på mig og tænker fuck,
Hva' fan' sker der for drengen han er helt fuckt'up,
Men jeg må ligesom bare blive ved,
Ja han kan hjælpes uanset hva' det er der skal til,
Han ryger ind og sid' vold mod en anden person,
han sidder der pisse fucked på metadon,
Jeg tænker ja okay, der skal andre midler til,
koste hvad det koste vil, fuck jeg bliver ved,
Skrevet af Morten, 18 år

Souschef på Grenen, Michael Aakjær, ser også et andet langsigtet, afsmittende pædagogisk perspektiv med projektet:

– Vi håber, at det kan vise de unge, at det kan betale sig at arbejde for noget, som de gerne vil, og at det er nødvendigt at modtage undervisning for at kunne udtrykke sig – også musikalsk, siger han.

– Et helt tredje perspektiv var, at vi også gerne ville vise, at de unge, som på mange måder har følt sig sat på et samfundsmæssigt sidespor, faktisk er i stand til at forholde sig reflektivt til sig selv, tilføjer Michael Aakjær.

Cd'en ventes udgivet i løbet af juni. Desuden vil den kunne downloades fra internettet. ■

FAKTA OM GRELEN

Grenen er en sikret døgninstitution for unge, der er anbragt på foranledning af en dommer eller de sociale myndigheder.

Årsagerne til anbringelse kan typisk være, at de unge er sigtet eller dømt for kriminalitet, har udvist en farlig adfærd eller af andre årsager skal fastholdes i et sikret miljø.

Grenen består af både åbne, sikrede og særligt sikrede afdelinger.

Under anbringelsen deltager de unge i undervisning, som ud over almindelige skolefag også omfatter værkstedsundervisning og musikundervisning. Fritiden på Grenen er ligeledes aktivitetsbaseret.



Succes for kampagne

TÆNK FØR DU RÅBER!

FAKTA OM KAMPAGNEN:

Kampagnen består af fire små film, plakater, flyers, trykte annoncer og navneskilte.

Mere end 1.4 millioner har besøgt kampagnens hjemmeside.

Facebook-gruppen »Tænk før du råber« har flere end 600 medlemmer.

88% synes, det er godt, der er fokus på, at vi ikke taler pænt til hinanden.

55% siger, at kampagnen har fået dem til at tænke over, hvordan vi behandler hinanden.

Du kan læse mere på www.taenkfoerduraaber.dk og www.iaa.dk

KURSUS I KONFLIKTHÅNDTERING

»Tænk før du råber!«-kampagnen følges i maj op af et kursus i konflikt-håndtering. Det henvender sig til sundhedspersonale, og målet er at give deltagerne redskaber til at håndtere patienter eller pårørende, der er verbalt aggressive.

Kurset finder sted den 11. maj. Yderligere oplysninger findes på www.rm.plan2learn.dk



★★★★★★ **»Skør film for hele familien!«**

♥♥♥♥♥♥ **»Man tror, det er løgn«**

EN FILM AF HELLE DOLLERIS

Den dag Carla mødte en led møg-sygeplejerske

SE DEN GRATIS PÅ WWW.TÆNKFØRDU RÅBER.DK

MEDE STØTTE FRA:  

PRÆSENTERET AF: 

Kampagnen »Tænk før du råber!« sætter fokus på, at offentligt ansatte hver dag bliver udsat for psykisk eller fysisk vold, bare fordi de passer deres job.

Tekst: Mette Mortensen

Populær kampagne imod vold og trusler om vold er blevet hædret med fornem pris.

Gennem de seneste måneder har man kunnet se film og plakater med udtryk som »fede møgsvin, skide sagsbehandlere, møg-sygeplejerske eller fucking parkeringsvagt«.

Kampagnen »Tænk før du råber!« sætter fokus på, at offentligt ansatte hver dag bliver udsat for psykisk eller fysisk vold, bare fordi de passer deres job.

Med over 1.4 millioner besøgende på hjemmesiden www.taenkfoerduraaber.dk i løbet af en tre-ugers periode har kampagnen været en overvældende succes. I kampagneperioden var der således dagligt 70.000 besøgende, og både her og på facebook blev emnet debatteret.

– Det er langt flere besøgende, end hvad man normalt kan regne med i denne type af kampagner. Det hænger nok sammen med emnets alvor, som desværre er yderst aktuelt og relevant i folks bevidsthed, udtaler kommunikationskonsulent i Region Midtjylland, Kasper Kolind.

Han har været ansvarlig for gennemførelse af kampagnen, som regionen står bag i samarbejde med Århus Kommune og Midttrafik.

Evalueringen viser desuden, at befolkningen har taget budskabet til sig, og lidt over halvdelen siger, at kampagnen har fået dem til at tænke over, hvordan de behandler hinanden.

Som kronen på værket er kampagnen blevet belønnet med den fornemme IAA-pris. IAA står for »International Advertising Association«, og kampagnen vandt prisen for den bedste ikke-kommercielle offentlige kampagne i 2009.



**»Hvor kommer du fra?« For 20 år siden var svaret sandsynligvis:
Hanstholm, Kjellerup, Esbjerg, København eller en anden
dansk by. I dag vil svaret stadig oftere være et andet land.
Hospitalet er i dag et sted, hvor kulturer og forskelligheder mødes.
Et møde der både giver muligheder for udvikling og
udfordringer i forhold til at forstå hinanden i det daglige arbejde.**

på hospitalerne





Nysgerrighed og dialog som rettesnor

Man kan ikke læse sig til kultur. Men man kan arbejde for at være åben, nysgerrig og gå i dialog med dem, der ikke ligner én selv. Og så kan man prøve at blive bevidst om sine egne fordomme.

Tekst: Mette Breinholdt
Foto: Anna Glavind

Vi mennesker trives ofte bedst med dem, der ligner os selv. Det viser blandt andet en undersøgelse af en gruppe sygeplejersker på en barselsgang. Sygeplejerskerne i undersøgelsen brugte mere tid på at tale med de danske barselskvinder og mindre tid på at være sammen med kvinder, der havde en baggrund i eksempelvis Somalia.

– Det er nok sådan, at man skal anstrenge sig lidt mere for at være sammen med nogen, der har en anden baggrund. Man har forskellige referencerammer og kan ikke tage så meget for givet. Men i undersøgelsen førte den tendens til en forskelsbehandling af de somaliske kvinder. For måske var det i virkeligheden somalierne og ikke danskerne, der havde mest brug for at tale med sygeplejerskerne, siger Inge Wittrup, der er antropolog og sundhedskonsulent i Region Midtjyllands Center for Folkesundhed.

Inge Wittrup har i mange år arbejdet med kulturmøder i sundhedsvæsenet. Blandt andet har hun skrevet om, hvordan kvinder fra etniske minoriteter oplever sundhed

og sygdom og om deres samspil med det danske sundhedsvæsen. Men selv bryder hun sig ikke om at trække begrebet »kultur« frem.

– Jeg synes ikke, man skal fokusere for meget på kultur. I hvert fald ikke hvis det indebærer en forestilling om, at folk fra eksempelvis Iran nok tænker og handler på bestemte måder, siger hun.

Ud af kultur-kassen

Inge Wittrup fortæller, at hun af og til møder udtalelser som: »Jeg ved ikke noget om den eller den kultur. Så jeg kan ikke tale med den patient eller kollega«.

– Men sådan hænger det jo ikke sammen. Vi kan ikke læse os til kultur. Men vi kan gå ind i en dialog og blive klogere på hinanden. Præcis, som vi må gøre i forhold til patienter med en dansk baggrund, siger hun.

Inge Wittrup vil meget hellere tale om forskellighed. Og om alle de måder vi kan være forskellige på. Måske kommer vi forskellige steder fra i verden. Måske har vi forskellige erfaringer fra vores opvækst, vi har forskellige muligheder økonomisk og i forhold til

vores uddannelse. Vi kan komme fra landet eller fra byen, og vi har forskellige køn.

– Når det er sagt, er det selvfølgelig nyttigt at vide, man kan leve på andre måder end i Danmark. Dermed kan man få inspiration til, hvad der kan være interessant at spørge hinanden om, siger Inge Wittrup.

Men tilbage til eksemplet om sygeplejerskerne, der bruger mest tid med de patienter, der ligner dem selv, så erkender Inge Wittrup, at mødet mellem mennesker med forskellige baggrunde byder på udfordringer.

Sprogets forhindringer

Først og fremmest er der den sproglige barriere. Det er den, der spærrer mest for et godt samspil. Og her slår hun fast, at den sundhedsprofessionelle har ansvaret for, at dialogen går godt. Om det så er ved at skaffe en tolk eller bruge andre redskaber.



CENTER FOR FOLKESUNDHED

Antropolog og sundhedskonsulent Inge Wittrup arbejder i Center for Folkesundhed i Region Midtjylland. Her er der blandt andet fokus på social ulighed i sundhed, hvordan borgerne opfatter sygdom og sundhed, og hvad der skal til, for at vi skaber sammenhæng mellem borgernes liv og sundhedsvæsenets forskellige aktører i både kommuner, region og praktiserende læger.

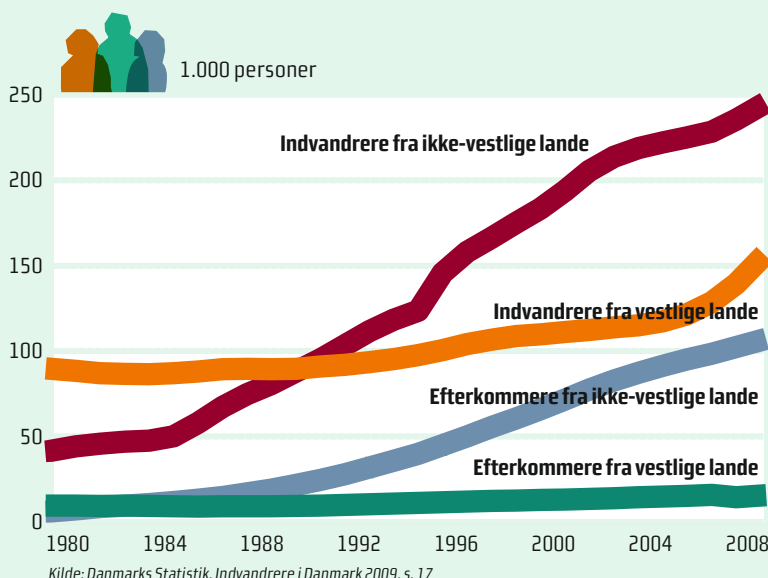
Centret har udgivet flere rapporter og deltaget i projekter om kulturmødet i sundhedsvæsenet.

Læs mere om centret og hent rapporter på www.folkesundhed.rm.dk

INDVANDRERE OG EFTERKOMMERE I DANMARK

1. januar 2009 udgjorde indvandrere og efterkommere 9,5 procent af befolkningen i Danmark. En stadig stigende del af indvandrerne er fra ikke-vestlige lande og sandsynligvis vil stigningen fortsætte et stykke tid endnu. Ifølge en fremskrivning fra Danmarks Statistik vil andelen af personer med indvandrerbaggrund udgøre 16,6 procent i 2050.

I reelle tal ser den aktuelle fordeling således ud:



Andelen af indvandrere og efterkommere i befolkningen afspejles i sammensætningen af patienter på hospitalerne. Dog kan man ikke foretage en direkte overførsel af tallene. Blandt andet er nydanskere generelt yngre og meget tyder på, at en del af dem bruger sundhedsvæsenet på en anden måde end »gammel-danskerne«.

