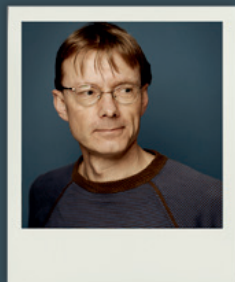
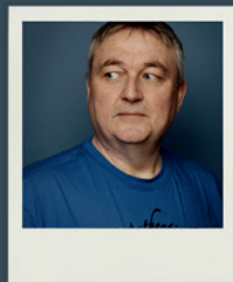
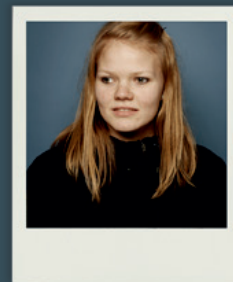
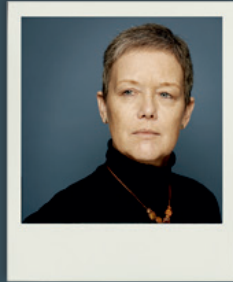
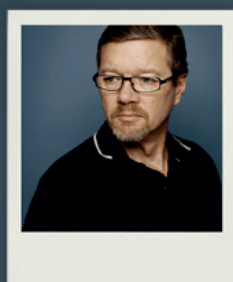
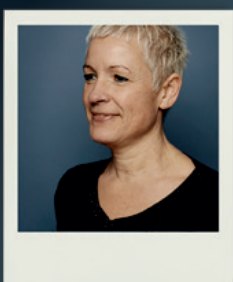


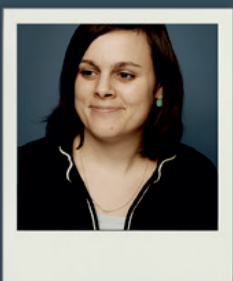
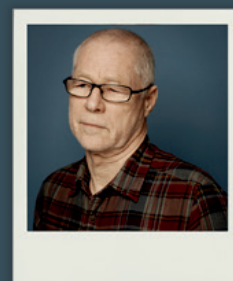
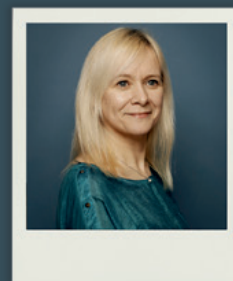
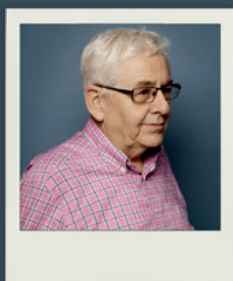
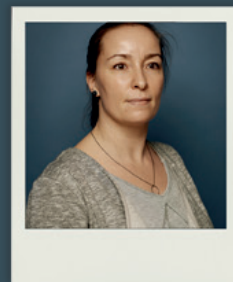
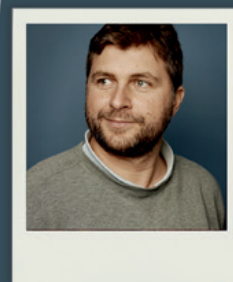
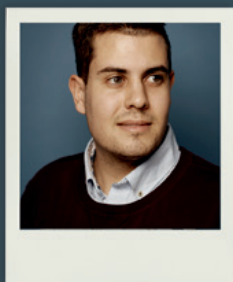
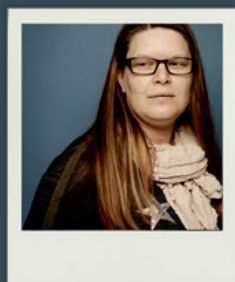
MAGASINET

Nr. 7 | Forår 2014



FUNDET

Tema om
screening
side 12-21



Talenter skal udfordres side 34

Væk med volapykken side 4

Voldtægt gav ar på sjælen side 6



Ring ved sygdom og skade – få den rette hjælp



Er det alvorlig ulykke eller livstruende sygdom?

Ring 112 ved alvorlig ulykke eller livstruende sygdom. Her får du kontakt til en sundhedsfaglig medarbejder, som sørger for, at du får hjælp.



Haster det?

Ring til lægen ved akut sygdom eller skade.

- Hverdage kl. 8-16: **Ring til egen læge.**
- Fra kl. 16 til 8 om morgenen, weekend og helligdage: **Ring til lægevagten** på tlf. 70 11 31 31.

Lægen hjælper dig videre til behandling hos egen læge, på skadestue eller på akutklinik.



Kan det vente?

Ring til egen læge og bestil tid til undersøgelse, fornyelse af recept mv. De fleste læger kan også kontaktes elektronisk.

Et godt tilbud

Fra marts 2014 begynder Region Midtjylland at invitere borgere i alderen 50-74 år til screening for tarmkræft. Tilbuddet gælder både kvinder og mænd, og jeg vil opfordre dig til at deltage. Formålet med kræftscreening er at finde kræft eller tegn på kræft på så tidligt et tidspunkt, at vi kan behandle og helbrede dig. I forhold til tarmkræft handler det om at blive fundet i tide, så behandlingen bliver så skånsom som mulig og giver et godt resultat. Jeg ved godt, at det for mange kan være forbundet med en vis nervøsitet at deltage i screening for kræft. Vi frygter nok alle, at lægerne finder noget unormalt hos netop os. Men når det gælder så alvorlig en sygdom som tarmkræft, så er vished, efter min mening, langt at foretrække frem for uvished. Særligt fordi, behandlingsmulighederne er så gode. Derfor synes jeg, det er et rigtigt godt tilbud. ◉

Læs mere på side 12-21.



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

TEMA:

KLAPJAGT på KRÆFT

Læs side 12-21

4 Hvad skal afdelingen hedde?

6 Efter overgrebet

10 Bliv klogere på psykiatri

12 Tema: Kræftscreening

22 Fotoserie:

Brudstykker af et menneske

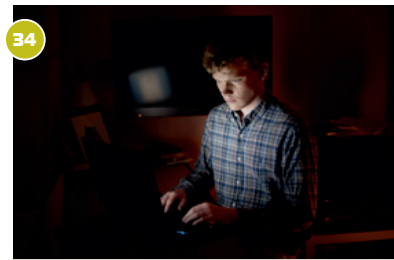
30 Farmors og farfars sundhed er blevet kortlagt

34 Mere end almindeligt interesseret

41 Quiz dig klogere på regionen

42 På kryds og tværs

43 Vigtige numre og adresser



Magasinet Midt udgives af Region Midtjylland.

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

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

Hvad skal afdelingen hedde?

Region Midtjylland arbejder på at omdøbe regionens hospitalsafdelinger til noget mere mundret og umiddelbart forståeligt.





Muligheden for at komme med helt nye idéer til hospitalsafdelingernes navne bragte kreativiteten frem blandt brugerne på facebook. Se bare her:

Draculas Slot. Klinisk Immunologisk Afdeling, der blandt andet står for tapning af bloddonorer

Pusherstreet. Anæstesiologisk Afdeling, der blandt andet arbejder med bedøvelse og smertelindring

Tankekirurgi. Hjerne- og Neurokirurgisk Afdeling, der blandt andet arbejder med operationer i hjerne, rygmarv og nerver

Hollywood. Plastikkirurgisk Afdeling, der blandt andet arbejder med at rekonstruere eksempelvis ansigter efter ulykker eller kræftoperationer

Hud og hor. Demato-Venerologisk Afdeling, som arbejder med hud- og kønssygdomme.



Patienter skal ikke mødes af latinske navne som geriatri, onkologi og hæmatologi, når de åbner et brev fra hospitalet eller møder op til behandling.

Region Midtjylland arbejder derfor på at omdøbe hospitalsafdelingerne til noget mere mundret og letforståeligt.

– Dagens sprogbrug skaber afstand mellem patient og behandler, fordi kun den ene part er på sproglig hjemmebane. Derfor spiller vi ud med en række forslag til nye navne, som alle kan forstå, siger koncerndirektør Ole Thomsen.

Forslagene til de nye navne har været sendt i høring på hospitalerne og hos en lang række af regionens samarbejdspartnere.

Samtidig har der været en mindre formel høringsrunde på regionens facebookside, hvor interesserede borgere har kunnet stemme for eller imod forslagene

til de nye navne eller komme med helt nye idéer.

Stor interesse

Cirka 1.300 borgere har gennem Facebook stemt for eller imod de navneforslag, der er sendt i høring. Fra borgerne er der også kommet idéer til næsten 2.000 helt andre navne til afdelingerne.

For eksempel foreslår en del af borgerne, at Kirurgisk Afdeling, der i høringsforslaget fra regionen foreslås omdøbt til Kirurgi, bliver »fordansket« en tand mere til Operationsafdeling.

Andre mener, at Ortopædkirurgisk Afdeling, der i høringsforslaget foreslås omdøbt til Bevægeapparatskirurgi, bør omdøbes til Knogle-, Led- og Muskelkirurgi.

– Jeg synes, vi har fået en overraskende stor respons fra borgerne på et

spørgeskema, der var ret langt og derfor tidskrævende at udfylde. Det vidner om stor interesse for og et stort engagement i vores projekt, og det vil jeg gerne kvittere for, siger koncerndirektør Ole Thomsen.

Analyse

De mange tilbagemeldinger fra høringsparter og borgere skal nu analyseres, inden der bliver udarbejdet et egentligt oplæg til nye navne. Oplægget skal drøftes og godkendes i Region Midtjyllands ledelsessystem og forelægges regionsrådet i løbet af 2014.

Indsatsen for mere forståelige navne er i tråd med den nye sundhedsplan, som regionsrådet vedtog sidste år. Her er målet et sundhedsvæsen, som i højere grad foregår på patientens præmisser. ●

Nuværende navn	Høringsforslag	Nyt forslag fra borgere og/eller høringsparter
Dermato-Venerologisk Afdeling	Hud- og Kønssygdomme	Hud- og Samlivssygdomme
Medicinsk Endokrinologisk Afdeling	Kirtel- og Stofskiftesygdomme	Diabetes og Hormonsygdomme
Geriatrisk Afdeling	Ældreafdelingen	Aldersbetingede sygdomme
Reumatologisk Afdeling	Gigt- og Bindevævssygdomme	Led- og Bindevævssygdomme
Kirurgisk Afdeling	Kirurgi	Operationsafdeling
Ortopædkirurgisk Afdeling	Bevægeapparatskirurgi	Knogle-, Led- og Muskelkirurgi



Efter overgrebet

28-årige Line blev voldtaget, da hun var 21. Først nu, syv år senere, er hun med hjælp fra Center for Voldtægtsofre på vej tilbage til et helt almindeligt ungdomsliv.

