

MAGASINET

Nummer 2 | Vinter 2012/2013



PÅ

som pårørende

Tema side 8-14

KLÆDT PÅ TIL AT FØDE SIDE 4

HELVEDE TUR/RETUR SIDE 34

EN INSTITUTION I BAGHAVEN SIDE 26

GIV EN GOD

OPLEVELSE

I EN

KOLD TID

KØB GAVEKORT ELLER
BILLETTER TIL

HORSENS NY TEATER



HORSENS NY TEATER

www.hnt.dk • 75602344

Vi skal invitere de pårørende indenfor

Vi oplever det alle sammen på et eller andet tidspunkt i vores liv: At vi pludselig bliver kastet ud i rollen som pårørende til et sygt barn, en syg forælder, en syg ven eller en veninde.

I Region Midtjylland gør læger, sygeplejersker og andet plejepersonale deres bedste for at helbrede og lindre. Men når det kommer til trøst, opbakning og støtte, så er ingen bedre end et kært familiemedlem, en nær ven eller en anden, der kan være med på sidelinjen.

Det skal vi huske, her i Region Midtjylland, selv om vores fokus er at behandle og lindre. Vi skal huske, at de pårørende indeholder ressourcer, som kan være værdifulde - både for den syge og for de sundhedsprofessionelle.

Pårørende kender ofte et sygdomsforløb helt fra begyndelsen og har måske vigtige oplysninger, som sundhedspersonalet har brug for i behandlingen. Pårørende kender også patienten fra før, han eller hun blev syg, og det kendskab kan sundhedspersonalet gøre brug af, når de vurderer patienten.

Det er og bliver Region Midtjyllands ansvar at behandle og lindre syge borgere. Men hvis vi kan gøre det lidt bedre ved at inddrage de pårørende i højere grad, så der er ikke noget at betænke sig på. ◉

Læs mere på side 8-14



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

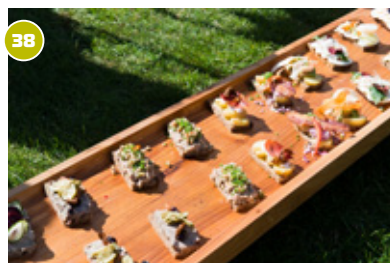
TEMA OM PÅRØRENDE:

MED PÅ SIDELINJEN, NÅR SYGDOMMEN RAMMER

Læs side 8-14



- 4** Klædt på til at føde
- 16** Lægen kan behandle dig på afstand
- 18** Surdej skaber glæde og liv
- 24** Vi sender – ikke altid – en ambulance
- 26** En institution i baghaven
- 30** Gæt en operation
- 34** Helvede tur/retur
- 38** Food Festival har fået fodfæste
- 40** Udvikling - kort nyt
- 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 februar 2013.



KLÆDT PÅ TIL AT FØDE



Nyt tilbud til vordende forældre skaber tryghed om fødslen og den nye rolle som forældre.

Luften er tyk af glæde og forventning. Af spænding og en anelse nervøsitet. Syv vordende forældre er samlet til fødsels- og familieforberedelse i jordemodercentret i Viborg.

Dagens lektion handler om selve fødslen. Jordemoder Jette Hæstrup tegner en firesporet motorvej på tavlen. Motorvejen symboliserer en fødsel, forklarer hun.

– Man kører ind i den ene ende af motorvejen og ud i den anden ende. Hurtigt og ubesværet, siger hun, inden hun bekendtgør dagens dårlige nyhed:

– Desværre er der nok ikke nogen af jer, der kommer ud at køre på motorvejen. Den er nemlig forbeholdt dem, der har født en, to eller måske tre gange før, siger hun og begynder at tegne en mindre og langt mere snørklet vej, der bugter sig uden om motorvejen.

– Her er en landevej, som symboliserer jeres fødsel. I kan se, at den kører under motorvejen, op ad et bjerg og ned igen. Nogle af jer kommer måske forbi en sø, og nogle kører ud i søen, hvor de får en for-

nemmelse af, at de ikke kan bunde. Jeg ved det ikke, for alle fødsler er forskellige. Men jeg ved, at I kommer ind på vejen i den ene ende og ud i den anden. Og så har I jo heldigvis en guide, nemlig jordemoderen med, på hele turen, lover Jette Hæstrup.

De syv kommende forældre kigger rundt på hinanden. Nogle med mere usikkerhed i blikket end andre. Nyheden om, at »motorvejen« højest sandsynligt er lukket den dag, de skal føde, skal lige synke ind.

Aha-oplevelser

Siden 1. oktober 2012 har alle gravide i Region Midtjylland fået tilbud om et gratis fødsels- og familieforberedende kursus.