Når sprogbarrierer er på spil på arbejdspladsen, er det vigtigt, man er åben om de sproglige problemer, der kan være, og at begge parter arbejder på at overkomme barrieren. Eksempelvis ved at spørge, hvis der er noget, man ikke forstår.

En anden barriere kan være, at man har et forbehold over for folk, der virker »fremmede«.

– Det ligger i den menneskelige natur, at vi skaber kategorier. Derfor har vi på forhånd en forestilling om, hvad en arabisk kvinde er, eller en usikkerhed i forhold til, hvad vi kan forvente os af en udenlandsk kollega. Hvis de kategorier ikke skal blive styrende for os, skal vi blive bevidste om dem og reflektere over dem. Ethvert menneske har ret til at blive mødt som den person, han eller hun er, fastslår Inge Wittrup.

Endelig kan det være lidt mere besværligt at tale med nogen, der har andre forestillinger, oplevelser og forventninger end én selv. Her kan vi ikke længere være indforståede eller tage særlig meget for givet. Vi må hele tiden læse hinanden.

– Når vi lever i en verden, der er præget af forskellighed, bliver vi nødt til at være mere tydelige og indstillet på dialog i det hele taget, når vi møder nogen, der er forskellige fra os selv, mener Inge Wittrup. ■

INDLÆGGELSESHYPPIGHED

Meget tyder på, at indvandrere og efterkommere fra ikke-vestlige lande oftere bliver indlagt end borgere med dansk oprindelse eller indvandrere fra vestlige lande:

Aldersbetingede indlæggelsehyppigheder fordelt efter herkomst og landegruppe. Indeks=100. Mænd og kvinder 2007

	Mænd alle = 100					Kvinder alle = 100				
	Indvandrere		Efterkommere		Dansk oprindelse	Indvandrere		Efterkommere		Dansk oprindelse
	Vestlige lande	Ikke vestlige lande	Vestlige lande	Ikke vestlige lande		Vestlige lande	Ikke vestlige lande	Vestlige lande	Ikke vestlige lande	
I alt ¹	79	92	95	121	101	83	94	94	105	101
I alt ²	78	115	96	128	100	79	116	92	108	100
20-24 år	43	104	..	118	101	42	91	..	106	103
25-29 år	40	105	..	122	102	50	100	..	105	103
30-34 år	55	122	..	166	99	63	102	..	113	101
35-39 år	74	113	..	..	100	83	125	..	..	98
40-44 år	79	117	..	..	99	90	124	..	..	99
45-49 år	89	118	116	..	99	84	125	..	..	99
50-54 år	83	120	87	..	100	92	129	..	..	99
55-59 år	96	118	..	-	99	99	122	..	..	99
60-64 år	98	113	..	-	100	102	127	..	..	99

¹ Standardiseret for både alder og socioøkonomisk gruppering.

² De samlede indlæggelsehyppigheder er aldersstandardiserede, dvs. der er korrigeret for, at aldersfordelingen ikke er ens for de forskellige befolkningsgrupper. Indlæggelsehyppighederne er derfor indbyrdes sammenlignelige.

Kilde: Danmarks Statistik, Sociale forhold, sundhed og retsvæsen 2009, s. 22

Tabellen viser en generel tendens. Men andre undersøgelser, der er foretaget på området viser, at der er meget store variationer mellem de forskellige indvandrergrupper.



Nøgler til bedre pleje og udvikling

Tekst: Mette Breinholdt
Foto: Michael Harder

Når navnet på en ny patient klinger fremmed, lokker det nemt tanker hen på de udfordringer, der kan følge med.

– Så tænker jeg lige, om der er nogle særlige ting, vi skal tage

højde for, og hvad der vil møde os. Det kan være, om vi skal være tydelige på at forklare reglerne for besøg, eller om der er brug for tolk, forklarer Christopher Obionu, der er sygeplejerske på Geriatrik

Afdeling på Århus Universitets-hospital, Århus Sygehus.

Afdelingen er specialiseret i sygdomme hos gamle mennesker, der ofte har flere forskellige sygdomme på én gang.



Sprogforbistring og forskel i forventninger kan udfordre behandling og pleje. Derfor må vi have nogle guider i forskellighed. Således lyder ræsonnementet på Geriatriisk Afdeling på Århus Universitetshospital, Århus Sygehus, der har uddannet otte medarbejdere til nøglepersoner.

Men det er ikke altid, at Christopher Obionu havde behøvet at gøre sig de ekstra overvejelser.

– Faktisk kan forskellene mellem danske patienter være meget større end forskellene mellem en dansker og eksempelvis en iraker, siger Christopher Obionu.

Dialog der rykker

Gennem de sidste to år har afdelingen haft særligt fokus på arbejdet med patienter med en anden baggrund end dansk. De vil gerne være godt forberedt til, når der om få år vil være flere ældre blandt indvandrerne. Arbejdet har blandt andet medført, at de har uddannet otte kolleger fra afdelingen og fra Lokalcenter Gellerup til at være nøglepersoner. Og det har været en god hjælp, mener Christopher Obionu. For nøglepersonerne kan hjælpe med at reflektere over de reaktioner og handlinger, man gør i mødet med anderledes patienter.

Christopher Obionu fortæller om en pårørende, der var meget beskyttende og meget gerne ville deltage i plejen af sin mor, der havde haft en blodprop. I begyndel-

sen var personalet uforstående og vidste ikke, hvordan de skulle takle det. Men nøglepersonerne hjalp med at få en god dialog med den pårørende, der endte med, at hans ønske om at hjælpe sin mor også blev en hjælp for personalet.

– Hverdagen på et hospital er meget standardiseret. Hvis noget afviger fra proceduren, virker det forvirrende. Og vi var ikke vant til at overgive ansvar for plej opgaven til de pårørende, forklarer Christopher Obionu.

At blive gammel

Oversygeplejerske Kirsten Rahbæk forklarer, at det på en geriatriisk afdeling er afgørende med et godt kendskab til patienten:

– Vi skal finde ud af, hvad de kunne før, og hvad er vigtigt for dem. På den måde kan vi bedst motivere dem og hjælpe dem til et godt liv uden for hospitalet. Men det kræver, at vi forstår hinanden, og ikke mindst at vi får et godt samarbejde med de pårørende, forklarer hun.

Det er også vigtigt at være nysgerrig på, hvad det betyder for patienterne at være gammel.

– Der kan være stor forskel på, hvordan man opfatter alderdom: Vil man gerne have lov at blive gammel og blive passet af sine børn. Mener man, at når man er gammel har man lov at sætte sig

hen, eller er idealet, at man skal forblive aktiv og selvhjulpne så længe som muligt, siger Kirsten Rahbæk.

De forestillinger er det vigtigt at afdække for at give patienterne den bedste hjælp. Men de ansatte er blevet klar over, at der er en stor mangfoldighed inden for de forskellige indvandrergrupper. Man kan ikke vide, hvordan patienten tænker om at blive gammel, bare fordi man ved, hun er fra Pakistan.

– Det kan både være et spørgsmål, om man har været landarbejder eller bybo, højtuddannet eller analfabet, der er afgørende for, hvordan man tænker. Så vi er nødt til at forholde os åbent og nysgerrigt i forhold til patienterne og spørge ind, forklarer Kirsten Rahbæk.

Faktisk kan forskellene mellem danske patienter være meget større end forskellene mellem en dansker og eksempelvis en iraker.

Projektet med nøglepersoner på Geriatriisk Afdeling har været i gang i to år og nærmer sig sin afslutning. Personalet vurderer det som en succes og håber at kunne »eksportere« deres erfaringer til andre afdelinger. ■

Sygeplejerske Christopher Obionu (th) får en snak med oversygeplejerske Kirsten Rahbæk i et træningslokale på Geriatriisk Afdeling i Århus.

En bid af hele



På Billeddiagnostisk Afdeling, Regionshospitalet Viborg, kommer de ansatte fra mange forskellige lande. Flest er selvfølgelig fra Danmark. Men på billedet er der også ansatte fra Bulgarien, Rusland, Iran, Indien, Sverige, Serbien og Polen. Desuden har afdelingen i øjeblikket ansatte fra Canada, Holland, England og Bosnien.

Verden er større end Danmark. Det er erkendelsen på Billeddiagnostisk Afdeling på Regionshospitalet Viborg, der bevidst søger medarbejdere med udenlandske rødder.

Tekst: Mette Breinholdt
Foto: Tonny Foghmar

Patienterne på billeddiagnostisk afdeling i Viborg skal ikke blive overraskede, hvis lægen, radiografen eller røntgen-sygeplejersken har udenlandske navne eller taler dansk med accent. For på afdelingen, der tager sig af opgaver som røntgenbilleder og CT-skanninger, favner de ansatte hele verden – eller i hvert fald en stor bid af den: Indien, Canada, Iran, Polen og Bulgarien er blandt de lande, der er repræsenteret blandt personalet.

– Det er rigtig sjovt og spændende at få kolleger fra andre lande, mener røntgensygeplejerske Mette Mejniche, der er mentor for bulgarske radiograf Irena Tsvetanova.

Alle nyansatte på afdelingen får en mentor, og det er så individuelt,

hvilken form for støtte der er brug for. Når det gælder kolleger, der ikke har dansk som modersmål, er sproget klart den vigtigste udfordring, mener Mette Mejniche.

– Vi skal sikre os, at vores udenlandske kolleger kan formidle den information, der skal videre, siger hun.

Irena Tsvetanova er helt enig. Derfor lægger hun også vægt på, at kollegerne retter hende, når hun siger noget forkert.

– De skal hjælpe mig, og jeg bliver ikke ked af det, siger hun, der udover dansk behersker bulgarsk, russisk og en lille smule fransk.

Faglighed i front

Mette Meiniche fortæller, at hun kan have et lille forbehold, når hun

præsenteres for en ny kollega, der ikke kommer fra Danmark.

– Da vi fik Irena, skulle jeg lige stoppe op, og jeg tænkte: Hvad er nu det? Er det nu godt? Er hun dygtig nok? Jeg kendte jo ikke hendes basisuddannelse.

Lige netop i Irena Tsvetanovas tilfælde gælder det også, at hendes radiografuddannelse fra Bulgarien ikke fuldt ud kan overføres til Danmark. Derfor begyndte hun i en praktikstilling og er nu i gang med at få suppleret sin bulgarske uddannelse, så hun kan få dansk autorisation.

Den fælles faglighed er med til at skabe en fælles følelse mellem de forskellige nationale baggrunde.

– Måske er det fordi radiologi, hvor vi arbejder med de store billeddiagnostiske maskiner som CT-skannere og røntgenapparater, er meget maskinafhængigt. I hvert fald oplever jeg, at vi er mere læge-ens, end vi er nationalitetsforskellige, siger Eva Brems, der er administrerende overlæge på afdelingen og mentor for Rejesh Seth, der er læge fra Indien.

Også Rejesh Seth oplever, at lighederne er større end forskellighederne. Lægerollen er stort set den samme som på hospitaler i Indien, og fagudtrykkene er ofte de samme.

verden



Både Irena Tsvetanova og Rejesh Seth oplever, at danskerne kan være lidt svære at komme ind på livet af rent socialt.

– Danskerne er lidt lukkede. Men efter et par julefrokoster begynder det at hjælpe, siger Rejesh Seth med et smil, mens Irena Tsvetanova efterlyser, at vi interesserer os lidt mere for hinanden. Hvordan det går derhjemme, med børnene og fritiden.