Det havde været en rigtig sjov aften i byen. 21-årige Line og hendes veninde var på vej hjem, da de stødte ind i tre friske gutter på et hjørne. De faldt i snak, grinede og lavede sjov. Og da fyrene foreslog Line og hendes veninde at følge med dem hjem til morgenfest, var der ikke meget at betænke sig på.

– De fortalte, hvor de boede, og det var ret tæt på mit hjem. Jeg tænkte, at min veninde og jeg kunne tage med dem og så gå hjem til mig senere. Det kunne der ikke ske så meget ved, fortæller Line.

Det lille selskab prajede en taxa, men Lines veninde havde ombestemt sig. Hun ville hellere hjem til sig selv og sove.

Det er børnelærdom, også for Line, at man ikke skal gå alene med fremmede. Men i den lyse, lune sommernat virkede de tre gutter hyggelige og tilforladelige. Deres hus lå i gåafstand fra hendes eget hjem. Der kunne ikke ske hende noget. Derfor tog hun med.

Det sker ikke for mig

Fremme ved huset blev Line inviteret indenfor.

– Jeg kendte jo ikke huset, så da den ene af fyrene lukkede en af dørene i huset op og puffede mig ind, troede jeg, at vi var på vej ind i en stue alle fire for at snakke og pjatte videre, fortæller hun.

Det skulle de bare ikke. Det rum, Line blev puffet ind i, var et soveværelse. ►



” *Jeg var pludselig alene med den ene af fyrene, og der var helt stille i huset. Han lukkede døren bag mig og begyndte at hive mit tøj af.*

► – De to andre fyre forsvandt bare. Jeg ved ikke, hvor de blev af. Men jeg var pludselig alene med den ene af fyrene, og der var helt stille i huset. Han lukkede døren bag mig og begyndte at hive mit tøj af, husker Line.

– Jeg har altid troet, at hvis jeg nogensinde blev udsat for et voldtægtsforsøg, så ville jeg gøre vildt meget modstand, sparke fyren i skridtet og løbe. Men det var slet ikke det, jeg gjorde. Jeg gik fuldstændig i stå, var nærmest lammet og kunne kun tænke: Det her sker ikke for mig!

Paralyseret

Fyren gennemførte et fuldbyrdet samleje med en fuldstændigt paralyseret Line. Bagefter vendte han ryggen til hende og lagde sig til at sove.

– Jeg tror, jeg blev liggende et par minutter på sengen, inden jeg kunne tage mig sammen til at samle mit tøj op fra gulvet, tage det på og gå ud af huset. Det var blevet helt lyst uden for, og jeg kan huske, at jeg satte mig på kantstenen og røg en masse cigaretter, mens jeg spekulerede over, hvad der var sket. Jeg kunne slet ikke fatte, at det var sket for mig, og jeg anede ikke, hvad jeg skulle gøre. Jeg tror, jeg tænkte på at ringe til politiet, men jeg gjorde det ikke. Det var jo min egen skyld. Jeg var selv gået med fyrene hjem. Modsat vidste jeg godt, at det slet, slet ikke var sådan, sex skulle foregå. Jeg ved ikke, hvor længe jeg sad der på kantstenen, men til sidst gik jeg hjem i seng og besluttede mig for at glemme alt om det, der var sket.

Tavshed

Der skulle gå fire år, før Line fortalte nogen om overgrebet. Fire år, hvor hun droppede ud af sin uddannelse, gik ned med depression og forsøgte at begå selvmord. Og fire

år, hvor hun fyldte sin hverdag med alle mulige krumspring for at undgå mænd.

– Jeg fandt ud af, hvilke supermarkeder der som regel havde kvindelige ekspedienter ved kassen. Jeg kunne slet ikke klare, hvis det var en mand, der skulle ekspedere, så det var ret begrænset, hvor jeg kunne købe ind. Når jeg kørte i bus, satte jeg mig enten på de rækker, hvor der kun er enkeltmandssæder eller stod op. Tomandssæderne var udelukkede, for der kunne jo komme en fremmed fyr og sætte sig ved siden af mig, fortæller Line, der også havde angsten for fremmede mænd med på arbejde.

– Efter at jeg var droppet ud af mit studie, fik jeg arbejde i en tøjbutik. Butikken havde en afdeling for mænd, og jeg gjorde alt for at undgå at komme til at ekspedere dem. Spillede dum og lod som om, jeg ikke kunne finde ud af at hjælpe dem og var nødt til at kalde på en kollega, der kunne overtage ekspeditionen. Fremmede mænd gav mig simpelthen hjertebanken, kvalme og svedige hænder, fortæller Line.

Ord på oplevelsen

Lines plan om at glemme episoden spillede fallit. Hverken tankerne eller kroppens reaktioner ville lade sig styre. Bægeret flød over ved Lines 25-års fødselsdag, hvor hun ud på natten betroede sig til en gammel ven.

– Vi var lidt fulde, så jeg regnede egentlig ikke med, at han kunne huske, hvad jeg havde fortalt. Men han ringede dagen efter og sagde til mig, at jeg skulle fortælle hele historien til min mor. Ellers ville han gøre det, husker Line, der efter et par dage betroede sig til sin mor.

– I begyndelsen kaldte jeg det alt muligt andet end voldtægt. Jeg kunne simpelthen ikke sige ordet, for jeg syntes, det lød så voldsomt. Jeg kaldte det »overgreb« eller »jeg har oplevet noget træls med en fyr«, siger Line, der i dag ikke er i tvivl om, hvad hun har været udsat for: Voldtægt. Uanset hvor væmmeligt, det lyder.

Hjælp

Det blev til mange samtaler både med moderen og et par nære veninder over de næste måneder. Det var godt at få talt ud, men Line kom ikke rigtigt nogen vegne.

– Det er vigtigt, at ens familie og veninder er der for én og kan snakke med én om det, der er sket. Men det bliver

” *Jeg kunne kun tænke: Det her sker ikke for mig.*

” *Der går ikke mange dage, hvor jeg ikke tænker over det, der er sket. Men jeg vil ikke lade det ødelægge mit liv. Det er han slet ikke værd, ham fyren.*

” *Men det VAR ikke min skyld.*

også nemt til sådan en slags medlidenhedsfest, hvor de mest siger, »nej hvor er det synd for dig«, og »hvor var han da også bare et røvhul«, og det kommer man ikke videre af. Der skal mere til, mener Line.

En veninde fandt ad omveje frem til Center for Voldtægts ofre under Aarhus Universitetshospital, hvor Line fik tilbud om en række samtaler med en psykolog.

Det blev vendepunktet.

– Psykologen hjalp mig til at forstå, at det ikke var min skyld, det der skete. Jeg har følt så meget skyld og skam over, at jeg gik med de her fyre hjem. Og jeg har vendt og drejet, om det mon var mig, der havde udsendt nogle signaler, som den ene af fyrene åbenbart fuldstændigt havde misforstået. Men det VAR ikke min skyld, lyder det med fast stemme fra Line.

Nye mål

Med hjælp fra psykologen blev Line gradvist i stand til at vende tilbage til en normal hverdag uden angst – og uden de mange trættende krumspring i forsøget på at undgå kontakt med mænd.

– Sammen med psykologen satte jeg to helt konkrete mål op for mig selv. Jeg ville arbejde på at blive bedre til at håndtere fysisk kontakt. Efter overgrebet kunne jeg ikke klare, at andre mennesker rørte ved mig. Jeg kunne ikke give min egen mor et kram. Det andet mål var, at jeg ville have et normalt forhold til fyre, fortæller Line.

De to mål blev brudt ned i mindre, overskuelige dele.

– For eksempel skulle jeg gå i supermarkedet og på forhånd bestemme mig for, hvilken kasse jeg ville gå til. Altså inden jeg havde set, om det var en kvinde eller en mand, der sad ved den valgte kasse. Det hjalp, for så var beslutningen taget på forhånd, og jeg behøvede ikke tænke mere over det. Heller ikke, hvis det så var en mandlig ekspedient, der sad ved kassen. Så var det bare sådan, det var. Forleden var jeg inde i en butik, der sælger mobiltelefoner, og man ved jo bare, at det næsten kun er mænd, der ekspederer i den slags butikker. Men jeg klarede det, og det var en kæmpe sejr, fortæller Line.

På vej

Langsomt er Line begyndt at kunne mestre situationer, som vi andre opfatter som dagligdags og slet ikke tænker

over, men som tidligere har virket helt uoverskuelige for Line.

– Der går ikke mange dage, hvor jeg ikke tænker over det, der er sket. Men jeg vil ikke lade det ødelægge mit liv. Det er han slet ikke værd, ham fyren.

Line har netop afsluttet samtaleforløbet med psykologen på Center for Voldtægts ofre, og nu er hun klar til at arbejde med sine mål uden psykologens hjælp.

– Jeg arbejder i øjeblikket på at turde tage kontakt til en fremmed fyr, når jeg er i byen med mine veninder. Det næste mål bliver så at turde være alene med en fremmed fyr. Jeg kan jo se, at alle mine veninder går på kaffedates med fyre, og at der ikke sker noget ved det. Jeg tror ikke, det kommer til at ske for mig foreløbig, men det gør ikke så meget. Jeg er på vej. ●

Line er et opdigtet navn.

Hendes rigtige navn er redaktionen bekendt.

Center for Voldtægts ofre

Voldtægts ofre fra 12 år og opefter kan søge hjælp på Center for Voldtægts ofre, uanset om overgrebet lige har fundet sted eller ligger flere år tilbage.

I den akutte fase, dvs. inden for 72 timer efter overgrebet, kan centret hjælpe dig med at få lavet lægeundersøgelse og sporsikring til brug for politiet. Jo før, du søger hjælp, jo bedre.

Centret tilbyder individuelle samtaler med en psykolog, gruppesamtaler, sexologisk rådgivning efter seksuelt overgreb, samtale med en socialrådgiver og støttende samtaler til pårørende.

Region Midtjylland har centre for voldtægts ofre i henholdsvis Aarhus og Herning.

Læs mere på www.voldtaegt.dk

Bliv klogere på psykiatri

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

Region Midtjyllands psykiatriske informationscenter, Psykinfo Midt, en række kommuner og foreninger byder i foråret velkommen til knap 50 offentlige temaaftener om psykiatri.

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

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

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

Otte emner

Forårets arrangementer knytter sig til syv diagnoser og et symptom, nemlig depression, skizofreni, personlighedsforstyrrelser, ADHD, spiseforstyrrelser, angst/OCD, bipolar affektiv sindslidelse (manio-depressiv sygdom) og stemmehøring. Hertil kommer et par arrangementer uden for kategori – en slags blandede bolsjer – om blandt andet recovery, pårørende til mennesker med psykisk sygdom og fysisk sundhed for mennesker med psykisk sygdom.