Kurset hedder »En familie fødes« og foregår 17 steder i Region Midtjylland.

Kursusmaterialet er splinternyt og udviklet i samarbejde mellem regionens jordemødre og repræsentanter fra den kommunale sundhedspleje. Og glem alt om tidligere tiders gispe-øvelser. De er luget ud og erstattet af knaldhårde fakta kombineret med en

række oplæg, der gerne skulle mane til eftertanke og diskussion både på kurset og derhjemme.

For 32-årige Tine Rosenkrands og 34-årige Søren Knudsen, der venter deres første barn i december 2012, har kurset budt på flere aha-oplevelser og tips, som de håber at kunne gøre brug af på deres endnu ufødte datters allerførste fødselsdag.

INFO

En familie fødes

Region Midtjylland tilbyder gratis fødsels- og familiekurser til alle gravide og deres partner eller fødselshjælper.

Kurset består af fire moduler af to timers varighed.

- ▶ Barn og forældre på vej
- ▶ Fødslen
- ▶ Det nyfødte barn
- ▶ At blive en familie

www.familie.rm.dk

Hvor foregår det?



Der er årligt omkring 15.000 fødsler i Region Midtjylland.



– Vi har for eksempel lavet en øvelse, hvor vi har lært at håndtere smerte ved at fokusere på noget andet, eller ved at man bevæger sig. Det håber jeg, at jeg vil huske og bruge under fødslen, siger Tine Rosenkrands.

Søren Knudsen skal – selvfølgelig – med til fødslen, men han erkender, at lige netop den del af familieførelsen nok mest ligger på Tines skuldre.

– Jeg kan støtte og være der, men dybest set er jeg jo fuldstændig magtesløs, når det først går i gang. Til gengæld anede jeg ikke, at man virkelig kan splitte et barn ad i løbet af det første halve år, hvis man ikke sørger for at se sit barn i øjnene. Jordemoderen har godt nok sagt, at det er noget, man gør helt instinktivt, men jeg vil nu være meget opmærksom på det alligevel, siger han.

Snak sammen

Jordemoder Jette Hæstrup er nået frem til beskrivelsen af de første, spæde veer.

– Skal man ringe kæresten hjem fra arbejde, så snart man mærker dem, spørger hun.

De vordende forældre kigger tvivlende rundt på hinanden.

– Jamen, jeg ved det da heller ikke, siger Jette Hæstrup så.

– Men det kunne godt være, at I lige skulle få snakket om det på vej hjem herfra i dag. For det kan jo godt være, at jeres mand eller kæreste bliver irriteret de første tre gange, I ringer, og det er »falsk alarm«. Men måske ville føle sig rigtig snydt, hvis I IKKE ringer, når det så endelig går løs.

Den del af fødselsdagen har Tine og Søren talt om. Og da de begge er selvstændige, så forudser de ikke de store problemer med begge at være til stede under fødslen.

– Vi er maks en time fra hinanden, og jeg regner ikke med at føde på en time, så det går nok. Men det er rart at vide, hvilke tegn man skal være opmærksom på, og hvornår man skal reagere, siger Tine Rosenkrands.

Klogere og klar

Jette Hæstrup fortsætter med at gennemgå fødselsforløbet, om hvilket man egentlig kun kan sige, at det er forskelligt fra kvinde til kvinde.

– Uanset hvad I gør, så er det her ikke noget, I kan planlægge jer ud af. Og jeg kan heller ikke sige, hvordan jeres fødsel bliver. Men jeg ved, at

den bliver, og at I skal igennem den. Og hvis der er noget, kvinder kan, så er det at føde børn. Men undervejs i forløbet kan de godt miste troen på, at de kan. Det er her, I skal hjælpe, siger hun og kigger sigende rundt på fædrene.

Tine Rosenkrands kan ånde lettet op, for Søren Knudsen er både blevet klogere og klar:

– Tine har godt nok forsøgt at tvinge mig til at læse en masse bøger om fødsler, men det er ikke blevet til så meget. Derfor er det fint, at jeg har fået det hele fortalt på kurset, siger han.

Herfra skal der lyde et kæmpe held og lykke – og til lykke til de kommende forældre. ◉

Du kan se en video med en af øvelserne fra kurset »En Familie Fødes« på magasinets hjemmeside www.magasinetmidt.rm.dk





*Sundhed er ikke alt,
men uden sundhed er alt intet.*

(Arthur Schopenhauer, tysk forsker og filosof)

Ring ved sygdom og skade

– få den rette hjælp



Hvis du pludseligt bliver syg eller kommer til skade, så skal du ringe til din egen læge. Uden for lægens åbningstid skal du ringe til vagtlægen. Du finder telefonnummeret til din egen læge på sundhedskortet/sygesikringskortet, mens nummeret til Lægevagten er 7011 3131, uanset hvor du bor i Region Midtjylland. Lægen eller vagtlægen hjælper dig eller sender dig videre til akutklinikken eller skadestuen. Hvis det drejer som om alvorlig ulykke eller livstruende sygdom, skal du fortsat ringe 112.