Til gengæld er der flere eksempler på, at afdelingen har bidraget til, at også ægtefællen har fået arbejde. Det gælder blandt andet Rejesh Seths kone, der også er læge.

Mangfoldighedsambassadører

Alle de små og store ting der skal til, for at verden kommer til at trives i Viborg er hidtil noget, som afdelingen har gjort sådan hen ad vejen.

Men en fornemmelse af, at det måske kan gøres endnu bedre og mere målrettet fører nu til, at afdelingen holder en temadag om mangfoldighed sidst i marts. En dag, som oversygeplejerske Grethe V. Nielsen håber vil munde ud i en større bevidsthed om, hvordan man kan bruge hinandens styrker og komme ud over den forudgående forståelse, der ind imellem kan være en barriere.

Hvis alt går efter planen, skal mødet også munde ud i, at nogle af de ansatte vælger at blive »mangfoldighedsambassadører«.

– Det skal være nogle ressource-personer, der sørger for at komme på kurser om eksempelvis kulturmødet på hospitalerne. Det kan også være dem, der tager imod nye medarbejdere, og kan hjælpe dem på plads – på arbejdet og i fritiden, siger Grethe V. Nielsen. ■

PERSONALESAMMENSÆTNING

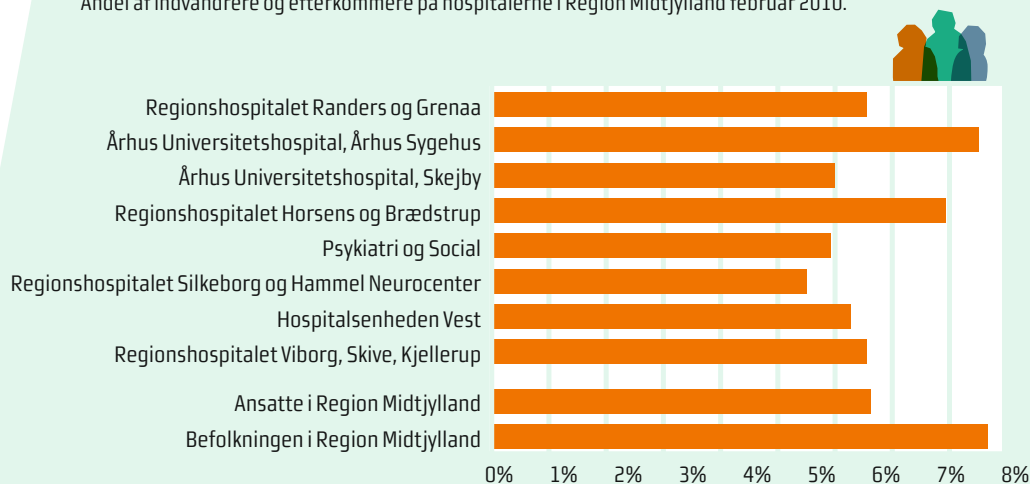
Andel af indvandrere og efterkommere blandt udvalgte faggrupper ansat i Region Midtjylland februar 2010.



	Indvandrere og efterkommere
Bioanalytikere	3,83%
Ergoterapeuter	1,47%
Fysioterapeuter	3,96%
Jordemødre	3,39%
Lægesekretærer	1,64%
Overlæger	8,76%
Radiografer	16,59%
Rengøringsassistenter	15,63%
Sygeplejersker	3,95%
Social- og sundhedspersonale	6,16%
Sygehusportører	1,47%
Yngre læger	17,92%

INDVANDRERE OG EFTERKOMMERE BLANDT PERSONALET PÅ HOSPITALERNE

Andel af indvandrere og efterkommere på hospitalerne i Region Midtjylland februar 2010.



Kilde: Koncern HR i Region Midtjylland baseret på samkørsel af data fra Danmarks Statistik og Silkeborg Data.

Definitioner:

Indvandrere er født i udlandet. Ingen af forældrene har dansk statsborgerskab eller er født i Danmark.

Efterkommere er født i Danmark. Ingen af forældrene har dansk statsborgerskab.

Andelen af indvandrere og efterkommere blandt personalet på regionens hospitaler ligger generelt på godt fem procent. Således afspejler sammensætningen endnu ikke andelen af befolkningen, hvor godt syv procent er indvandrere eller efterkommere. Kun på Århus Universitetshospital, Århus Sygehus, og næsten i Horsens og Brædstrup afspejler sammensætningen blandt medarbejderne sammensætningen i regionens befolkning.



Goddag til mangfoldigheden

Medarbejdernes forskellige baggrunde er en berigelse og kan udvikle kvaliteten af det faglige arbejde. Det er en af grundtankerne bag mangfoldighedskonsulent Anders Kristensens arbejde.

Tekst: Mette Breinholdt

Uden udenlandsk arbejdskraft kunne vi godt lukke hospitalerne i udkantsområderne.« Sådan lyder et gentaget budskab blandt folk, der arbejder med rekruttering. Om udsagnet holder vand i alle hjørner, skal være usagt her. Men det illustrerer, at medarbejdere på sundhedsområdet er en mangelvare inden for flere fag.

Inden for nogle fagområder sniger andelen af ansatte med indvandrerbaggrund sig op over 15 procent. Alene af den grund, har det siden Region Midtjyllands dannelse i 2007 været et af mangfoldighedskonsulent, Anders Kristensens vigtige arbejdsområder, at hjælpe den udenlandske arbejdskraft med at falde godt til. Både på arbejdspladsen og i fritiden.

Gylden mulighed

Som mangfoldighedskonsulent personificerer Anders Kristensen regionens mangfoldighedsindsats. Han lægger vægt på, at ansatte med eksempelvis anden baggrund end dansk ikke blot er en nødvendighed. Men snarere en gylden mulighed.

– Vi fokuserer på fagligheden og alt det, som mangfoldigheden

tilfører den. En afdeling med ansatte fra måske ti forskellige lande giver en bredere og bedre mulighed for problemløsning, end hvis sammensætningen var mere ens, siger han.

Som et konkret eksempel nævner han arbejdet med patienter med anden etnisk baggrund end dansk. Her vil en afdeling med folk fra forskellige lande lettere kunne klare en tolkeopgave, der skal løses nu og her. Desuden gør mangfoldigheden blandt de ansatte det lettere at forstå patienternes forskellige baggrunde.

Men Anders Kristensen er langt fra blind for, at mangfoldigheden også byder på udfordringer. Og de skal løses, for at forskelligheden bliver et aktiv for fagligheden.

En stor del af hans arbejde går derfor ud på at hjælpe med at bane vejen for succeserne.

Nogle af de ting, hospitalerne spørger om, er hjælp til at forstå kollegernes og patienternes anderledes kultur.

Grønspættebogen findes ikke

– Der kan være meget stor forskel på kulturen på arbejdspladsen. Eksempelvis kan ansatte med en tysk baggrund ofte være mere autori-

tetstro og er mindre vant til selv at skulle have en mening og bringe sig selv på banen, siger Anders Kristensen.

For at løse problemerne, efterspørger hospitalerne ofte i første omgang en »grønspættebog«.

– De vil gerne have nogle klare svar på, hvordan dén og dén kultur nu er. Og hvad man kan gøre for at forstå hinanden. Men der findes jo ikke nogen færdige løsninger. Til gengæld kan man komme langt ved at blive mere bevidst om sin egen kultur og styrke sin nysgerighed over for andre, siger han. ■

Mangfoldighedsindsatsen har tre hovedindsatsområder:

- Ligestilling mellem kønnene
- Etnisk ligestilling
- Handicap

Når det gælder den etniske ligestilling har mangfoldighedskonsulenten blandt andet følgende opgaver:

- Rådgivning om konkrete initiativer hospitalsafdelingerne kan gennemføre for at hjælpe patienter med anden baggrund end dansk. Eksempelvis informationsmateriale på andre sprog
- Kurser i kulturforståelse
- Projekt med nøglepersoner i mødet med patienter med anden etnisk baggrund end dansk

”Mangfoldighed i personalegruppen giver os viden, erfaring og inspiration til, at opgaverne løses mest hensigtsmæssigt. Derfor har vi behov for ansatte i alle aldre og med forskellig baggrund.

Citat fra personalepolitikken i Region Midtjylland



Konferencer og møder i Danmarks skønneste natur

Forestil dig at holde mødet lige her!

Man kan sige meget om Niels Bugges Kro & Hotel, men noget stort conferencecenter - det er vi altså ikke. Til gengæld er vi et spændende alternativ med vel nok Danmarks bedst beliggende mødelokaler. Her har I muligheden for at holde jeres konference, ledelsesmøde eller gruppemøde i fred og ro - midt i Dollerup Bakker.

Pavillonen ved kroen - med udsigt over Hald Sø - er det perfekte sted for konferencen eller produktpræsentationen. I spiser i de hyggelige lokaler på Niels Bugges Kro, kun 2 min. gang fra pavillonen. Kroen er kendt vidt omkring for kulinariske oplevelser i særklasse. Der er mulighed for at leje alt teknisk udstyr, og I er velkomne til at medbringe eget udstyr. Der er internetadgang, flipover og overhead i lokalet.

Konferencepakke:

Frugt - formiddagskaffe med hjemmebagt brød - frokostbuffet eller Tapas tallerken eftermiddagskaffe med f.eks. hjemmebagt drømmekage - 3 retters aftenmenu i restauranten. **Pris pr. person ved min. 15 pers. KUN 650,-** Excl. drikkevarer OBS! Ved min. 15 personer er leje af mødelokalet uden beregning.

Ønsker I overnatning?

Så glæd jer til en god nats søvn på et af landets mest unikke hoteller: Niels Bugges Hotel. Læs meget mere på www.nielsbuggeskro.dk



NIELS BUGGE

KRO · HOTEL · ANNEKS

Ravnsbjergvej 69 • Dollerup • 8800 Viborg • Tlf. 8663 8011 • www.nielsbuggeskro.dk



Den varme kartoffel

Region Midtjyllands folkevalgte forholder sig til et aktuelt emne

På Region Midtjyllands hospitaler kommer ansatte og patienter ikke kun fra Danmark. De kommer fra hele verden. Ifølge Danmarks Statistik udgør indvandrere og deres efterkommere 9,5 procent af befolkningen.

En befolkningsfremskrivning viser, at personer med indvandrerbaggrund vil udgøre 16,6 procent i 2050. Befolkningssammensætningen afspejler sig også i sammensætningen af patienter og ansatte på hospitalerne.



Tegning: Erik Bach Andersen

Hvordan skaber vi bedst plads til forskellige kulturer på hospitalerne?



Laila Munk Sørensen,
Socialdemokratiet,
Brem:



Leif Lund,
Dansk Folkeparti,
Silkeborg:



Mette Rohde Terp,
Socialistisk Folkeparti,
Risskov:



Torben Nørregaard,
Venstre,
Videbæk:

Vi er først og fremmest nødt til at lære at acceptere hinanden og hinandens forskelligheder.

Etniske danskere må være imødekommende og forstående over for borgere med indvandrerbaggrund, som vi i vid udstrækning selv har inviteret til at bo og arbejde i vores region. Vi skal hjælpe de nye landsmænd, når der er behov for det.

De nye danskere må til gengæld sætte sig ind i dansk kultur og forpligte sig til at lære dansk på et niveau, så vi kan kommunikere uden misforståelser.

Ikke mindst i hospitalsverdenen er det af vigtighed, da sproglige misforståelser kan få fatale følger.