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

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

Andre tilbud

Ud over temaaftenerne, arrangerer Psykinfo Midt også weekendseminar for pårørende, udgiver pjecer om psykiske lidelser og behandlingsformer og formidler information om psykiatri. ●

Depression

Horsens, mandag den 24. februar
Depression – fra arbejdsnarkoman til førtidspensionist

Rønne, onsdag den 19. marts
Depression – sådan en som mig får ikke depression!

Lemvig, onsdag den 2. april
Depression – når tilværelsen vælter

Herning, onsdag den 23. april
Depression – sådan en som mig får ikke depression!

Risskov, tirsdag den 13. maj
Depression – fra arbejdsnarkoman til førtidspensionist

Skizofreni

Risskov, tirsdag den 25. februar
Skizofreni – om kampen for at blive rask

Risskov, torsdag den 27. marts
Skizofreni og psykose hos mennesker med udviklingshæmning

Odder, tirsdag den 1. april
Skizofreni – når behandling af skizofreni lykkes

Aarhus, torsdag den 10. april
Skizofreni – tidlig indsats – via OPUS-forløb

Personlighedsforstyrrelser

Silkeborg, onsdag den 26. februar
Personlighedsforstyrrelser og borderline – familieliv mod alle odds

Aarhus, torsdag den 13. marts
Borderline

Holstebro, onsdag den 26. marts
Personlighedsforstyrrelser og borderline – familieliv mod alle odds

Randers, tirsdag den 6. maj
Personlighedsforstyrrelser og borderline – når angsten for svigt tager magten

Stemmehøring

Aarhus, onsdag den 16. januar
Stemmehøring

Rønne, torsdag den 23. januar
Hører du stemmer eller kender du nogen, der gør?

Randers, torsdag den 6. februar
Hører du stemmer eller kender du nogen, der gør?

Hammel, tirsdag den 18. marts
Hører du stemmer eller kender du nogen, der gør?

Bipolar affektiv sindslidelse

Them, onsdag den 12. marts
Livet med bipolar lidelse – set fra to vinkler

Horsens, onsdag den 9. april
Bipolar affektiv sindslidelse – kunsten at leve med store op- og nedture

Viborg, mandag den 19. maj
Bipolar affektiv sindslidelse – kunsten at leve med store op- og nedture

Spiseforstyrrelser

Aarhus, tirsdag den 21. januar
Kæmper du med tvangsoverspisning? Personlige historier og faglig viden

Viborg, lørdag den 25. januar
Viden og værktøj for pårørende til personer med spiseforstyrrelse

Risskov, tirsdag den 28. januar
Afvisning, virvar, uvidenhed – når systemet bliver en af dine største udfordringer

Risskov, tirsdag 4. marts
Hvordan kan venskabet overleve en spiseforstyrrelse?

Aarhus, onsdag den 5. marts
Pårørende fra flere sider: Er du pårørende til en person, der har en spiseforstyrrelse?

Skanderborg, torsdag den 6. marts
Mathilde Falch – musik og spiseforstyrrelser

Skive, tirsdag den 11. marts
Spiseforstyrrelser – om vejen ud af anoreksi

Aarhus, onsdag den 30. april
Berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade? Kom og hør tre fortællinger

Herning, tirsdag den 6. maj
Afvisning, virvar, uvidenhed – når systemet bliver en af dine største udfordringer

ADHD

Randers, onsdag den 5. marts
ADHD – nu bruger jeg også bremsepedalen – ikke kun speederen

Skjern, torsdag den 20. marts
ADHD og arbejdsliv – hvor kom vi lige til?

Risskov, mandag den 7. april
ADHD – der er både fordele og ulemper

Hedensted, onsdag den 23. april
ADHD – et liv med ADHD som medspiller

Silkeborg, onsdag den 7. maj
ADHD – hos voksne

Aarhus, onsdag den 14. maj
ADHD og misbrug – der er veje til et bedre liv

Holstebro, onsdag den 21. maj
ADHD – hvor kom vi lige til?

Angst og OCD

Viborg, mandag den 17. marts
Angst og OCD – tvangstanker betød, at jeg vaskede hænder 99 gange

Skanderborg, torsdag den 27. marts
Angst og OCD – 250.000 danskere lider af angst

Ørum, onsdag den 2. april
Angst og OCD – hvordan er det at være pårørende?

Ikast, onsdag den 23. april
Angst og OCD – når angsten lammer

Struer, onsdag den 14. maj
Angst og OCD – når ritualerne tager magten

Blandede bolsjer

Them, onsdag 22. januar
Recovery – fra svaghed til styrke

Randers, tirsdag den 28. januar
Fysisk sundhed til mennesker med psykisk sygdom – fokus på kost og motion

Aarhus, torsdag den 30. januar
Kostens indflydelse på børns adfærd og indlæringssevne

Aarhus, torsdag den 27. februar
Humor for alvor – om humor i kommunikation mellem mennesker

Aarhus, onsdag den 5. marts
Om at være pårørende – og passe på sig selv

Aarhus, torsdag den 24. april
PTSD – også kaldet posttraumatisk stresslidelse



Find detaljeret program, tid og sted på www.psykinformidt.dk eller hent et gratis arrangementshæfte på biblioteket.

FUNDET

i tide



Hvert år dør cirka 15.000 danskere af kræft. Det gør kræft til den sygdom, der tager livet af allerflest danskere. Vi bliver hele tiden bedre til at behandle og helbrede kræft, men chancerne er bedre, jo tidligere behandlingen bliver sat i gang. Det handler om at opdage kræften i tide, og det hjælper de tre kræftscreeningsprogrammer, vi har i Danmark, med til. Bliv klogere på screening på de næste sider.



Hvad screener vi for?



Kræftscreening i Region Midtjylland

Al kræftscreening i Region Midtjylland bliver koordineret af Afdeling for Folkeundersøgelser, som er placeret på Regionshospitalet Randers.

På afdelingens hjemmeside www.kraeftscreening.rm.dk finder du information og de tre kræftscreeningsprogrammer.

Afdelingen svarer på spørgsmål om screening på telefon 7842 0170 man-fre 9-12.

Brystkræft:

Hvem? Alle kvinder i alderen 50-69 år bliver tilbudt screening for brystkræft hvert andet år.

Hvordan? Undersøgelsen, en såkaldt mammografi, er en røntgenundersøgelse af brystet. Undersøgelsen foregår på en af regionens fem screeningsklinikker i enten Randers, Viborg, Holstebro, Horsens eller Aarhus. For at kunne se de små forandringer, der kan være tegn på brystkræft, skal kirtelvævet i brystet ligge fladt mod røntgenapparatet. Derfor trykker man det nøgne bryst mellem to plader, mens røntgenbilledet bliver taget.

Hvad finder vi? Langt de fleste af de kvinder, der deltager i undersøgelsen, får at vide, at der ikke er fundet tegn på forandringer eller kræft i brysterne. Ud af 100 undersøgte bliver 2-3 indkaldt til en supplerende undersøgelse, der skal vise, om der er tale om harmløse, godartede forandringer i brystet, eller om der kan være tale om kræft. I givet fald får du tilbud om behandling.

Hvad kan du selv gøre?

Søg læge, hvis du mærker en knude eller andre symptomer fra brystet i form af smerter, hudforandringer, sår, udsivning af blodig eller klar væske fra brystvorten eller hævede lymfeknuder i armhulen.

Livmoderhalskræft:

Hvem? Alle kvinder i alderen 23-64. Kvinder mellem 23 og 49 år bliver inviteret hvert tredje år, mens kvinder mellem 50 og 64 år bliver inviteret hvert femte år.

Hvordan? Undersøgelsen foregår hos din praktiserende læge. Lægen tager en celleprøve fra slimhinden i livmoderhalsen med en lille børste, som derefter bliver sendt til undersøgelse på et patologisk institut. Din læge modtager svar på prøven efter cirka 14 dage, og du aftaler selv med lægen, hvordan og hvornår du selv får svar.

Hvad finder vi? Cirka 95 procent af de undersøgte kvinder får at vide, at der ikke er fundet tegn på celleforandringer, der kan udvikle sig til kræft. I resten af tilfældene kan prøven enten være uegnet, så den skal tages om, eller den kan vise tegn på celleforandringer, som du vil blive tilbudt yderligere undersøgelser og behandling for.

Hvad kan du selv gøre?

Søg læge, hvis du får symptomer fra underlivet, fx uventet blødning, smerter eller ændret udflåd, uanset om du har deltaget i screening eller ej. Hvis du er i målgruppen, anbefales det også, at du tager imod tilbuddet om vaccination mod HPV, som er den virus, der forårsager celleforandringer.

Tarmkræft:

Hvem? Alle kvinder og mænd i alderen 50-74 år vil som noget nyt blive tilbudt screening for tarmkræft. I indkøringsfasen, det vil sige fra 2014 til 2018, kan der gå op til fire år, før personer i målgruppen bliver inviteret til at deltage i deres første screeningsundersøgelse. Herefter får du tilbud om at deltage hvert andet år.

Hvordan? Undersøgelsen foregår hjemme hos dig selv. Du modtager et prøvesæt med posten, så du let og hygiejnisk kan tage en afføringsprøve. Du skal selv sende prøven til laboratoriet, hvor den bliver undersøgt. Undersøgelsen på laboratoriet skal vise, om der er spor af blod i afføringen. Blod i afføringen behøver ikke være tegn på tarmkræft, men det er ikke normalt. Derfor er det vigtigt at finde årsagen.

Hvad finder vi? Langt de fleste prøver vil vise, at der ikke er blod i afføringen. Man regner med, at ud af 100 undersøgte prøver vil der være spor af blod i cirka 5. Hvis der er spor af blod i din afføring, bliver du indkaldt til kikkertundersøgelse af tarmen. Man regner med, at én ud af ti, der få foretaget kikkertundersøgelsen, får besked om, at blodet i afføringen skyldes kræft. I de øvrige tilfælde kan blodet fx skyldes polypper, rifter eller hæmorider.

Hvad kan jeg selv gøre?

Søg læge, hvis du finder blod i afføringen, har sort afføring, har anderledes afføringsvaner, der varer i mere end en måned, har skiftevis forstoppelse og tynd afføring i mere end en måned, har fornemmelse af, at tarmen ikke tømmes ordentligt, når du er på toilettet, har smerter ved afføring, luft i tarmene eller ondt i maven i mere end en måned, konstante maveproblemer, blodmangel, væggtab eller feber i lang tid uden grund.

Klapjagt på KRÆFT

Det handler om at opdage kræft eller forstadier til kræft i tide, når vi screener for kræft.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Gid kræften selv fik kræft og døde. Sådan lyder ønsket fra kræftramte og deres pårørende ofte - med god grund.