Stor undersøgelse på vej

I begyndelsen af det nye år begynder Region Midtjylland igen at spørge om, hvordan midtjyderne går rundt og har det. Det er den store folkesundhedsundersøgelse »Hvordan har du det?«, der nu bliver gennemført for tredje gang. Undersøgelsen bliver blandt andet brugt til at planlægge sundhedsindsatsen i region og kommu-

ner og til at evaluere, hvordan tidligere sundhedstiltag har virket. Omkring 50.000 borgere modtager et spørgeskema med posten, som kan udfyldes og sendes tilbage til regionen. Undersøgelsen kan også besvares på internettet. Det er Region Midtjyllands Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, der står bag undersøgelsen.



dage tager det i gennemsnit, fra du er smittet med influenza, til du mærker de første symptomer.

Fede tider

Hvert år modtager vagtlæger, skadestuer og 112 henvendelser fra danskere, der har spist sig en mavepine til i den gode julemad. Du kan undgå mavepinen, hvis du:

- ▶ Bytter noget af den fede julemad ud med noget grønt og fiberrigt
- ▶ Dyrker motion
- ▶ Spiser langsomt, så du når at mærke, at du er mæt
- ▶ Skruer ned for alkoholen, som nedsætter fedtforbrændingen
- ▶ Husker at drikke vand

Stakkels storesøster!

Der indsneg sig en beklagelig fejl i opslaget på side 18-19 i seneste udgave af Magasinet MIDT. Vi fik byttet rundt på nogle billedtekster om »Uheldige Familie Jensen«. Det betød, at storesøster blev sendt i seng, selv om det var lillesøster, der var blevet forkølet. Og at lillebror blev sendt til lægen, selv om det var storebror, der havde symptomer på blindtarmsbetændelse. Vi beklager fejlene og siger tak til de opmærksomme læsere, som straks reagerede.

/Redaktionen.

PÅ

Som pårørende til et sygt barn, en syg ægtefælle, en syg forælder eller en syg ven er du pludselig både chauffør, bogholder, advokat, socialrådgiver, psykolog, plejepersonale, kommunikationsansvarlig og trøstende hånd. Samtidig skal du udfylde rollen som mor, far, ægtefælle, datter, søn, ven eller veninde. Det er hårdt arbejde, men du udfylder en vigtig funktion. På de næste sider kan du læse mere om, hvad du kan gøre som pårørende.



Mere fokus PÅ de pårørende

2013 bliver året, hvor pårørende til patienter i Region Midtjylland får endnu mere opmærksomhed, for det gavner både patienten, personalet og de pårørende.

Tekst:
Marianne Brink
Foto: Nicky Bonne

En ældre kvinde er indlagt på sygehuset. Hendes fem børn har organiseret sig, så en af sønnerne har kontakten til det lægefaglige personale, men da han beder om at blive adviseret pr. sms inden stuegang, hvor der skal gøres status over moderens tilstand, bliver ønsket afslået.

Oplevelsen er personlig for chef-sygeplejerske i Hospitalsenheden

Som pårørende er du vigtig, fordi:

- ▶ Du kender patientens vaner og måder at reagere på.
- ▶ Du har ofte været sammen med patienten fra starten af en sygdom og ved derfor, hvad der er gået forud.
- ▶ Du har overblik, og ofte har du mere overskud til at lytte og stille spørgsmål, end patienten har.

Vest, Ida Gøtke. Hun er kvindens datter.

– Det er jo direkte tåbeligt, at personalet ikke inddrager de pårørende, når de ønsker det. Det er den form for tankegang, der skal ændres, siger hun.

Med i budgettet

På trods af den dårlige oplevelse mener Ida Gøtke ikke, at man generelt kan sige, at pårørende bliver ignorerede. Blot at samarbejdet mellem sygehus, patient og pårørende kan blive endnu bedre. Derfor har problemstillingen også fundet vej til budget- og udviklingsaftalen for 2013.

– Der er ikke nødvendigvis sat penge af til arbejdet, men de enkelte afdelinger forpligter sig til at arbejde med kontakten til de pårørende. De skal føle sig sete – ikke oversete, de skal føle sig hørt – ikke overhørte, siger Ida Gøtke.