Skal de nye danskere yde mest? Det tror jeg! Et gammelt ordsprog siger:

»Skik følge eller land flyk«. De ord rummer en stor sandhed, uanset hvor i verden man befinder sig. ■

Nye etniske kulturer giver hospitalerne store udfordringer. Vi har taget imod personale med forskellige etniske/kulturelle erfaringer, hvilket selvfølgelig kan give visse problemer i det daglige arbejdsmiljø. Tilpasning af arbejdskultur bør udgøre en central forudsætning for ledelse og medarbejdere i det fælles arbejde for det danske sundhedssystem.

Ligeledes er mødet mellem hospitalsvæsenet og patienter med anden etnisk baggrund og kultur end dansk tit udfordrende. Pårørende fylder måske tit meget. Der kan også være tale om sparsom sygdomsforståelse og en anden sygdomsopfattelse. Dårlige dansk kundskaber og et måske generelt lavere uddannelsesniveau (f.eks. analfabetisme) kan også give problemer.

Dette er derfor igen et eksempel på nødvendigheden af hurtig integration. ■

Et multikulturelt sundhedsvæsen kræver faglighed samt en høj grad af empati og indsigt blandt sundhedspersonalet. Det møder hver dag patienter med symptombilleder, sygdomspræsentation eller ønsker om behandling, som er opstået på baggrund af en kulturelt betinget sygdomsforståelse. Gensidig respekt er nøgleordet.

Det udenlandske sundhedspersonale skal leve op til de kvalitetskrav, vi i øvrigt stiller til vores sundhedsvæsen. Der skal som en selvfølge gælde de samme høje krav til sprog, uddannelse og faglige kompetencer for alle, som ansættes i det danske sundhedsvæsen, således at alle patienter har en garanti for, at kvaliteten er i orden.

Kort og godt – vi skal have et multikulturelt sundhedsvæsen, som til fulde lever op til Den Danske Kvalitetsmodel. ■

Med en sammensætning af den danske befolkning, hvor indvandrere og efterkommere udgør cirka 10%, er jeg af den overbevisning, at antal ansatte med anden baggrund end dansk bør være af samme størrelse. Derved vil der være plads til forståelse og respekt for de forskellige kulturer over for såvel patienter som personale.

Personalet skal naturligvis være uddannet efter danske normer, så der ikke er tvivl om, hvilken ydelse det offentlige sygehus tilbyder.

I den offentlige debat bliver der ofte sagt, at indvandrerne må indordne sig under de danske forhold, hvilket også på mange områder er naturligt. Vi synger i midsommervisen om, at »Vi elsker vort land«. Det samme gør vores »tilflyttere« nok også om deres hjemland.

Svaret på spørgsmålet er forholdsmæssigt antal ansatte og størst mulig hensyn og respekt for forskellige kulturer. ■

Er vestjyder sejere end østjyder?



Ny viden om hvornår og hvorfor vi går til læge kan bruges til at be- eller afkræfte myter – og til at planlægge sundhedstilbud.

Tekst: Anna Glavind,
Center for Folkesundhed

Hvor skidt skal man have det, før man går til læge? Hvor tilbøjelige er vi til at reagere på forskellige fysiske og psykiske symptomer? Er der særlige kendetegn for dem, der ofte kontakter lægen? Og hvorfor går nogle mennesker aldrig til læge?

Det er nogle af de spørgsmål, som den nye undersøgelse af borgernes sundhed, sygdom og trivsel, »Hvordan har du det? 2010«, kan være med til at besvare.

Hvornår går du til læge?

Som noget nyt spørger Region Midtjylland denne gang borgere om, hvad de gør, hvis de dør med gener som for eksempel søvnproblemer, nedtrykthed, tilbagevendende hovedpine eller en byld. Vælger de at gå til deres egen læge, at behandle sig selv, at søge anden hjælp? Eller venter de på, at det går over af sig selv?

Ifølge sundhedskonsulent Finn Breinholt Larsen, som er ansvarlig for undersøgelsen, er formålet at se, om borgerne bruger deres praktiserende læge hensigtsmæssigt.

– Det er for eksempel interessant, om man kan identificere grupper, der har en særlig høj tærskel eller omvendt grupper med en særlig lav tærskel for at gå til læge. Begge dele kan være problematiske, siger han og forklarer:

– Den praktiserende læge er første skridt ind i sundhedsvæsenet. Går man til lægen ofte, vil man oftere blive sendt videre til undersøgelser hos specialister på for eksempel sygehuset, og det kan føre til et unødvendigt forbrug af sundhedsydelser. Omvendt kan man også gå til læge så sjældent, at man mister chancen for at tage en sygdom i opløbet.

Oplysninger krydses på tværs

Oplysninger om, hvordan borgerne reagerer på forskellige symptomer, kan krydses med et utal af andre oplysninger fra samme undersøgelse. Det giver mulighed for at tegne ret præcise mønstre for, hvordan vi bruger lægen.

– Helt grundlæggende vil det være interessant at se på forskelle mellem mænd og kvinder, mellem unge og ældre og mellem folk med

forskellige uddannelsesniveauer. Men det er også relevant at se, om man for eksempel er mere tilbøjelig til at gå til læge, hvis man har en kronisk lidelse, siger Finn Breinholt Larsen.

– Vi kan aflæse forskelle fra øst til vest og fra land til by. Så vi kan tjekke, om der er hold i myten om de seje vestjyder, som slæber sig på arbejdet, selv når de er syge. Har en århusianer med ondt i halsen eller hovedpine mere travlt med at komme til lægen end skibonitten med samme symptomer? Er der særlige lokale kulturer omkring det at gå til lægen, og hvad betyder afstanden?, spørger han og tilføjer:

– I Danmark har vi ikke tidligere undersøgt brugen af læge ud fra denne vinkel. Så vi forventer at få ny viden, som blandt andet kan bruges til planlægning i almen praksis og til at uddanne sundhedspersonale, så de kan give relevant rådgivning. ■

*Et 28 sider langt spørgeskema
landede i februar i 52.400
midtjyders postkasser – og
svarene er strømmet ind.*



Hvordan synes du selv, det går?



Center for Folkesundhed i Region Midtjylland har travlt med at tage imod de mange spørgeskemaer, som midtjyderne har udfyldt. Svarene skal testes ind i databaser, og derefter går det store analysearbejde i gang. Nu skal de 1,25 millioner midtjyders sundhed, sygelighed og trivsel kortlægges.

Undersøgelsen »Hvordan har du det? 2010« skal give ny viden om borgernes ryge-, alkohol- og motionsvaner, men den skal også tage temperaturen på, hvordan midtjyderne selv vurderer deres trivsel og helbredstilstand.

Undersøgelsen er dermed en skatkiste af informationer.

– Det er nærmest ingen grænser for, hvilke oplysninger der kan

krydses med hinanden. Vi kan ikke bare se, hvor mange der ryger i en kommune. Vi kan også se, om det er i hjem med små børn, og om der ryges særlig meget på Djursland, forklarer sundhedskonsulent Finn Breinholt Larsen, der er ansvarlig for undersøgelsen.

Center for Folkesundhed har derfor et tæt samarbejde med blandt andet sygehusledelser, regionens planlægningsafdeling og kommunerne, så man kan pejle sig ind på, hvilken viden der er brug for, når man skal forbedre sundhedstilbuddene i regionen og kommunerne.

Resultaterne fra »Hvordan har du det« ventes klar i december 2010. ■

LANDSDÆKKENDE UNDERSØGELSE

Region Midtjylland var den første region i Danmark, som satte en stor folkesundhedsundersøgelse i søen. Erfaringerne har været så positive, at idéen har bredt sig.

»Hvordan har du det? 2010« gennemføres derfor nu i alle regioner. Det skal sikre, at resultaterne kan sammenlignes på tværs af landet.

Undersøgelsen skal gentages hvert fjerde år i valgår, så de nye politikere kan udvikle sundhedspolitikken på baggrund af friske data.

Læs mere på www.hvordanhardudet.rm.dk



Hvad ville du gøre?

Måske er du ikke en af de 52.400 borgere i Region Midtjylland, der har fået tilsendt det 28 sider lange spørgeskema.

Her får du chancen for at svare på nogle af spørgsmålene:

Hos lægen

73. Har du været ved din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder?

Ja ☐ Nej ☐ → Gå til spørgsmål 75

74. Har din egen læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til:

(Sæt ét X i hver linje)

	Ja	Nej	Kan ikke huske/ved ikke
At holde op med at ryge	☐	☐	☐
At tage dig	☐	☐	☐
At tage på i vægt	☐	☐	☐
At dyrke motion	☐	☐	☐
At nedsætte dit alkoholforbrug	☐	☐	☐
At ændre dine kostvaner	☐	☐	☐
At tage den med ro	☐	☐	☐

75. Vi har alle bøv! med helbredet nu og da. Forestil dig, at du døjer med noget af det følgende. Hvad vil du gøre?

(Sæt ét X i hver linje)

	Jeg vil gå til læge	Jeg vil behandle mig selv	Jeg vil søge anden form for hjælp	Jeg vil ikke gøre noget
Du har følt dig konstant nedtrykt i tre uger	☐	☐	☐	☐
Du har haft svært ved at sove i en uge	☐	☐	☐	☐
Du har en kraftig forkølelse med feber og dryppende næse	☐	☐	☐	☐
Du har haft hovedpine mere end én gang om ugen i den seneste måned	☐	☐	☐	☐
Du har haft meget ondt i halsen i tre dage og har ikke andre symptomer	☐	☐	☐	☐
Du har en byld, der ikke er forsvundet i løbet af en uge	☐	☐	☐	☐
Du har haft hold i ryggen i nogle dage og er noget besværet af det	☐	☐	☐	☐

76. Tænk på de seneste 3 år: Har du fået fysisk gen-

Vi har alle bøv! med helbredet nu og da. Forestil dig, at du døjer med noget af det følgende. Hvad vil du gøre?

(Sæt ét X i hver linje)

	Jeg vil gå til læge	Jeg vil behandle mig selv	Jeg vil søge anden form for hjælp	Jeg vil ikke gøre noget
Du har følt dig konstant nedtrykt i tre uger	☐	☐	☐	☐
Du har haft svært ved at sove i en uge	☐	☐	☐	☐
Du har en kraftig forkølelse med feber og dryppende næse	☐	☐	☐	☐
Du har haft hovedpine mere end én gang om ugen i den seneste måned	☐	☐	☐	☐
Du har haft meget ondt i halsen i tre dage og har ikke andre symptomer	☐	☐	☐	☐
Du har en byld, der ikke er forsvundet i løbet af en uge	☐	☐	☐	☐
Du har haft hold i ryggen i nogle dage og er noget besværet af det	☐	☐	☐	☐



Velkommen til oplevelser mellem blinkende blå søer og grønne skove

Ferskvandscentret er placeret centralt i Midtjylland ved Silkeborg med adgang til søerne, skovene og Gudenåen. Centret har de perfekte rammer og faciliteter til at arbejde koncentreret i rolige omgivelser, men samtidig med en central placering i forhold til offentlige transportmidler.

Budget- og strategimøder, lederudvikling, team-building, workshops og gruppearbejde er blot nogle af de typer arrangementer, som Ferskvandscentret kan lægge rammer til.

Der kan også afholdes selskaber på centret og vores køkken går aldrig på kompromis med kvaliteten. Alt er vel tilberedt med brug af årstidens råvarer og ønskes en oplevelse ud over det sædvanlige dækker vi – ved store selskaber – op til middag "på bunden af søerne" i AQUA, Nordeuropas største ferskvandsakvarium, som er nabo til centret.