På trods af stadig mere effektive behandlingsmetoder, så er kræft fortsat den sygdom, flest danskere dør af. Statistikken taler sit eget triste sprog med 15.000 kræftrelaterede dødsfald om året. Til sammenligning dør omkring 8.700 af hjertesygdomme.

Forskere arbejder på højtryk for at finde en kur, der en gang for alle kan tage livet af kræften. Men indtil den er fundet, så handler det om at forebygge kræften eller opdage den i tide. Det kan de tre kræftscreeningsprogrammer, vi har i Danmark, hjælpe med, nemlig screening for livmoderhalskræft, screening for brystkræft og screening for tarmkræft, som indføres fra marts 2014.

Fundet i tide

Screening betyder groft oversat at sortere. Ved screening undersøger man befolkningen - eller grupper af befolkningen - for en bestemt sygdom.

- Vi screener for at beskytte den enkelte mod en sygdom, som den enkelte ikke selv kan opdage i et tidligt stadium. Det gælder for eksempel for screening for brystkræft og tarmkræft. I andre tilfælde screener man for at finde forstadier til kræft. F.eks. forstadier til livmoderhalskræft eller polyper i tarmen, som kan være et forstadie til tarmkræft. Når vi gennem screening finder forstadier eller tidlige tegn på sygdom, har vi mulighed for at sætte ind med behandling så tidligt, at sygdommen ikke udvikler sig, og mulighederne for helbredelse øges, forklarer Berit Sanne Andersen, som er ledende overlæge i Afdelingen for Folkeundersøgelser på

Regionshospitalet Randers, som koordinerer al kræftscreening i Region Midtjylland.

Tre programmer

I Danmark har vi screenet for brystkræft i nogle amter siden 1990'erne, men fra 2008 blev screening for brystkræft gjort til et landsdækkende tilbud for alle kvinder i alderen 50-69 år.

Screening for livmoderhalskræft går endnu længere tilbage.

- Og netop screening for livmoderhalskræft er et godt eksempel på, at screening kan have effekt. Tilbuddet om regelmæssig screening for livmoderhalskræft blev indført nogle steder i Danmark allerede i 1960'erne, hvor cirka 1.000 kvinder om året fik konstateret livmoderhalskræft. Siden er screeningen blevet rullet ud i hele landet og antallet af nye tilfælde af livmoderhalskræft er



halveret til cirka 375 nye tilfælde om året. Og da sygdommen – eller forstadierne til den – bliver opdaget langt tidligere, så er der også langt færre kvinder, der dør af sygdommen i dag end i 1960'erne, fortæller Berit Sanne Andersen.

Seneste tilbud inden for kræftscreening er screening for tarmkræft, som bliver indført i år. For første gang er der tale om et screeningsprogram for både mænd og kvinder, og eksperterne er derfor meget spændte på, hvordan mændene tager imod tilbuddet om screening for tarmkræft.

Dit valg

Uanset om du er mand eller kvinde, så er det dig, der bestemmer, om du vil tage imod tilbuddet om screening.

– Der er fordele og ulemper. Fordelen ved screening er, at en evt.

kræftsygdom bliver opdaget i tide, så behandlingen bliver mere skånsom. Ulempen er blandt andet, at der for nogle følger nervøsitet og angst med ved tilbuddet om screening. Vi risikerer at sætte en bekymring i gang, som måske viser sig at være helt grundløs. Det er også derfor, vi gør alt, hvad vi kan, for at få sendt svarene på screeningerne ud så hurtigt som muligt. For uanset hvad svaret er, så er det rart at få en afklaring. Men hvis du spørger mig, så synes jeg, at screening for kræft er et rigtig godt tilbud. Der er evidens for, altså erfaring for, at dødstallene falder, jo flere der deltager i kræftscreening. Derfor vil jeg til hver en tid anbefale dem, jeg kender, at deltage i screening, siger Berit Sanne Andersen. ○

Hvornår screener vi?

Man kan godt screene for andre kræftformer og andre sygdomme end dem, vi screener for i dag. Når man ikke gør det, så hænger det blandt andet sammen med økonomi og etik. Det er dyrt at screene, og hvad nytter det at screene befolkningen, hvis man alligevel ikke kan behandle den sygdom, man screener for? Verdenssundhedsorganisationen WHO har opstillet en række principper for, hvornår man med fordel kan sætte et screeningsprogram i gang:

- ▶ Sygdommen skal være et vigtigt sundhedsproblem
- ▶ Der skal være en accepteret behandling for sygdommen
- ▶ Det skal i praksis være muligt at stille diagnosen og behandle sygdommen
- ▶ Sygdommen skal kunne opspores, før den bryder ud eller i et meget tidligt stadium
- ▶ Der skal være en egnet test eller undersøgelsesmetode
- ▶ Testen skal være acceptabel for deltagerne i undersøgelsen
- ▶ Sygdommens forløb, hvis den ikke behandles, skal være velkendt
- ▶ Det skal være klart defineret, hvornår man skal behandles
- ▶ Omkostningerne ved opsporing af sygdommen skal stå i et rimeligt forhold til sundhedsvæsenets samlede udgifter
- ▶ Screeningsundersøgelsen skal gentages flere gange i livet og ikke kun foretages én gang

SKAL



71-årige Bente Hven Hølund fra Sjelle har fået fjernet begge bryster, efter en mammografi viste, at hun havde brystkræft. Selvom det ene bryst muligvis kunne have været bevaret, så er hun glad for forløbet og taknemmelig for, at kræften blev opdaget i tide.

– Hele livet handler ikke om to bryster.

Bente Hven Hølund nægter at lade sig slå ud af, at hun har fået fjernet begge sine bryster. Hun har fået lov at beholde noget, der er langt mere værdifuldt – livet som hustru, mor til tre og bedstemor til otte. Sin taknemmelighed retter hun blandt andet til den screening, hvor hendes brystkræft blev opdaget.

– Jeg har aldrig været i tvivl om, at jeg ville tage mod tilbuddet om screening, og det er jeg glad for i dag. Ikke nok med, at sygdommen blev opdaget i tide, den blev også opdaget så tidligt, at jeg kunne nøjes med kirurgisk indgreb. Jeg slap for stråler og kemobehandling, siger hun.

Bente Hven Hølund synes, at der har været meget negativ fokus på de forskellige screeningstilbud. At tilbuddene skulle gøre de indkaldte unødigt bekymrede, men den del af debatten forstår hun slet ikke.

– Jeg ser det som en tryghed, at der bliver holdt øje, og hele systemet går i gang med det samme, når kræften bliver opdaget, siger hun.

Tryghed

Det var i 2010, at Bente Hven Hølunds brystkræft blev opdaget i forbindelse med en rutinemæssig screening.

Hun blev indkaldt til forundersøgelse og operation samme uge. Lægerne mente, at hun måske kunne

bevare det ene bryst, men så ville hun skulle have været igennem et langt efterbehandlingsforløb, og det er hun meget glad for at have undgået.

– Det er selvfølgelig et stort indgreb, som mange ikke ville ønske at få foretaget, men jeg er i en alder, hvor jeg jo har nået det, jeg har ønsket. Men hvis man endnu ikke har fået børn, så kan jeg godt forstå, at valget måske er sværere. Jeg har ikke fortrudt mit valg, også fordi jeg har kunnet undgå utrygheden ved risikoen for udvikling af nye kræftknuder, og jeg er næsten sluppet for mén, siger hun. ●

SKAL IKKE...



53-årige Bodil Abild Jespersen fra Aarhus føler sig grundlæggende sund og rask og synes derfor ikke, det er nødvendigt at tage imod tilbuddene om at blive screenet for forskellige kræftformer. Hun har dog forståelse for, at andre gør det.

Når der dumper en indkaldelse til screening ned i postkassen hos Bodil Abild Jespersen – for eksempel et tilbud om mammografi, som er en undersøgelse for brystkræft – så takker Bodil Abild Jespersen pænt »nej tak«. Det er ganske enkelt ikke nødvendigt for hende at få tjekket, om der skulle være kræftceller i brystet.

– Jeg føler mig i bund og grund sund, rask og godt tilpas, og jeg har ikke lyst til at blive forstyrret i den tro, siger hun.

Det er derfor ikke kun mammo-grafien, Bodil Abild Jespersen afviser. Hun vil heller ikke tage imod et tilbud om screening for tarmkræft. De forskellige screeningsformer giver

et unødvendigt fokus på sygdom, mener hun.

– Selvfølgelig ville jeg henvende mig, hvis jeg får mistanke om, at der er noget galt, men jeg føler mig rask, og derfor vil jeg ikke gå rundt med spørgsmålet om »Hvad nu hvis...?« hvert andet år. Der er jo også risiko for, at de skal undersøge noget nærmere, og så skal man bruge en masse ventetid på bekymringer. Det har jeg ikke lyst til, fastslår hun.

Et personligt valg

En faktor, der er med til at gøre Bodil Abild Jespersen så afklaret, er, at der ikke findes kræft i hendes familie. Derfor er hun ikke i den store

risikogruppe for arveligt betingede kræftformer.

– For mig er det et meget personligt valg. Jeg er ikke ude på at politisere og sige, at screening er en dårlig ting. Der kan jo være andre, der har et større behov for at blive holdt øje med, fordi kræft kan være arveligt betinget. For dem har jeg helt sikkert forståelse for, at de tager imod tilbuddet. Så for mig er det ikke et spørgsmål om »for og imod«. Jeg har bare selv valgt ikke at lade mig screene, siger hun. ●

Screening for tarmkræft på vej

Fra begyndelsen af marts får de første danskere i alderen 50-74 år mulighed for at deltage i den nye folkeundersøgelse for tarmkræft.

FAKTA

Det tager tid at indføre et helt nyt screeningsprogram. Derfor kan der gå op til fire år, før personer i målgruppen bliver inviteret til deres første screeningsundersøgelse for tarmkræft. I skemaet herunder kan du se, hvornår du kan regne med at få dit første tilbud om screening.

Fødselsmåned	Forventet årstal for første invitation
juni, april, september	2014
november, august, januar	2015
maj, juli, oktober	2016
marts, februar, december	2017

Uanset fødselsmåned vil borgere, der fylder 50 år i løbet af 2014-2017 blive inviteret cirka 3 måneder efter, at de er blevet 50 år.

Uanset fødselsmåned vil borgere, der fylder 75 år i løbet af 2014-2017, blive inviteret cirka 1 måned inden de bliver 75 år, med mindre de allerede er blevet inviteret.

Hver 20. dansker – lidt flere mænd end kvinder – får på et tidspunkt i livet kræft i tarmen. Hvert år bliver der konstateret 4.300 nye tilfælde. Det svarer til, at lægerne hver dag fortæller 12 danskere, at de har kræft i tarmen. Det gør tarmkræft til en af de største kræftsygdomme i Danmark.

Desværre bliver mere end halvdelen af tarmkræfttilfældene først opdaget sent i sygdomsforløbet, fordi symptomerne er uklare og kan ligne de almindelige småproblemer, man kan have med sin mave. Men tarmkræft er en alvorlig sygdom, der årligt koster omkring 2.000 danskere livet.

Kræft i tarmen rammer oftest personer over 50 år, og derfor får alle danskere i alderen 50-74 fra marts 2014 tilbud om at deltage i en ny landsdækkende folkeundersøgelse – også kaldet screening – for tarmkræft.

– Screening giver os mulighed for at opdage sygdommen i et meget tidligt stadium, allerede før patienten får oplagte symptomer. Det gør behandlingen mildere og langt mere skånsom for dem, som er ramt af sygdommen, fortæller Berit Sanne Andersen, ledende overlæge i Afdelingen for Folkeundersøgelser på

Regionshospitalet Randers, som koordinerer al kræftscreening i Region Midtjylland.

Men der er også en anden grund til, at screeningen er en god idé.

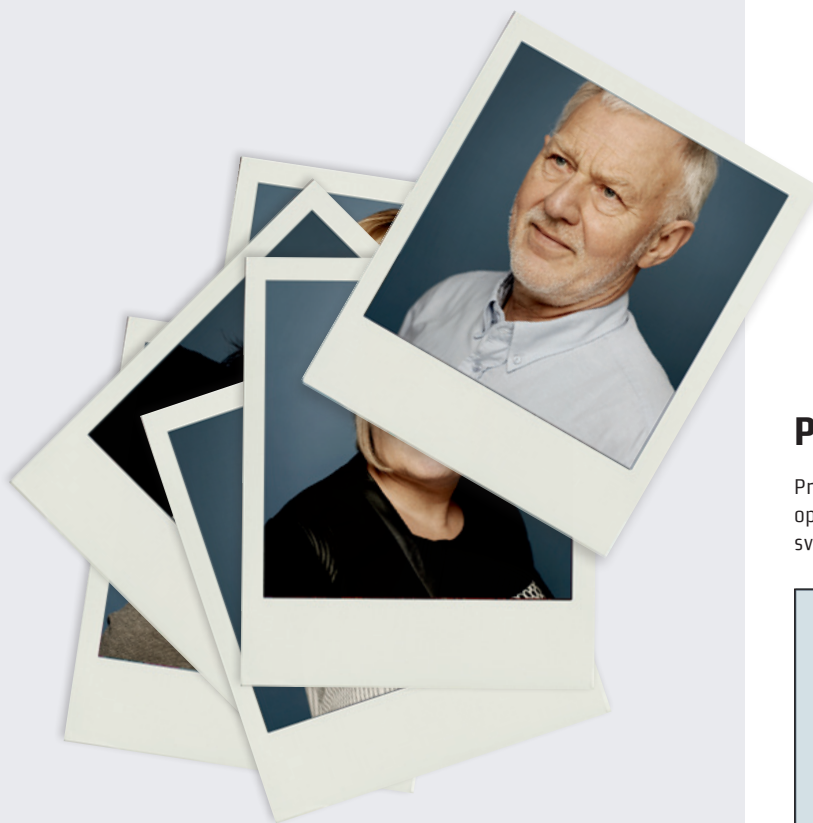
– Screening vil kunne vise polypper i tarmen. Polypper er ikke kræft, men de kan udvikle sig til det, og derfor skal de fjernes. Screening kan på den måde være med til at forebygge, at man overhovedet får tarmkræft, forklarer Berit Sanne Andersen.

Usynlig sygdom

Et af de første tegn på tarmkræft – eller polypper, som kan være et forstadium til kræft – er blod i afføringen. Blodet kan ikke nødvendigvis ses med det blotte øje, så derfor er det nødvendigt at undersøge afføringen nærmere i et laboratorium.

Screeningen for tarmkræft foregår derfor ved, at mænd og kvinder i målgruppen modtager et prøvesæt med posten, så de kan lave en afføringsprøve hjemme hos sig selv og sende den til undersøgelse på laboratoriet.

– Vi ved godt, at der kan være nogle barrierer ved prøvemethoden, altså det, at man skal tage en prøve af sin egen



afføring. Derfor har vi gjort os stor umage for at finde et prøvesæt, der både er håndterbart og hygiejnisk. Men jo, nogle vil sikkert synes, det er ubehageligt. Til gengæld skal man huske på, at prøven kan være afgørende for, om man får afsløret en evt. tarmkræft i tide, hvilket både kan have betydning for behandlingen og øge chancen for overlevelse markant, siger Berit Sanne Andersen.

Svar på prøven

Hvis du deltager i screeningen for tarmkræft, kan du regne med at få svar på prøven inden for 10 dage efter, at du har sendt prøven til laboratoriet. Du får svar, uanset om der er fundet blod i afføringen eller ej.

Hvis der er fundet blod i afføringen, får du et brev med en tid til kikkertundersøgelse, som kan vise, hvad blodet skyldes. Blod i afføringen betyder nemlig ikke nødvendigvis, at du har kræft.

Rent statistisk, så regner man med, at ud af 100 deltagere, der bliver indkaldt til kikkertundersøgelse, har 25 en normal tarm, 66 har polypper i tarmen, og ni personer har kræft.

Giv tid

Det er meningen, at tilbuddet om screening for tarmkræft skal dumpe ind ad brevsprækken hos personerne i målgruppen hvert andet år. Men da screeningsprogrammet er helt nyt, så tager det tid, inden de 1,6 mio. danskere, der allerede nu er i målgruppen, er blevet screenet.

Indkøringsfasen er planlagt til at vare i fire år, fra 2014–2017. Derfor er det ikke sikkert, at du modtager tilbud om at deltage i screening for tarmkræft før om fire år, selv om du allerede nu er i målgruppen. Her på siden kan du se, hvornår du kan forvente at modtage et prøvesæt med posten, hvis du tilhører målgruppen og er mellem 50 og 74 år i dag.

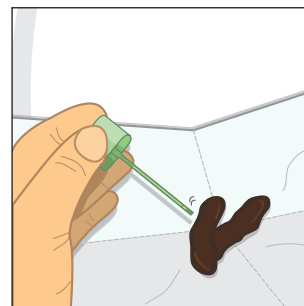
– Det er vigtigt, at man gør præcist, som man altid har gjort og søger læge, hvis man får symptomer fra maven eller opdager blod i sin afføring. Og det gælder uanset, om man lige har været til screening eller ej. Screeningsprogrammet erstatter ikke, at man selv skal være opmærksom på sin krop og sine eventuelle symptomer, lyder rådet fra Berit Sanne Andersen. ●

Prøvesættet

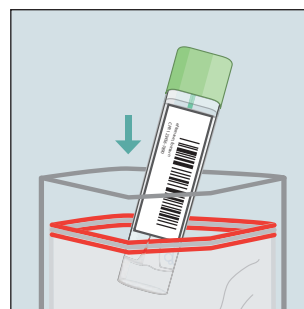
Prøvesættet til screeningen for tarmkræft består af et opsamlingspapir, et prøverør, en prøvepind og en frankeret svarkuvert.



Opsamlingspapiret er forsynet med tape, så papiret kan gøres fast over toiletkummen, inden man går på toilettet.



Afføringsprøven samles op fra opsamlingspapiret med prøvepinden, som derefter lægges i prøverøret.



Prøverøret lægges i svarkuverten, som sendes til laboratoriet med posten.



Selve prøvepapiret er vandopløseligt og kan skylles ud i toilettet.

Brudstykker

Bioanalytikere og læger på Patologisk Institut går helt tæt på kroppens organer, væv og celler for at blive klogere på sygdom og sundhed. Brudstykker af et menneske gemmer på oplysninger, der kan hjælpe lægerne med at stille en diagnose og få betydning i forskningsøjemed.

Region Midtjylland har patologiske institutter i Aarhus, Viborg, Randers og Holstebro. Institutterne obducerer døde mennesker, men størstedelen af opgaverne knytter sig til undersøgelser af væv fra levende.

Patologi (græsk: pathos, lidelse; logos, lære) er den naturvidenskabelige lære om sygdomme, deres årsager, opståelsesmekanismer og manifestationer.



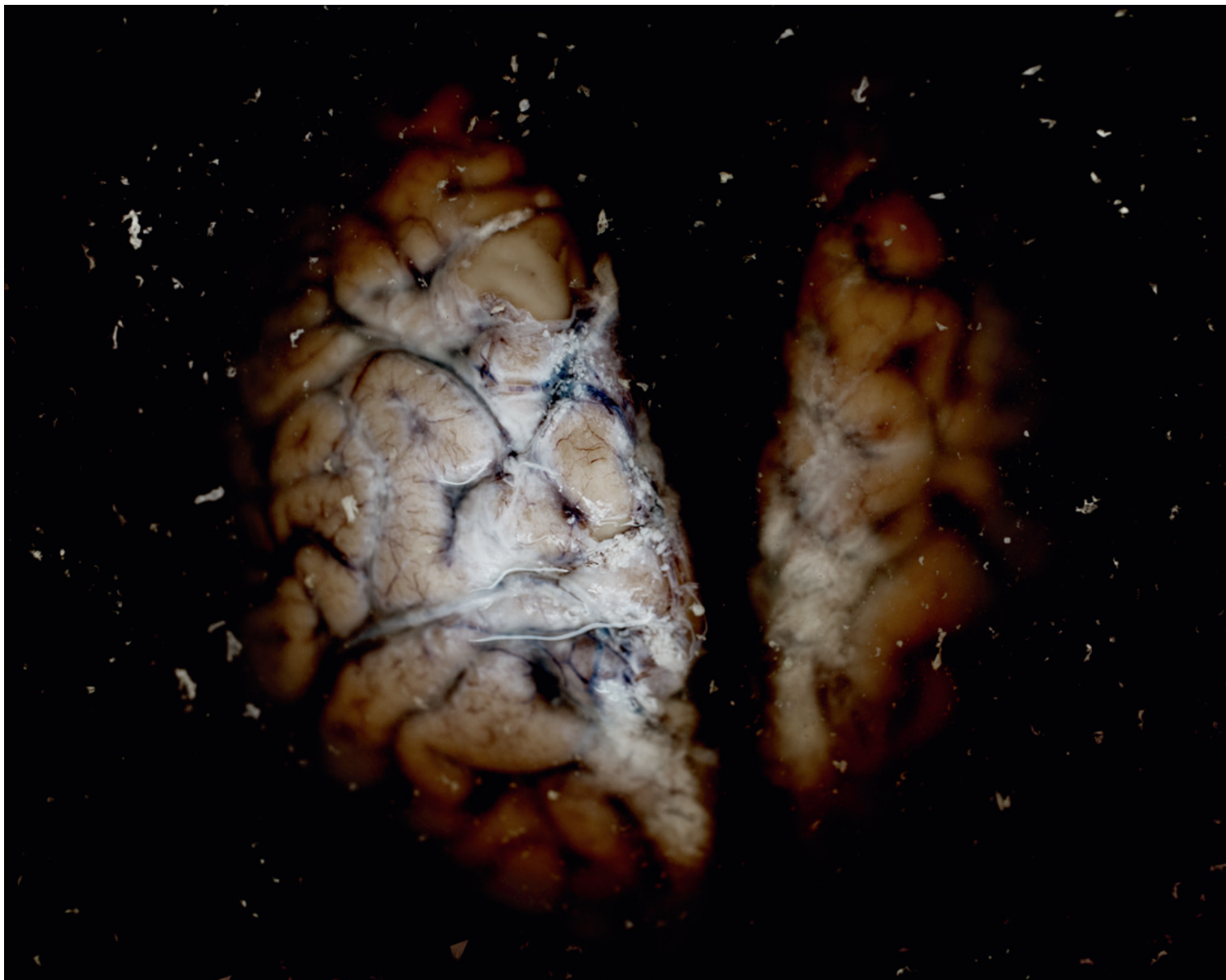
Vesica biliaris. (lat.), blære hørende til galde, galdeblære.