Ring og hør mere og få et godt tilbud på tlf. 8921 2121



Ferskvandscentret

Vejlsøvej 51 • 8600 Silkeborg • Tlf. 8921 2121 • www.fvc.dk • hotel@fvc.dk

Madlavning for mænd

Tre retter.
Otte tirsdage. 24 mænd.

På et kursus i Skive er
hovedparten af deltagerne
lokale medlemmer af Landbo-
ungdom, som en gang om
ugen mødes om gryderne.

I skolekøkkenet er luften tæt af mados og mandehørm.
24 yngre mænd har tilmeldt sig kurset »Madlavning for mænd«.
På menuen er hverdagsmad: frikadeller, farsbrød og flødefromage.

Medlemmer af Landbounngdoms lokalafdeling på Skive-egnen startede
for adskillige år siden madlavningsholdet, som sidenhen er blevet
oprettet i LOF-regi med to årlige hold. De er i dag så populære, at
der er kamp om pladserne hos underviser Esther Østergaard.









Lokalformanden for Landbo-
ungdom har på dette kursus-
forløb fået lov til at besætte
hovedparten af pladserne
med foreningens medlemmer.
Resten er kammerater, der
har taget en ven med, som
har taget en bekendt med ...

Den yngste deltager er 21, den
ældste omkring de 30. Mange er
gengangere, for stemningen er
god og menuerne populære.

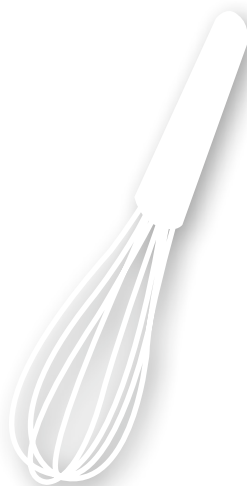
På knap tre timer skal hvert hold
kreere forret, hovedret og dessert.
I aften forberedes desuden
desserten til næste gang, is med
marcipan, så portionerne kan
fryse i flok indtil næste tirsdag.

Efter en halv time svier øjnene
af de pillede løg. Der hakkes,
svitses og røres i højt tempo.





Husblasen driller lidt. Der skal hele to mænds lillefingre til at smage fløde-ymerblandingen til med kirsebærsaft. Og lidt efter må pegefingrene tages i brug – men så sidder smagen også lige i skabet.



Snart står første ret, Svetlanas rejesalat, på bordet. Tilbage er bare at vente på, at flutene får nok af varmen.



Aftenens menu:
*Svetlanas rejesalat
med flutes*
*Svensk pølseret
med rødbedesalat*
Kirsebærtrifli

Kom tættere på REGIONSRÅDET



Anders Kühnau, Horsens.
Alder: 28 år.
Stilling: konsulent.
Bonusinfo: Dyrker fitness og har stor interesse for musik - både som udøver og nyder.



Conny Jensen, Herning.
Alder: 63 år.
Stilling: fhv. afdelingsnæstformand.
Bonusinfo: Interesserer sig for al slags sport og har været fodbolddommer.



Flemming Knudsen, Århus.
Alder: 63 år.
Stilling: lærer.
Bonusinfo: Interesserer sig for al slags sport og har været idrætsleder i AIA Tranbjerg i 30 år.



Gert Schou, Grenaa.
Alder: 67 år.
Stilling: politiker.
Bonusinfo: Spiller golf og har et handicap på 27. Kan spille på trommer.



Mette Valbjørn, Malling.
Alder: 41 år.
Stilling: projektleder.
Bonusinfo: Er vild med Australien, hvor hun også har familie.



Bjarne Schmidt Nielsen, Viby J.
Alder: 64 år.
Stilling: fhv. kontorchef.
Bonusinfo: Har en fræk gravhund, der hedder Victor.



Laila Munk Sørensen, Breum.
Alder: 61 år.
Stilling: tale-hørelærer.
Bonusinfo: Har fire børnebørn, som hun bruger så meget tid som muligt på.



Carl Johan Rasmussen, Hadsten. Alder: 64 år.
Stilling: pensioneret skoleinspektør. Bonusinfo: Er fader til fem børn i henholdsvis Indien og Uganda gennem Verdens Børn/International Børnehjælp.



Susanne Gaarde, Skanderborg. Alder: 57 år.
Stilling: lærervikar.
Bonusinfo: Øver sig på at blive vinterbader og har været i vandet så sent som i oktober.



Marianne Carøe, Paderup.
Alder: 65 år.
Stilling: fhv. afdelingsnæstformand.
Bonusinfo: Læser gerne biografier om politikere.



Henning Gjellerod, Mejdal.
Alder: 69 år.
Stilling: lektor.
Bonusinfo: Spiller kontrabas i Vestjysk Bigband og Freddy Rasmussens Kvartet.



Henrik Fjeldgaard, Silkeborg.
Alder: 57 år.
Stilling: kunsthandler.
Bonusinfo: Morgenmotionist, vinterbader, lystfisker og fodboldfreak.



John G. Christensen, Ringkøbing.
Alder: 60 år.
Stilling: vicepolitiinspektør.
Bonusinfo: Har en juletræsplantage og sælger juletræer i sæsonen.



Henrik Gottlieb Hansen, Randers.
Alder: 52 år.
Stilling: faglig konsulent.
Bonusinfo: Kører gerne på motorcykel.



Andreas Steenberg, Århus.
Alder: 26 år.
Stilling: studerer statskundskab.
Bonusinfo: Uddeler »ostemadder« og røde kort som fodbolddommer i serie 4-6.



Poul Müller, Brabrand.
Alder: 51 år.
Stilling: advokat.
Bonusinfo: Drager gerne på camping i Europa - både i campingvogn og telt.



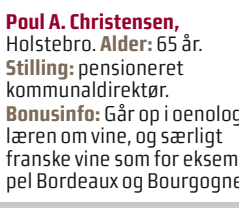
Ove Nørholm, Ikast.
Alder: 68 år.
Stilling: selvstændig.
Bonusinfo: Interesserer sig for fotografi. Natur og mennesker er yndlingsmotiverne.



John Thorsø, Holstebro.
Alder: 51 år.
Stilling: direktør.
Bonusinfo: Løber gerne på fodboldbanen som dommer i seriefodbold.



Leif Hornshøj, Holstebro.
Alder: 64 år.
Stilling: efterlønsmodtager.
Bonusinfo: Interesserer sig for slægtsforskning og er i gang med at kortlægge sin familie.



Poul A. Christensen, Holstebro. Alder: 65 år.
Stilling: pensioneret kommunaldirektør.
Bonusinfo: Går op i oenologi, læren om vine, og særligt franske vine som for eksempel Bordeaux og Bourgogne.



Jazzmusik, vinterbadning og porcelænsghøns!
 Livet består (heldigvis) af mere end politik
 for de 41 midtjyder, der sidder i regionsrådet
 i Region Midtjylland. På disse sider kan
 du komme lidt tættere på politikerne.

- A. Socialdemokratiet
- B. Det Radikale Venstre
- C. Det Konservative Folkeparti
- D. Fælleslisten Vest
- F. SF - Socialistisk Folkeparti
- O. Dansk Folkeparti
- V. Venstre, Danmarks Liberale Parti

Bent Hansen, Kjellerup.
 Alder: 61 år.
 Stilling: regionsråds-
 formand.
 Bonusoplysning: Løber,
 spiller badminton, har
 juletræer og skov.



Bente Nielsen, Silkeborg.
 Alder: 64 år.
 Stilling: husmor.
 Bonusinfo: Går jævnligt på
 loppemarked for at finde
 flere porcelænsghøns og
 nisser til sin samling.



Susanne Buch Nielsen,
 Bøvlingbjerg.
 Alder: 50 år.
 Stilling: lektor.
 Bonusinfo: Kan spille
 på trompet.



Jacob Isøe Klærke, Århus N.
 Alder: 24 år. Stilling: stu-
 derer medicin. Bonusinfo:
 Interesserer sig for franske
 film og går gerne i køkkenet
 – særligt for at fremstille
 desserter eller konfekt.



Michael Thomsen, Herning.
 Alder: 42 år.
 Stilling: lærer.
 Bonusinfo: Hører dansk
 70'er rock på vinylplader.



Niels Callesø, Århus N.
 Alder: 32 år.
 Stilling: driftstekniker.
 Bonusinfo: Kører sports-
 vogn – en sølvgrå Mazda
 RX8, som går fra 0-100 på
 kun syv sekunder.



Mette Rohde Terp, Risskov.
 Alder: 45 år.
 Stilling: læge.
 Bonusinfo: Går til aerobics
 to gange om ugen.



Jette Skive, Århus N.
 Alder: 58 år.
 Stilling: kontorassistent.
 Bonusinfo: Går til svøm-
 ning med sine børnebørn,
 når tiden tillader det.



Leif Lund, Silkeborg.
 Alder: 62 år.
 Stilling: konsulent.
 Bonusinfo: Interesserer
 sig for historie og spiller
 klaver.



Anders Vistisen, Århus N.
 Alder: 22 år.
 Stilling: studerer jura.
 Bonusinfo: Engageret i
 amatørteatret Eventyr-
 kisten både som skue-
 spiller og organisator.



Anne V. Kristensen, Nebel.
 Alder: 40 år.
 Stilling: fuldtidspolitiker.
 Bonusinfo: Løber på ski
 – gerne i Østerg.



Ulla Diderichsen, Herning.
 Alder: 54 år.
 Stilling: direktør.
 Bonusinfo: Svømmer 600
 meter hver dag.



Harry Jensen, Stauning.
 Alder: 65 år.
 Stilling: gårdejer.
 Bonusinfo: Fisker og
 går på jagt efter kronvildt,
 rådyr, ænder, gæs og
 mårhunde.



Olav Nørgaard, Hald.
 Alder: 49 år.
 Stilling: dyrlæge.
 Bonusinfo: Har to
 gravhunde ved navn
 Kiwi og Levi.



Aleksander Aagaard,
 Skanderborg. Alder: 64 år.
 Stilling: fuldtidspolitiker.
 Bonusinfo: Sejler i
 ferierne til Sverige, Norge
 eller Holland med sin
 familie i sejlbadet Ofelia.

Jørgen Winther, Assentoft.
 Alder: 64 år.
 Stilling: læge.
 Bonusinfo: Spiller bridge,
 golf, tennis, l'hombre og
 går på jagt.



Torben Nørregaard,
 Videbæk.
 Alder: 62 år.
 Stilling: fhv. borgmester.
 Bonusinfo: Drømmer
 om at få en veteranbil.



Fatma Øktem, Tilst.
 Alder: 35 år.
 Stilling: konsulent.
 Bonusinfo: Har sit eget
 radioprogram på tyrkisk lo-
 kalradio. Programmet hed-
 der »Kvindens stemme«.



Jørgen Nørby, Lemvig.
 Alder: 59 år.
 Stilling: lektor.
 Bonusinfo: Er fåreavler
 i sin fritid. Har omkring
 100 af slagsen.



Vagn Larsen, Silkeborg.
 Alder: 61 år.
 Stilling: forretningsfører.
 Bonusinfo: Overvejer
 at genoptage sin gamle
 hobby lystfiskeri.



Erik Vinther, Hornsyld.
 Alder: 46 år.
 Stilling: forretningsfører.
 Bonusinfo: Forfatter
 tekster til lokale revyer og
 stiller sig også gerne selv
 op på en scene.



Pindsvinenes paradis

Flere end 50 pindsvin har overvintret i små »lejligheder« hos Karin Albin i Ebeltoft. Flere af pindsvinene var døden nær og fulde af maddiker, da hun modtog dem. Men i april-maj er de alle raske nok til at blive sat ud i den midtjyske natur igen.