Mamma. (lat.), bryst(kirtel).



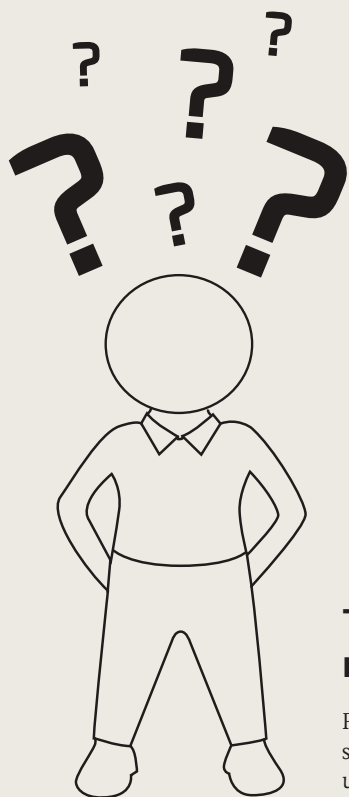
Intestinum Crassum Colon. (lat.), af intestinum + crassus tyk, grov), tyktarmen.



Cerebrum. (lat.), storhjerne.



Ren, Jecur, Hepar og Pulmones. (lat.), nyre, lever og lunger.



Tag Spørge-Jørgen med til lægen

Patienter og pårørende, der forbereder sig, stiller spørgsmål og noterer ned undervejs, når de taler med en læge, oplever at få en bedre samtale. Det viser en undersøgelse, som Dansk Selskab for Patientsikkerhed og Trygfonden står bag. Undersøgelsen er foretaget blandt 1.148 patienter og pårørende, der alle havde læst pjecen »Spørg løs«, som blev udgivet tidligere på året. Undersøgelsen viste, at 40% af deltagerne oplevede bedre dialog med lægen, når de brugte rådene fra pjecen. 39% stillede flere spørgsmål, end de ellers ville have gjort og 86% vil anbefale pjecen til andre.

Find selv pjecen på www.spørgløs.dk

Ses vi på Facebook?

Region Midtjylland løser opgaver inden for sundhed, psykiatri og regional udvikling, og det kan være svært at følge med i det hele. Få overblikket over tiltag i din region, og få løbende informationer, når der sker noget nær dig. Vi giver også tips om sundhed og sygdom på www.facebook.com/regionmidtjylland

*Det er godt at få det bedre,
men bedre at få det godt.*

Citat: Ukendt

10

gange i døgnnet.
Så mange gange slår vi
i gennemsnit
en prut eller en bøvs.

Kilde: Patienthåndbogen.

Mest googlede sygdomme i 2013

1

Influenza

2

Blærebetændelse

3

Skoldkopper

4

Hæmorider

5

Højt blodtryk

Kilde: Google

Velkommen på Niels Bugges Kro & Hotel

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



NIELS BUGGE

KRO · HOTEL · ANNEKS

www.nielsbuggeskro.dk

Læs meget mere om os og vores mange tilbud

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

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

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

NIELS BUGGE[®]
CARTON AWARD
VIBORG · DANMARK



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

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

Farmors og farfars sundhed er blevet kortlagt



Der er kønsforskelle når det gælder ældres sundhed. Flere ældre mænd end kvinder ryger dagligt, har et risikabelt alkoholforbrug, spiser usundt og er svært overvægtige.

Ny undersøgelse gør os klogere på, hvordan ældre midtjyder har det. Resultaterne skal blandt andet bruges til at indrette sundheds- og forebyggelsesindsatserne til fremtidens behov.

Tekst: Anna Glavind
Tegning: Sine Claudell

Ældre udgør en stærkt stigende andel af befolkningen. Det anslås, at en fjerdedel af befolkningen vil være over 65 år i 2042 mod cirka en femtedel i dag.

Den massive ændring i befolkningssammensætningen får betydning for, hvordan sundhedsvæsenet skal indrettes.

Den gode nyhed er, at mange af de ældre i 2042 vil have bedre helbred, flere ressourcer og blive på arbejdsmarkedet længere end den tilsvarende gruppe ældre i dag.

Men samtidig vil der være grupper af ældre, der har betydelige helbredsmæssige gener, forringet livskvalitet og stort behov for hjælp i hverdagen.

Regionen og kommunerne er derfor allerede nu i gang med at tænke nyt på sundhedsområdet, så systemet er gearet til omsorg for både stærke og svage ældre i fremtiden.

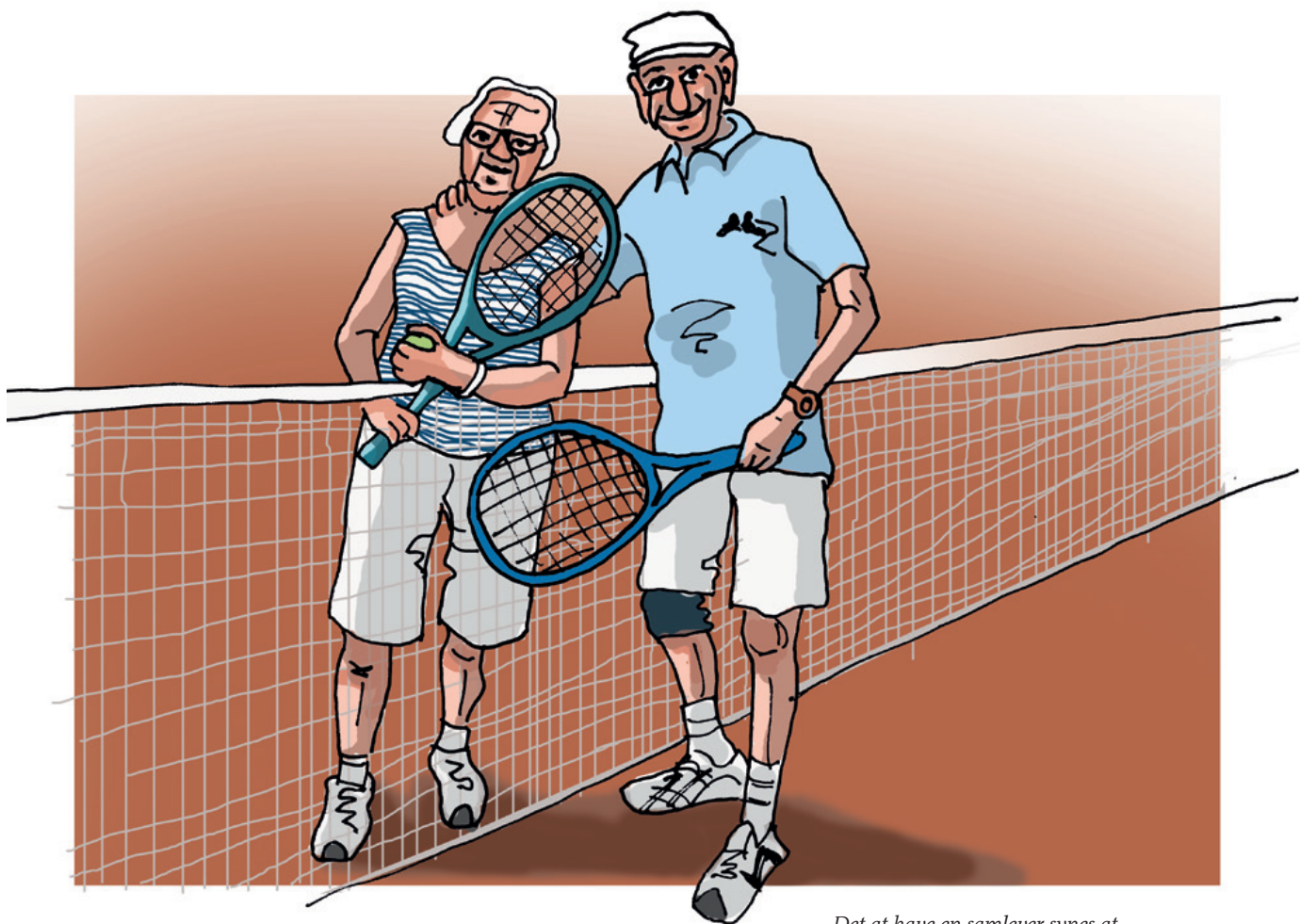
Regionen udvikler for eksempel telemedicinske løsninger, der gør det muligt at passe sin diabetes hjemme fra, og de fleste kommuner arbejder med træning og såkaldt »hverdagsrehabilitering«, der skal gøre det muligt

for flere ældre at leve længere i eget hjem.

Udfordringen bliver at sikre, at den nye udvikling ikke rammer de svageste ældre, men tværtimod frigiver resurser til at hjælpe dem bedre.

Ældre midtjyders sundhed kortlagt

For at kommunerne, regionen og andre aktører kan stå klar til at imødekomme de ældres sociale og sundhedsmæssige udfordringer i fremtiden, er der brug for kvalificeret viden.



Det at have en samlever synes at være en beskyttende faktor i forhold til sundheden. Et tæt netværk – også med andre end ægtefællen – synes at virke sundhedsfremmende.

Region Midtjylland har derfor udarbejdet en sundhedsprofil for de 65-102 årige. Sundhedsprofilen er lavet på baggrund af befolkningsundersøgelsen »Hvordan har du det? 2013«.

– Det er noget andet at være ældre i dag end for blot 20 år siden. I »Hvordan har du det?« spørger vi de ældre selv og får deres egen vurdering af deres helbred, deres behov for hjælp i hverdagen, og hvorvidt de er motiverede for en sundere livsstil. Med de mange svar kan vi tegne et mere nuanceret bil-

lede af, hvordan de ældre i regionen har det lige nu, og resultaterne kan bruges i arbejdet med at tilrettelægge indsatserne i fremtiden, fortæller seniorforsker Mathias Lasgaard fra CFK-Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, som har gennemført befolkningsundersøgelsen for Region Midtjylland.

Sundheden er skævt fordelt

Sundhedsprofilen for de ældre midtjyder viser blandt andet, at de lavtuddannede ældre har det markant dårligere end de højtuddannede.

Om undersøgelsen

Sundhedsprofilen »Hvordan har du det? 2013« er del af en landsdækkende undersøgelse, som gennemføres i et samarbejde mellem Danske Regioner, Kommunernes Landsforening, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og Finansministeriet.

Den 13. marts 2014 bliver undersøgelsens resultater præsenteret for kommunerne, regionen, sundhedsforskere og andre interesserede i den gamle papirfabrik i Silkeborg.

Læs mere på:
www.hvordanhardudet.rm.dk.

Sådan har de 65-102 årige det:



► – Der er en meget klar social skævhed, som for eksempel giver sig udslag i at forekomsten af 13 ud af 18 kroniske sygdomme er størst hos de lavtuddannede. Andelen af ældre, der vurderer deres helbred som dårligt og har behov for hjælp i hverdagen, er også markant større blandt lavtuddannede, fortæller Mathias Lasgaard.

– Desuden kan vi se, at en mere risikobetonet livsstil med usunde vaner i høj grad er koblet til lavt uddannelsesniveau. Svær overvægt og manglende fysisk aktivitet koster på helbredet i den sidste ende, så en sundhedsfremmende indsats for netop denne gruppe vil kunne gøre en forskel.

Ægteskab fremmer sundheden

Sundhedsprofilen viser også, at der generelt er en højere forekomst af risikable sundhedsvaner, dårligt selv vurderet helbred, behov for støtte og

hjælp i dagligdagen og flere kroniske sygdomme hos ældre, der lever alene, sammenlignet med ældre, der er gift eller samlevende.

– Det er tydeligt, at ældre, der lever alene, er mere udsatte. Det at have en samlever synes at være en beskyttende faktor i forhold til sundheden, fortæller Mathias Lasgaard og peger på, at også et tæt netværk med andre end lige ægtefællen kan virke sundhedsfremmende, og at det derfor kan være en vigtig indsats at styrke netværket omkring de ældre.

Kønssforskelle

Et andet gennemgående mønster er, at der er en række væsentlige kønsforskelle i ældres sundhed. Flere ældre mænd end kvinder ryger dagligt, har et risikabelt alkoholforbrug, spiser usundt og er svært overvægtige.

Til gengæld har en større andel kvinder end mænd behov for hjælp i

dagligdagen og et dårligere selvrapporteret helbred, ligesom flere kvinder end mænd lider af en eller flere kroniske sygdomme.

Det nytter at gøre noget

Den nye ældregeneration forventes at have et bedre helbred og være mindre nedslidt end tidligere. Alligevel peger sundhedsprofilen på, at der især blandt de ældste ældre, og blandt lavtuddannede og enlige, er behov for social- og sundhedsmæssige indsatser.

– Der er nogle rimeligt klare billeder på, at den sociale ulighed, man ser i voksenalderen, fortsætter ind i alderdommen. Vi håber derfor, at ældreprofilen vil blive brugt til at identificere de grupper af ældre, som har særligt behov for støtte til en sundere livsstil, og at den kan blive et redskab i den fremtidige prioritering af indsatser, siger Mathias Lasgaard. ●



I skal vide, at det går over. Det man tænker, når man har det så dårligt, er, går det nogensinde over? Men det gør det.

Journalist Karen Thisted om depression.



Psykisk sårbarhed på skoleskemaet

En gruppe medicinstuderende tilbyder i samarbejde med PsykInfo i Region Midtjylland undervisning og dialog om psykisk sygdom og sårbarhed til skolens ældste elever. Det er gratis for skolerne at få besøg, da de studerende arbejder frivilligt, mens Region Midtjylland betaler udgifterne til transport. En session med LOCO-Motivet, som projektet hedder, varer typisk to timer.

Læs mere på projektets hjemmeside www.locomotivet.dk

Find en forening

Mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende kan have brug for at tale med ligesindede. Der findes et væld af foreninger – både for patienter og pårørende – inden for psykiatrien. Du finder nogle af dem på psykiatriens hjemmeside www.psykiatrien.rm.dk, hvis du klikker på patient og dernæst overskriften pårørende- og bruger-organisationer.

80.000

børn i Danmark har
en mor eller far med
psykisk sygdom.

Kilde: Psykiatrifonden

Tal med dit barn om psykisk sygdom

Forklar

børnene, hvad der foregår. Åbenhed er den bedste beskyttelse for børn, også når de er meget små.

Lyt

til barnets tanker og bekymringer om sygdommen.

Brug ord,

som barnet kan forstå i forhold til sin alder. Fx: »Sygdommen laver uro i tankerne og følelserne«.

Beskriv,

hvad sygdommen gør, som barnet med stor sandsynlighed allerede har lagt mærke til: »Den gør, at jeg bliver ked af det, bange eller træt«.

Forklar

sygdommen som noget uden for forælderen, så barnet kan adskille forælder og sygdom. Fx »Når sygdommen er der, så gør den, at jeg får triste tanker, eller at jeg bliver træt og ikke kan lege med dig«.

Kilde: Psykiatrifonden



Mere end almindeligt interesseret





Der sidder et godt hoved på 18-årige Esben Voigt, som derfor er blevet optaget på Akademiet for Talentfulde Unge. Akademiet optager fagligt stærke gymnasieelever, som søger flere udfordringer.

FAKTA

Akademiet for Talentfulde Unge:

- optager gymnasieelever fra hele Region Midtjylland. Undervisningen foregår i Viby og Herning
- er gratis for eleven. Men det gymnasium, der har indstillet eleven til akademiet, betaler 8.000 kroner per elev
- kræver, at man udviser talent og interesse for læring inden for både samfundsfaglige, humanistiske og naturfaglige discipliner
- henvender sig til fagligt stærke elever, som søger flere og sværere faglige udfordringer, og som har lyst til at bruge deres fritid på at dygtiggøre sig
- samarbejder med nogle af Danmarks fremmeste forskere, undervisere, foredragsholdere, journalister og erhvervsfolk
- har i opstartsfasen fået økonomisk støtte fra Region Midtjylland, men står på egne ben fra næste skoleår

Læs mere om akademiet på www.midt.ungetalenter.dk

Etiketter som »nørd«, »duks« eller »perfektionist« er svære at få til at klistre på 18-årige gymnasieelev Esben Voigt fra Risskov. Han beskriver sig selv som en helt almindelig gymnasieelev, der har det med at engagere sig i sine omgivelser.

- Jeg har selvfølgelig altid været dygtig i skolen, det ville løgn at sige andet, men derudover interesserer jeg mig bare for mange ting. Jeg er for eksempel elevrådsformand på gymnasiet, siger han.

Evnerne og engagementet fik Esbens lærere i 1.g på Risskov Gymnasium til at prikke ham på skulderen for tre år siden, da Akademiet for Talentfulde Unge var i sin vorden. De synes, at han var en oplagt kandidat til det nye akademi, der giver udvalgte elever med akademisk potentiale mulighed for intellektuelle udfordringer og erfaringer. Blandt andet gennem workshops med elever fra hele regionen, hvor undervisere fra Aarhus Universitet og andre videregående uddannelser

samt private virksomheder viser eleverne de muligheder, der ligger efter gymnasiet.

Esben Voigt går på gymnasiets matematisk- samfunds-faglige linje med tilvalg i erhvervsøkonomi, men han har også evner i andre retninger, som hans talentkoordinator og fysiklærer har påpeget.

- Jeg er dygtig på mange områder, og det gør det svært at vælge hvilken studie, jeg skal fortsætte på. Derfor har dette forløb virkelig været en øjenåbner for mig, siger han.

Valg og fravalg

Esben Voigt har blandt andet flirtet med tanken om at læse medicin, men den romance blev hurtigt lagt på køl, da han havde været til forelæsning på Aarhus Universitet.

- Man tænker jo ikke på, hvor meget fysik og kemi, der egentlig indgår i uddannelsen, når man drømmer om at blive praktiserende læge, der tjekker et knæ. Det er jo styrken ved akademiet. Man finder



► ud af, hvad man ikke vil, men man bliver også klar over de mange andre muligheder, der findes, konstaterer han. Noget, gymnasiet i sig selv ikke opfylder.

Esben Voigt mener, at man som almindelig gymnasieelev, der for eksempel er interesseret i dansk, kun finder ud af, at man kan læse dansk på universitetet. Journalistfaget, biblioteksfaget og andre varianter kommer slet ikke i spil.

For hans eget vedkommende har erfaringerne på akademiet fået ham til at indsnævre og styrke en livslang drøm. Hans hjerte banker for jura og statskundskab, og et FN-rollespil gjorde det helt tydeligt for ham.

– Vi skulle forestille os, at vi var til møde i sikkerhedsrådet, og så skulle vi sætte os ind i de forskellige roller. Finde ud af, hvorfor nogle lande handler, som de gør. Det var så spændende, siger han.

Afsavn

Akademiets unge talenter samles cirka en gang om måneden i henholdsvis Herning og i Viby, og alle opgaver ligger ud over det, de skal klare på gymnasiet. Men det betyder ikke, at de konstant er fastlåst til et skrivebord, fortæller Esben Voigt.

– Jeg bruger ikke al min tid på afleveringer og lektier. Jeg kan også nå andet, men jeg har tidligere spillet basketball, og det har jeg valgt fra. Blandt andet på grund af mit arbejde som elevrådsformand, siger han uden ærgrelse. Han konstaterer bare, at det handler om til- og fravalg.

Ud over de faglige input, akademiets unge får, så handler projektet også om det sociale aspekt i et fagligt sammenhold, og det sætter Esben Voigt stor pris på. Han har mødt unge fra andre dele af regionen med samme interesser, men måske med andre indfaldsvinkler, som han er sikker på, vil blive en del af hans fremtidige netværk.

– Når man sidder sammen med elever fra HHX eller HTX, så kan vi have samme interesse, men de har måske en mere handelsorienteret eller naturfaglig tilgang, og det gør det hele langt mere nuanceret, siger han. ●

Når det kildrer i hjernen

I 2011 gav Region Midtjylland støtte til Akademiet for Talentfulde Unge, og nu er projektet så levedygtigt, at det kan stå på egne ben fra næste skoleår.