Tekst: Mette Mortensen
Foto: Tonny Foghmar

Hun kan ikke la' vær'. Karin Albin fra Ebeltoft har i de seneste 16 år brugt al sin fritid på at pleje pindsvin i dyreværnsforeningen »Pindsvinevennerne i Danmark«. I årenes løb har hundredvis af pindsvin genvundet kræfterne og er blevet udsat i naturen igen efter at være passet af den uddannede sygehjælper.

Efter 26 år på Århus Kommunehospital, nu Århus Universitetshospital, Århus Sygehus, gik Karin Albin på efterløn for fire år siden. Derfor kan hun i dag bruge al sin tid på at pleje de tillidsfulde nyttedy. Og der er rigeligt at se til, for pindsvin er udsat for mange farer: trafikken, gift, dybe lyskasser og spidse haveredskaber.

– Vi får også mange pindsvin ind med skader efter hundebid. Desuden sidder en del fast i fod-

boldnet og havehegn. Og er pindsvin af den ene eller anden grund ude om dagen, lægger spyfluer æg mellem deres pigge, i deres ører og øjne. Hvis æggene ikke pilles ud, bliver de til maddiker, og pindsvinet dør efter to-tre uger, fordi det ganske enkelt bliver ædt op, fortæller Karin Albin.

Når hun modtager et pindsvin, er noget af det første, hun gør, derfor at fjerne eventuelle æg fra spyfluer og levende maddiker. Et omstændeligt arbejde, som kan tage adskillige timer. Har pindsvinet desuden sår og skrammer, renses de omhyggeligt, og det får penicillin.

– Jeg har arbejdet på en intensivafdeling i mange år og kan bruge min erfaring som sygehjælper, når jeg behandler sår og plejer pindsvinene. Og er der noget, jeg

ikke selv kan klare – for eksempel hvis det er nødvendigt at operere – har jeg en dygtig dyrlæge i Århus, som kan hjælpe mig, forklarer hun.

Pindsvin på 20 gram

Karin Albin får både unge og gamle, store og små pindsvin ind. Af og til modtager hun unger, som kun er ét døgn gamle og vejer helt ned til 20 gram. De flaskes op med modermælkserstatning hver fjerde time.

Når pindsvinene vejer minimum 800 gram er de klar til at blive sat ud igen. Det sker som regel sidst i april eller i maj, hvor vejret er blevet så lunt, at pindsvinene kan finde snegle, biller og larver.

Ofte vil de personer, der indleverede et såret eller udmagret pindsvin, gerne have »deres« retur. Men det kræver, at omgivelser- ►►



Hvert pindsvin har en toværelses lejlighed med et køkkenalrum og et mindre soveværelse proppet med avisstrimler.

VIDSTE DU:

Pindsvin spiser gerne solsikkekerner og overmodne avocadoer.

Almindelig mælk giver voksne pindsvin diaré, og ungerne kan dø af den. Giv vand i stedet for.

Pindsvin kan – ligesom hunde og katte – have lopper, men har deres egen art, som ikke kan leve på andre dyr.

Pindsvin kan blive omkring 15 år gamle.



Pindsvinet Nemo er et af i alt
52 pindsvin, som har overvintret
hos Karin Albin i Ebeltoft.

HVIS DU FINDER ET SYGT ELLER SÅRET PINDSVIN:

Pindsvinevennerne i Danmark kan kontaktes på telefon 3253 9009
– eller se listen over plejere i hele landet på www.pindsvin.dk

►► ne er sikre – og pindsvinevenlige. Nogle parcelhushaver er nemlig i minimalistisk stil, og her trives pindsvin ikke.

I dag består en del haver groft sagt af en græsplæne, et tulipantræ og en trampolin. Pindsvin har brug for visne blade, buskads og grendynger, hvor de kan finde føde og lave reder. Desuden er det vigtigt, at folk sørger for, at de har

adgang til vand, pointerer Karin Albin.

Livsbekræftende arbejde

Selvom arbejdet med pindsvinene optager al hendes tid, vil Karin Albin ikke undvære det. Hun glæder sig hvert forår over at kunne levere sunde og raske dyr tilbage til den midtjyske natur, hvor de hører hjemme.

– At hjælpe pindsvinene er livsbekræftende, og det er efterhånden blevet en livsstil. Det varmer én om hjertet, når man redder et pindsvin, som er så langt ude, at ingen tror på, at det klarer sig. Jeg elsker at pleje pindsvin, og er nok blevet udstyret med et omsorgsgen, både over for dyr og mennesker, slutter den uddannede sygehjælper. ■

For Karin Albin er arbejdet med de tillidsfulde dyr blevet en livsstil, som giver hende mange spændende oplevelser.

SÅDAN TRIVES PINDSVIN I DIN HAVE:

Stil skåle med vand, gerne flere steder.

Lad nogle kvas- og grenbunker blive liggende. Her lever bænkebidere, snegle og larver, som pindsvinene spiser. Bunkerne kan desuden bruges som pindsvinereder.

Byg eventuelt selv en pindsvinebolig. Se www.pindsvin.dk > Lær om pindsvin > Lav en bolig.

Strø katte(killinge)tørfoder ud i haven.

Brug ikke snegle-, plante- og insektgift.

Hav en frodig og naturlig have. Pindsvinets levemuligheder er begrænsede i haver, der eksempelvis kun består af en græsplæne.

■ Yderligere information: se www.pindsvin.dk





Regionen kort

Nyt parkeringshus

De fleste kender det: I sneglefart lader man blikket glide langs rækkerne. Findes der bare én ledig parkeringsplads? På Århus Universitetshospital, Århus Sygehus, er der for få af dem. Det skal et nyt parkeringshus råde bod på. P-huset kommer til at rumme 365 pladser til gavn for patienter og pårørende og vil stå færdigt 1. marts 2011. ■

Parkeringshuset set fra Kirkegårdsvej i Århus.

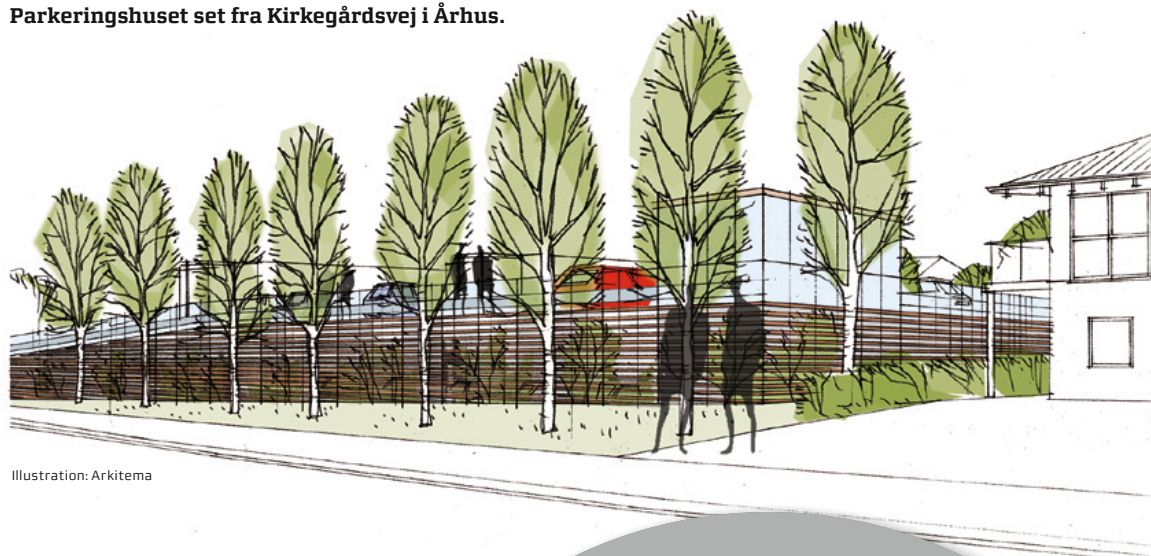


Illustration: Arkitema

Vidste du, at

gennemsnitsalderen i det nye regionsråd i Region Midtjylland er faldet med syv år i forhold til det gamle råd?

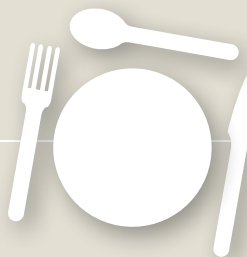
... og at der er 12 kvinder og 29 mænd i det nye regionsråd i Region Midtjylland?

Servietter i lange baner

De fylder ikke meget, når de trækkes ud af pakken.

Men lægger man Region Midtjyllands samlede forbrug af desinfektionsservietter på række efter hinanden, kan man begynde i det midtjyske og slutte langt nede i Tyskland. Arbejdspladserne i Region Midtjylland bruger over otte millioner desinfektionsservietter om året, og servietterne strækker sig tilsammen over en lige linje på 600 kilometer. ■

Magasinet MIDT har sat jagten ind på Region Midtjyllands kulinariske identitet. Har du en opskrift og/eller en historie om en ret eller et fødevarerprodukt fra din egn, så kontakt redaktionen på magasinetmidt@rm.dk eller på telefon 8728 5812.



Jeg tror ikke på slankekur!

Dameblade og ugeaviser er fulde af annoncer og notitser om, at du kan slanke dig i løbet af kort tid, hvis du lige gør sådan og sådan. Men skal man blive slankere og sundere, skal man også bryde vaner. Det mener Anne W. Ravn, kendt som diætisten i tv-serien »By på Skrump« og midt i april aktuel med ny bog.

Tekst: Jørn Gade
Foto: Hans Ole Madsen

Anne Ravn arbejder som klinisk diætist på Århus Universitetshospital, Skejby. Hendes arbejde drejer sig om patienterne på en infektionsmedicinsk og en hjerte-lunge-karkirurgisk afdeling. Det er folk, som er blevet alvorligt syge, og som på hospitalet får den nødvendige lægelige behandling til at blive raske. Ud over at være med til at få gjort dem så raske, at de kan komme hjem, er det også hendes arbejde at få patienterne til selv at leve sundere.

Et af tidens store problemer er overvægt, hvorfor madopskrifter med slankekost året rundt er med i næsten alle aviser og blade. Problemet er bare – ifølge Anne Ravn – at eventuelle vægttab ofte forsvinder næsten lige så hurtigt, som de er opstået.

– Der er ingen magiske løsninger, når man vil slanke sig. Det er en lang og måske svær rejse. Derfor kan mange gå og udsætte det at gå i gang til »i morgen«. Men man snyder sig selv for velvære, selvrespekt og glæde – for ikke at tale om at leve et længere og sundere liv. Mit allerbedste råd er: Begynd lige nu, gå en tur og tænk over, hvad du gerne vil lave om. Så er du allerede i gang med dine nye levevaner, siger Anne Ravn, der var en af eksperterne i Danmarks Radios tv-dokumentarserie »By på Skrump«. For nogle af de

deltagere, som seerne kunne følge, var det frygten for ikke at overleve længe nok og se deres børn vokse op, der var drivkraften i kampen mod overvægten.

Forebyg og lev

– Mange danskere er desværre så overvægtige, at de alene af den grund er potentielle patienter til de danske hospitaler, mener Skejby's diætist, som efterlyser mere forebyggelse i sundhedsvæsenet:

– Der bruges masser af midler til medicin og til hjertebehandling, mens der bruges langt færre midler til forebyggelse og rehabilitering, så borgerne undgår at komme på hospitalet. Selvom vi gør det bedste i sundhedsvæsenet, så ville de kunne få et bedre og længere liv, hvis de havde andre spisevaner.

Anne Ravn ved godt, hvad det er for madfarer, som mange danskere bukker under for: salt, sødt, fedt og blødt. Løsningen er at spise groft og grønt med masser af smag, flere mindre måltider og mere variation. Det er for diætisten ikke nogen løsning at gå rundt med en kalorietabel og springe på kur efter kur.

Plads til det søde liv

– Når jeg fortæller om at leve sundere, så ser folk på mig og siger: Du kan sagtens, men jeg har faktisk selv været næsten 15 kg tungere. Jeg er ikke mere frelst, ►►

” Det er let at blive svær, men svært at blive let...



Anne W. Ravn er forskningsdiætist og vejleder for svært syge indlagte og overvægtige patienter. Hun har i mange år været foredragsholder og er medforfatter til bøgerne »Ernæring og sygepleje«, »Fra Klods Major til Klods Hans« og »At leve med hiv«. Desuden har hun bl.a. skrevet artikler til Helse og på Netdoktor.dk

FORSLAG TIL SMÅ, SUNDE ÆNDRINGER I HVERDAGEN

- Lav madplan – også for mellemmåltider
- Lav salat og varm mad til flere dage
- Køb stort ind og supplér med småtteri og mælk

FEM RÅD FRA DIÆTISTEN

- Vælg de rigtige fødevarer og spis mest af dem
- Spar på fedtet og frås i smag
- Spis tit, men ikke for meget
- Skej ud med lidt lystkalorier
- Ryd op med masser af groft og grønt

Chilikrydret kokossauce med grøntsager og kylling



Foto: Jes Buusmann

Hovedret til fire

- 1½ spsk. hvedemel
- 1½ dl skummetmælk
- 1 lille dåse kokosmælk light (ca. 165 ml)
- 2 tsk. fintrevet frisk ingefær
- 1 spsk. finthakket rød chilipeber
- 2 tsk. friskpresset limesaft
- ½ tsk. groft salt
- 1 tsk. rapsolie
- 250 g kyllingefilet i strimler (eller tigerrejer)
- 700 g blandede grøntsager i strimler, f.eks. gulerod, rød peberfrugt, persillerod og sukkerærter
- 200 g fuldkornsnudler eller brune ris
- 1 bundt friske korianderblade

Tilbehør:

- Limefrugt i både

Pynt:

- Friske korianderblade eller andet grønt

Rør mel og 1½ spsk. af mælken sammen i en lille, tykbundet gryde. Rør resten af mælken i sammen med kokosmælk, ingefær og chilipeber. Bring saucen i kog under omrøring og kog den ved svag varme, stadig under omrøring, i ca. 5 min. Tilsæt limesaft og salt og smag til.

Lad olien blive varm i en stor gryde. Steg kyllingekødet i ca. 1 min. Tilsæt grøntsagerne, bortset fra sukkerærter, og steg i yderligere ca. 2 min. Kom kokossaucen i gryden sammen med sukkerærterne. Vend godt rundt og varm retten igennem.

Kog imens nudlerne efter anvisningen på emballagen. Kom de afdrippede nudler i en stor skål. Hæld den chilikrydrede kokossauce med grøntsager og kød henover, pynt rundhåndet med koriander og spis med det samme.

►► end at jeg også kan spise chokolade, drikke rødvin og spise usundt. Men har du planlagt det sunde – og nok af det, så går det også at falde i. Jeg tror alle ved, hvornår de spiser for meget, og mere end de forbrænder. Gør det til en vane ikke at spise for meget. Jeg ved godt, at vi alle kan have lyst til lidt lækkert og til at hygge, men så vælg noget sundt som et stykke frisk frugt i stedet for en stor pose

franske kartofler. Så lang tid tager det ikke at skrælle et æble eller en gulerod. Det feder ikke, og du får det godt. Har I ikke tid til at lave varm mad, så lav nogle rugbrøds-madder og et fad gnavegrønt. Det mætter godt uden at fede, lover Anne Ravn.

I hendes nye bog, »Spis dig let« kommer Anne Ravn med en lang række af de undskyldninger, som vi alle kender – og sætter dem

op mod nogle tilgængelige (nye) leveregler. Og så følger en række opskrifter og gode ideer til det nye, sunde liv. Startende med morgenmaden, så vi kommer godt ud af huset og med kræfter til dagen – over ideer til den hyggelige madpakke og frem til den farverige og smagfulde, knasende aftensmad. ■

■ »Spis dig let« udgives af FDB og kan købes hos COOP og boghandlere fra den 12. april til en pris af 149,95 kr.



Quiz dig klogere på regionen

5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
---------	---------	---------	---------	---------

Den lidt lette

By 	Har godt 2000 indbyggere	Ligger i den nordvestlige del af Region Midtjylland	Huser en af Danmarks største fiskerihavne	En af byens seværdigheder er JyllandsAkvariet	Endestation for jernbanen VLTJ
Kendt midtjyde 	Kendt midtjyde	Født den 17. november 1974	Voksede op i Ålborg, men bor nu i Århus	Har sin egen danseskole	Har deltaget i »Vild med Dans« fem gange – og vundet konkurrencen to gange
Natur 	Indviet 5. juli 1925	Dækker et 15 hektar stort areal	Mindested for danskere, der faldt i 1. verdenskrig	Ligger med udsigt til Mols	Dronningen bor engang imellem på slottet i parken
Virksomhed 	Grundlagt i 1959	Blev i mange år drevet af to søstre	Tv-udsendelsen »Damerne fra Lidenlund« gjorde for alvor forretningen kendt	Forretningen ligger på Torvet i Lemvig	Efter et besøg i forretningen er man godt klædt på
Bygningsværk 	Tegnet og opført af Hack Kampmann	Taget i brug i 1891	Indeholder i dag 60 hyldekilometer arkivalier	Slægtsforskere opsøger ofte bygningen	Ligger i Viborg
Seværdighed 	Har smedje, grubehus, offerplads og langhus	Frankisk stål, norske slibesten og trælle fra fjerne lande sælges	Går 1000 år tilbage i historien	Ligger i Bork ved Hemmet i Vestjylland	Erik den Røde ville nok føle sig hjemme på stedet

Den noget sværere

By 	Byen har omkring 4000 indbyggere	Stjernevejen udgør grænsen til nærmeste naboby	Daka a.m.b.a's største fabrik ligger her	Byen ligger midt mellem Horsens og Vejle	Når quizen går op, har man en
Kendt midtjyde 	Født den 28. maj 1956 i Århus	Var i sin ungdom en talentfuld håndboldspiller	Boede i mange år på Samsø	Dannede i slutningen af 80'erne orkestret Kavalieriet	Kendt for sangen: »Sådan nogen som os«
Natur 	Er 30 meter høj	Består af aflejringer af sand, ler og sten fra istiden	Nedenfor kan man jage »tordensten«	En speciel og meget giftig lilla kobjælde vokser her	Ligger med udsigt over Lovns Bredning og Hjarbæk Fjord
Virksomhed 	Grundlagt i 1967 ved en fusion mellem fire virksomheder	Har i dag godt 4000 ansatte	Den første af sin art med egen tv-station på nettet	Har hovedsæde i Silkeborg	Direktøren hedder Anders Dam
Bygningsværk 	Opført i årene 2000 og 2001	Tegnet af Friis & Moltke & Moltke	18 etager højt	Navnet er inspireret af bygningens form og glasfacader	Ligger i Århus
Seværdighed 	Etableret i 1977 i et tidligere elektricitetsværk	Det totale udstillingsareal er på 20.000 kvadratmeter	Rummer minder om arbejdsliv og produktion fra 1850 og frem	Har også et pengemuseum	Ligger i Horsens

På kryds og tværs

Svar til quiz på foregående side

Thyborøn

Marianne Eihilt

Marselisborg Mindepark

Damernes Magasin

Landsarkivet for Nørrejylland

Bork Vikeghavn

Løsning

Poul Krebs

Ulbjerg Klint

Jyske Bank

Prismet i Århus

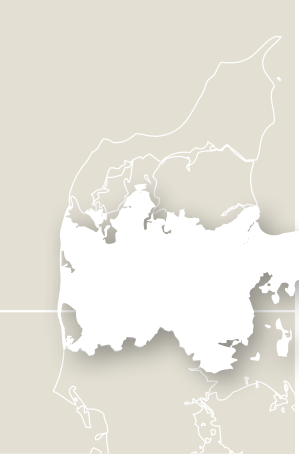
Danmarks Industrimuseum

Slot bygget 1899-1902 syd for Århus. Slottet blev oprindeligt kaldt »Prinseboligen i Jylland«				Butik	Sverige → Forholdsord	↙ Det rigtige Forkortelse	Atlet	Vokal		Udveksling	Kort	Mønt	Ekspert
			Stable						Afslag				
			Inder					Hjelm- del					
			Konso- nant					Stof					
Romer- tal	↓	Afgift				Munter					Antal		
		Plante				Navn					Bosted		
Lag			Portugal		By								
			Besked		Kunst- arter								
Afgrøde			Række						Frisk			Grund- stof	
			Konso- nant						Damp			Gilder	
Mødtes								Løfte			Fjols		
											Øjeblik- keligt		
Tilsva- rende			Neon			Konso- nant		Løgn					
			Svimmel			Musik- stykke							
Romer- tal		Møbel	Natur- perle						Snyd				
			Vokal						Tone				
Øboere						Spids		Skrå- ning			Antal		
						Udskifte					Nation		
Øjne			Konso- nant	Navn				Regner					
				Blomst				Navn					
Lave huller					Flinke				Vejleder				
					Forkert				Biord				
Stævne			Patina				Morede sig			Romer- tal		Konso- nant	
			Væsen							Slidlag		Organer	
		Højtid					Røffel						
		← To ens ↓					Røg						
Havneby						ilt		Atter					Vene
								Afsavn					
Belgien	Vokal	Forkor- telse	Spræng- stof			Service					Dyr		
			Dyr			Findes					Bjæffe		
							Vokal		Cykel- dele				
									Spanien				
Urene	Slægt- ning						Strejfe						

KODEORD: Bogstaverne i de grå felter kombineres, så de danner navnet på et orkester med rødder i Vestjylland:

— — — — —

Indsend kodeordet, navn og adresse til **magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg eller på magasinetmidt@rm.dk** senest den 10. maj 2010 og deltag i lodtrækningen om tre gavekort til Danske Kroer og Hoteller til en værdi af 1.000 kroner pr. stk. Kodeordet i sidste krydsord var »Paris«, og vinderne blev: Aase Knudsen, Århus C, Karin Ottosen, Silkeborg, og Helene Hansen, Ringkøbing.



Regionen kort



Allergiforsker i verdensklasse

Seniorforsker Karin Dam Petersen fra Center for Folkesundhed, Region Midtjylland, har netop fået et forskningsstudie om allergiens omkostninger offentliggjort i en artikel udgivet af Cambridge University Press.