Det er ikke alle danske gymnasieelever, der slår tankerne fra og holder fri, så snart klokken lyder. Nogle har en hjerne, der kildrer efter mere, som akademiets projektleder Svend Thorhauge udtrykker det, og for dem er Akademiet for Talentfulde Unge sat i søen.

Ideen til et sådant akademi startede i København i 2009, og efter en tur over Fyn kom tanken også til Region Midtjylland. Med godt en million regionale kroner i ryggen startede Akademiet for Talentfulde Unge på Viby Gymnasium i 2011. Siden er tilbuddet blevet udvidet, så også Herning Gymnasium huser en afdeling. Alt i alt får 350 af regionens gymnasieelever tilbud om at udforske de muligheder, der ligger på den anden side af studentereksamen. I samarbejde med Aarhus Universitet, en række videregående uddannelser og private virksomheder tilbyder akademiet nemlig workshops, forelæsninger og brobygning, så de unge er mere parate til den akademiske verden.

– Det er typisk elever, der er dygtige i en lang række fag, der får tilbuddet. De elever, der er dygtige til at afkode de forskellige fag og har en bred vifte af interesser. Det er ofte de elever, der har svært ved at vælge en uddannelse, fordi de har så mange forskellige kompe-

tencer, fortæller projektleder for Akademiet for Talentfulde Unge, Svend Thorhauge.

Med få undtagelser deltager alle regionens gymnasier. For det enkelte gymnasium betyder det en udgift på 8.000 kroner, når en af deres elever bliver blandt de unge talenter.

– Gymnasierne har deres egne talentforløb, men vil også gerne være med til at finansiere, at deres elever kan deltage i forløb som vores, der samler talenter fra mange gymnasier. Med en deltagerbetaling i denne størrelse kan forløbet fortsætte, når opstartsbevillingen fra Region Midtjylland udløber, siger Svend Thorhauge.

Akademiet har plads til 350 elever, og det tal svarer meget godt til behovet. Der er ikke mange elever, der falder fra i forløbet, for der bliver lagt stor vægt på at få afstemt forventningerne.

– Forventningsafstemningen er vigtig allerede i rekrutteringen, og vi vil gerne i dialog med grundskolen for at sikre, at potentielle talenter allerede i overgangen fra grundskole til gymnasieskole ved, at der er et tilbud, der hedder Akademiet for Talentfulde Unge, for vi rekrutterer allerede i 1.g, siger han. ●



Akuthjælp
– lige ved hånden

AKUTHJÆLPEN ER ALTID LIGE VED HÅNDEN...

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



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

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

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

Læs mere på www.regioner.dk/akutapp



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



UDVIKLING

»Der er vækst i virksomhederne inden for de områder, vi har valgt at fokusere på – og jeg er overbevist om, at de positive resultater bliver endnu tydeligere, når vi måler igen næste år. Det vil ikke undre mig, hvis vi runder 10.000 nye arbejdspladser i 2014«.

Bent Hansen, formand for Vækstforum Midtjylland, om den første samlede effektvurdering af de virksomhedsrettede projekter, der via Vækstforum har fået penge fra EU's strukturfonde.

Porten til Europa skal styrkes

Regioner, kommuner og store byer på tværs af den dansk-tyske grænse vil sammen kortlægge udviklingspotentialet i Jyllandskorridoren, der dækker Jylland, Fyn, Slesvig-Holsten og Hamborg og huser 7,5 mio. indbyggere. Den nye viden skal bruges til at styrke de store vstdanske og nordtyske byers rolle som vækstlokomotiver.

22

mio. kroner

sætter Fonden Aarhus 2017 på spil til projekter, der skal være med til at bære Aarhus igennem som europæisk kulturhovedstad.

I programpulje 1, som den hedder, er de 10 mio. kroner øremærket til udvikling af de kreative erhverv, mens resten går til brede kulturformål.

Se mere på www.aarhus2017.dk



Ølstrup får landsbyprisen

Regionsrådet har udpeget den lille vestjyske landsby Ølstrup som modtager af årets landsbypris. Trods kun 289 indbyggere er Ølstrup et attraktivt sted at bo med daginstitution, en skole, syv storparceller, et supermarked, to søer og frem for alt sammenhold og selvhjulpethed. Regionens landsbypris overrækkes i løbet af foråret sammen med 150.000 kroner.

Unge og uddannelse i Midtjylland

98,6 procent af de unge i Ikast-Brandø Kommune tilmelder sig en ungdomsuddannelse, når de forlader grundskolen, og det er midtjysk rekord. Samtidig er regionens unge tilsyneladende lidt bedre rustet til at starte på en ungdomsuddannelse. Kun 4,6 procent af dem vurderes ikke at være uddannelsesparate, mens landsgennemsnittet er 5,5 procent. Find flere uddannelsesstatistikker på www.ru.rm.dk, søg »nulpunktsanalyse«.

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født 28. juni 1985 i Borum ved Aarhus	Uddannet skuespiller 2010	Kendt som modstandskvinden Kristine »Tulle« Fiil	– og som Medinas veninde i Klovn	Spiller Sunshine i dramaserien Arvingerne
 B • Mad & drikke	Restaurantkæde, der åbnede i 1971	Grundlagt af Aage Damgaard	Består i dag af 14 restauranter	Serverer specialiteten på tallerkner af jern	Satser på gode bøffer af Hereford-kvæg
 C • Sport	Sportsmand født i Aarhus i 1992	Bor i dag i Norge	Optræder ofte i æggestilling	Har tit en lille ski på	Nummer 37 i styrtløb ved OL i Sochi
 D • Musik	Født i Randers 1993	Har Danmarksrekord i antal point i musikkonkurrence	Optræder ofte i bare tæer	Sang sig ind i europæernes hjerter i 2013	– med sangen Only Teardrops
 E • Litteratur	Præstesøn fra 1857	Voksede op i Randers	Modtog Nobel-prisen i litteratur 1917	Beskrev dagligliv i Danmark	Far til Lykke-Per

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født 1987 i Sejs ved Silkeborg	Radiovært på P3	Vinder af Ekstra Bladets Gyldne Mikrofon to gange	»Per Wimmer Quiz« og »Hørt over hækken«	Bestyrer Monte Carlo sammen med Peter Falktoft
 B • Mad & drikke	Restaurant fra 1907	Ligger i Aarhus	Hed oprindeligt »Restaurationen på Kvægtorvet«	Det officielle navn vandt dog aldrig rigtigt indpas	– og er i dag erstattet af navnet på en legemsdel på en ko
 C • Sport	Sportsmand født i Randers i 1984	Dansk mester flere gange	Udøver sin sport i laksko	Har deltaget i Vild med Dans syv gange	Høj og lyshåret
 D • Musik	Sangerinde født i Lemvig i 1977	Debuterede med album i eget navn i 2003	Modtog Danish Music Awards i 2007 og 2010	Synger jazz	Efternavnet lyder som en træsort
 E • Litteratur	Født i Aarhus i 1958, bor i dag i Silkeborg	Læste oprindelig medicin, men lever af at tegne	Beskæftiger sig med Thor, Odin og Loke	Gav Jesus nyt liv i »Menneskesønnen« fra 1990	Far til Valhalla-tegneserien

Svar

A: Marie Bach Hansen, B: A Hereford Beestouw, C: Christoffer Faarup, D: Emmelie de Forest, E: Henrik Pontoppidan

Svar

A: Esben Bjerre, B: Restaurant Kohalen, C: Mads Vad, D: Sinne Feg, E: Peter Madsen

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

I HVILKEN JYSK BY HAR BANG & OLUFSEN DERES HOVEDSÆDE?			FORNÆRME		UD	SKARPE	KEJSER	STONE	2 ENS	TEET	TITEL	GÆTTE	FÅ	OMAR- BEJDET
			JOB											
			SLIDE					SURE						
			SLIGE					STØJ						
RET- NING	▼	HJÆLPE- MIDDEL PRIST							OFFENT- LIG- GJORT					
BINDE- MIDDEL					STAT						STED- ORD			
					FARTØJ						DIALEKT			
KLUD- DER							TRANS- PORT- MIDDEL		HOVED- GÅRD					
									SKUE- PLADS					
LAND				SYGDOM						SLIPPE FRA		2 ENS		
				BIL- UDSTYR								IDE		
VULKAN					KØBE VÅBEN									KROP
					HUS- GERÅD									
MÅLE- ENHED		FLOD						FUGL					UD- GANGE	
		STAT I USA												
EKSTRA											LUGTE			
FUGLE						SØLE								
2 ENS			BLØD ØST					YDELSE						
								DES- SERT						
DRØV- TYGGER						STONE			VAN- ÆREN- DE		BENE			
						GLEDET					BRÆND- STOF			
KENDE- ORD			TOSSET				BLUFF					ANGÅ- ENDE		
			LINDRE											
SAD				TOTTER PÅ- STAND						STIVNE				
										BØDE FOR				
BIL- SKILT		LUFTLAG					KÅRE					YNDIG		TAB
		STED- ORD												
SMER- TENDE					HANDEL									
					ANTAL									
SMÅ- TINGEN							DI- REKTE							
DRYS- SET NED						KOR- REKT								

LEXI.DK

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

Indsend kodeordet, navn og adresse til Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg
eller til magasinetmidt@rm.dk senest den 13. maj 2014. Så deltager du i lodtrækningen om et eksemplar af bogen »Midt i
historierne«, som handler om naturen, kulturhistorien og kunsten i Region Midtjylland. Vi sætter tre bøger på højkant.



REGION MIDTJYLLAND – VIGTIGE NUMRE OG ADRESSER

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

112

Ved alvorlige ulykker og livstruende situationer skal du ringe 112.

Andre skader og sygdom

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

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

Psykiatrisk rådgivningstelefon

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

Sundhedsplejens telefonvagt

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

Patientkontoret

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

Tandlægevagt

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

Kiropraktorvagten

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

Fysioterapivagten

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

Kørsel til og fra hospitalet

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

Hvad rimer på GJORT?

Nu tilbyder regionerne alle **mænd og kvinder** i alderen **50-74 år** at blive **screenet** for **tarmkræft**.

Tarmkræft er en af de mest almindelige former for kræft. Jo tidligere det **opdages**, jo større mulighed er der for **helbredelse**.

Vi sender et **prøvesæt** og en frankeret svarkuvert **med posten**. Med prøvesættet kan du nemt tage en prøve af din **afføring**, som du sender til undersøgelse.

Tilbuddet kommer i løbet af de næste fire år.
Læs mere og se, hvornår tilbuddet kommer til dig:
www.sundhed.dk

Det er **vigtigt** at tage stilling til at få det **gjort**.
Og at huske hinanden på det.