60% af støvmide- og pollenallergikere har eksempelvis gener i seksuallivet og føler ofte træthed, ubehag og utilpashed. Når alt medregnes (medicin, lægebesøg, vagtlæge, hospitalsindlæggelser og sygedage fra arbejde), koster de i gennemsnit 7.500 kr. pr. år. ■



Konference om psykiske lidelser

En stor nordisk konference foregår i dagene 6.-8. maj i Risskov. Vært er Center for Oligofreni-psykiatri, som tilbyder psykiatrisk og psykologisk behandling for mennesker med udviklingshæmning. Under titlen »Fra psykisk

lidelse til psykisk sundhed« ønsker arrangørerne bag konferencen at vise, hvor vi er i dag – og hvor vi er på vej hen, når det handler om psykiske lidelser hos udviklingshæmmede mennesker. Konferencen vil tage udgangspunkt i håbet,

i behandling, forebyggelse og løsning, men den vil også berøre emner som etik, medbestemmelse og menneskerettigheder. ■

Læs mere på www.konferencen2010.dk



Århus Sygehus tænker »grønt«

2,5 mio. ark papir. Så meget sparer sygehusadministrationen klimaet for om året, hvis et nyt pilotprojekt bliver en succes. Forsøget går i al sin enkelhed ud på, at administrationens printere indstilles til at udskrive på begge sider af papiret. Administrationen på Århus Sygehus bruger om året ca. 13 mio. ark papir, men ved at printe på begge sider vil man teoretisk set kunne spare ca. 20-25% af forbruget. Når man fremstiller papir, bruges der en hel del kemikalier, og der udledes tungmetaller og drivhusgasser. ■

**Vidste du, at
turistbranchen i
Region Midtjylland
omsætter for
12 milliarder
kroner om året?**

Kilde: Midtjysk Turisme.



Vigtige numre

Skottenborg 26 . Postboks 21 . 8800 Viborg
Tel. 8728 5000 . Fax 8728 5001
kontakt@regionmidtjylland.dk . www.regionmidtjylland.dk

Lægevagten 7011 3131

Akut lægehjælp uden for din egen læges åbningstid

Husk, at du skal ringe og lave en aftale med lægevagten, før du møder op i konsultationen.

Ring 1-1-2 (ambulance)

Ved ulykker og livstruende situationer skal du ringe 1-1-2

Skadestuen

Kommer du til skade, kan du blive behandlet på skadestuen. Men du skal altid ringe først.

Den østlige del af Region Midtjylland

Bor du i den østlige del af Region Midtjylland skal du ringe 8731 5050.

Kommunerne i den østlige del af Region Midtjylland: Randers, Norddjurs, Syddjurs, Favrskov, Silkeborg, Århus, Skanderborg, Odder, Horsens, Hedensted og Samsø.

Den vestlige del af Region Midtjylland:

Bor du i den vestlige del af Region Midtjylland skal du ringe til egen læge.

Har din egen læge lukket, skal du ringe til lægevagten 7011 3131.

Kommunerne i den vestlige del af Region Midtjylland: Skive, Struer, Lemvig, Holstebro, Ringkøbing/Skjern, Herning, Ikast-Brandø og Viborg.

Tandlægevagt i Region Midtjylland

Ved akut opstået tandpine eller tandskade uden for din tandlæges normale åbningstid, kan du kontakte Tandlægevagten i Region Midtjylland.

Vagthavende tandlæge kan kontaktes på telefon 4051 5162

fredag kl. 18.00 - 19.00, lørdag, søndag og helligdage kl. 10.00 - 11.00 samt kl. 12.00 - 13.00.

Patientkontoret 8728 4870

Mandag-torsdag kl. 10-12.

Information og rådgivning om patientrettigheder, frit sygehusvalg, ventetider m.m.

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 mellem kl. 8-14.

Sundhedsplejersketelefonen

Småbørnsforældre i Region Midtjylland kan i weekender og på helligdage søge råd og vejledning om akut opståede problemer med småbørn på sundhedsplejersketelefonen 7020 8018. Småbørnsforældre i Århus Kommune skal benytte 7020 8008.

Telefonerne er åbne fredag, lørdag, søndag og helligdage kl. 17-20.



Diabetes – en stille dræber

Men sådan behøver det ikke at være

Diabetesforeningen arbejder for at hjælpe de over 250.000 danskere, som i dag har diagnosen diabetes samt de ca. 200.000 andre, som formodes at have sygdommen uden at vide det.

Dagligt rådgiver og støtter vi mange af vores over 75.000 medlemmer og vi har derfor stor erfaring og indsigt i sygdommens mange udfordringer.

Vi sætter fokus på, hvordan man kan leve et liv i balance med sin diabetes og dermed nedsætte risikoen for følgesygdomme.

Læs mere på **diabetes.dk**

Støt og anbefal et medlemskab i Diabetesforeningen og få:

- › Medlemsbladet **diabetes** fire gange årligt
- › Adgang til Diabetesforeningens rådgivere bl.a.: Diætist, læge, psykolog, socialrådgiver, jurist, sexolog, fodterapeut og mennesker, som har levet med diabetes i mange år
- › Adgang til **diafonen**, som er et panel af erfarne diabetikere, du kan tale med om alt
- › Lokale foreningstilbud med kurser til medlemspris, faglige foredrag, motivationsgrupper og frivilligt arbejde
- › Mulighed for erfaringsudveksling på **diabetes.dk**
- › Medlemstilbud på kokebøger, fitnesscentre og rabat i Diabetesforeningens netbutik
- › Adgang til gruppelivsforsikring, hvis du er mellem 18 og 50 år

Sådan bliver du medlem



Gå ind på **diabetes.dk** og klik på **bliv medlem**

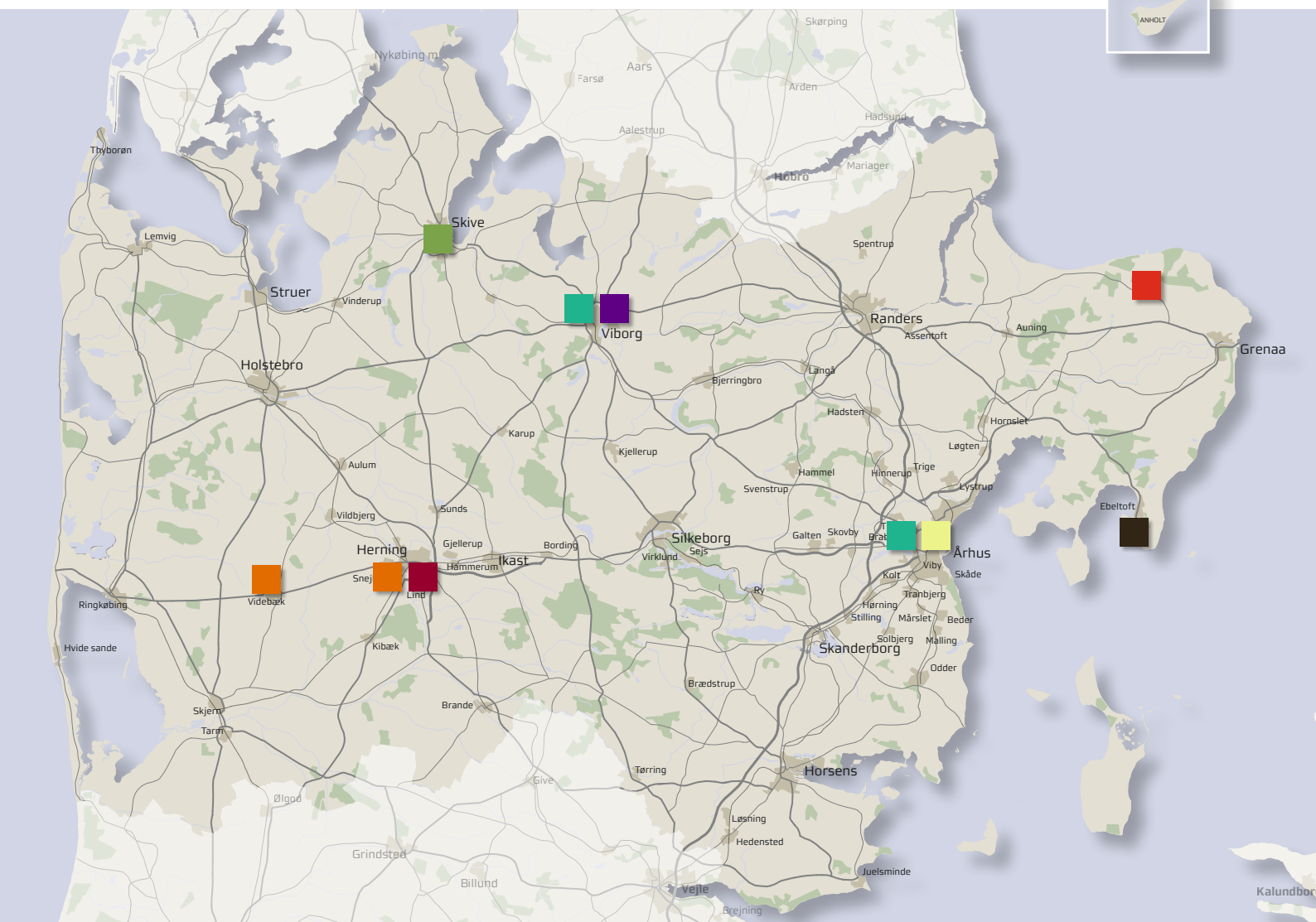
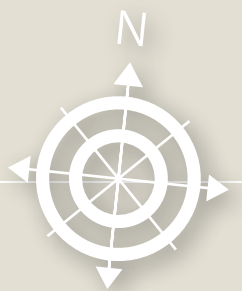


Ring til Diabetesforeningen på **tlf. 66 12 90 06**

Diabetesforeningen

Rytterkasernen 1
5000 Odense C
tlf. 66 12 90 06
df@diabetes.dk

Region Midtjylland



 At leve – og arbejde – med ADHD, side 12

 Min valgstav, side 16

 Nærvær frem for fravær, side 22

 De unges stemme, side 26

 Verden på hospitalerne, side 30

 Mænd og madlavning, side 46

 Pindsvinenes vinterhi, side 54

 Bliv slankere med nye vaner, side 58

Vild med shopping?

Så bli'r du vild med Sct. Mathias Centret...

Midt på strøget finder du Viborgs store butikscenter.

600 gratis P-pladser lige udenfor døren gør det nemt - klimaanlæg gør det behageligt - og 32 spændende butikker, der tilsammen har alt hvad du behøver, gør det attraktivt.

Centret er naturligvis
100% røgfrit.



www.sctmathiascentret.dk

VIND! Gæt en hemmelighed
– gå ind på kattegatcentret.dk

kattegatcentret.dk

DYBE HEMMELIGHEDER

– du kan ikke undgå at blive våd!

Gå på opdagelse
og find havets
overraskende
hemmeligheder...



Kom tæt på de lynhurtige hajer i Danmarks største tropiske hajbassin.

Zzzov med hajerne og få sandheden om havets skræk.

Oplev fisk fra de danske farvande i Oceanariet og se sælerne boltre sig i Lagunen.

Vi afslører hemmelighederne fra havets dyb. Her er oceaner af lærerige aktiviteter og et hav af oplevelser.

Vi glæder os til at vise dig det hele.

ÅBNINGSTIDER

2.1 - 20.6: 10-16 hverdage og 10-17 weekend
21.6 - 11.7: 10-17 alle dage
12.7 - 8.8: 10-18 alle dage
9.8 - 22.8: 10-17 alle dage
23.8 - 12.12: 10-16 hverdage og 10-17 weekend
27.12 - 30.12: 10-17 alle dage
Se lukkedage på kattegatcentret.dk

Kattegatcentret Grenaa
Færgevej 4 · 8500 Grenaa · Tlf. (+45) 86 32 52 00
kc@kattegatcentret.dk · www.kattegatcentret.dk



Dyk selv ned til
de dybeste
hemmeligheder...

Tilmeld dig på kattegatcentret.dk



KATTEGATCENTRET GRENAÅ
– et hav af oplevelser