For en tæt kontakt er til gavn for alle. Ida Gøtke mener, at de pårørende kan støtte patienten i at være

deltagende og hovedaktør i sit eget liv. Desuden får personalet et bedre kendskab til den enkelte patient, når en pårørende sidder med viden og overblik.

Dårlige rammer

Sammen med afdelingen for Kvalitet og Udvikling er der allerede sat en række tiltag i værk. Blandt andet kan man downloade en app til mobilen, hvor de pårørende kan få tilbagemeldinger. Ida Gøtke peger også på, at Dansk Selskab for Patientsikkerhed allerede arbejder med problemstillingen, og at der er meget god inspiration at hente i det projekt. Hun roser også de danske hospices for deres inddragelse af de pårørende.

– Dem kan vi lære meget af, men vi må også tage højde for, at vi har de fysiske rammer imod os. På et hospice er der enestuer, mens patienterne ofte ligger sammen med andre på stuen på et hospital, siger hun. ☺

Gå med

Som patient får man informationer, der kan være svære at huske og forstå.

Derfor er det godt at være flere, som lytter til det, der bliver sagt.

Når du er med, kan du hjælpe ved at gentage, hvad I har hørt, eller bede om at få informationerne sagt en gang til.

Skriv gerne stikord undervejs. Det gør det lettere at huske og følge op bagefter.

Stil spørgsmål

Som patient skal man tage beslutninger om vanskelige emner - især hvis man er alvorligt syg. Derfor er det godt at være flere, der kan spørge til fx medicin, undersøgelser eller behandlinger.

Spørg, indtil I har fået svar, der giver ro og tryghed.

4 GODE RÅD

Gør dig klog

Søg information om sygdommen. De fleste hospitaler har brochurer liggende eller udleverer brochurer til dig, men du kan også søge viden hos patientforeningerne eller på internettet.

Ha' tjek på medicinen

Som patient er det vigtigt at have tjek på medicinen, og det kan du som pårørende hjælpe med.

Skriv gerne en liste over medicinen - husk også håndkøbsmedicin og naturlægemidler. Ret listen til, når der er ændringer. Tag altid medicinlisten med til lægen eller på sygehuset.

Reager, hvis medicinen ikke virker, som den skal, eller giver uventede bivirkninger.



PÅ

for en sikkerheds skyld



Hospitalerne skal aktivt byde pårørende indenfor, mener direktøren for Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Pårørende må forcere en masse barrierer, før de kan deltage i et familimedlems eller en vens sygdomsforløb, mener Beth Lilja, som er direktør i Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

Hun opfordrer derfor sygehusene til aktivt at byde pårørende indenfor – de kommer nemlig ikke nødvendigvis af sig selv.

– Som pårørende kan man godt tænke, »kan jeg nu virkelig tillade mig at gå med til dit og dat, for sundhedspersonalet kan jo opfatte det som om, jeg prøver at kontrollere. Måske synes de også, at det er irriterende, at vi kommer flere til en samtale osv.« Barrieren ligger på den måde hos den pårørende selv, forklarer Beth Lilja.

Hun opfordrer derfor hospitalerne til at være mere inddragende og tydeligt signalere, at pårørende er velkomne.

– En anden barriere er, at den syge giver udtryk for, at det her kan han eller hun sagtens klare selv, og det er selvfølgelig noget, patienten

suverænt bestemmer. Min erfaring er bare, at mange patienter oplever, at når de kommer hjem fra en aftale på ambulatoriet eller fra en behandling, så sidder der en datter og spørger, »jamen, hvad så med det og det?«. Og så finder man ud af, at der er en hel masse, man ikke har styr på og ikke har fået spurgt om. Som patient kan man ikke rumme alt. Derfor er det en god idé at tage nogen med, mener Beth Lilja, der dels har erfaringer fra sin tid som overlæge på Hvidovre Hospital, men også selv har optrådt som pårørende.

Pårørende på stuegang

Direktøren Dansk Selskab for Patientsikkerhed argumenterer også for, at pårørende skal have tilbud om at deltage i stuegang hos en syg slægtning eller ven.

– En pårørende rummer en masse ressourcer, som sundhedspersonalet kan drage nytte af. For eksempel kender den pårørende som regel

patienten og sygdomsforløbet fra begyndelsen. Den pårørende sidder også inde med informationer om patientens øvrige lidelser. Og som pårørende er man klar i hovedet, hvilket en patient ikke altid er, så som pårørende har man overskud til at spørge: »Ved du hvad, jeg kan ikke forstå, at du ordinerer de piller, for de sagde jo på den anden afdeling, at min mor ikke kunne tåle dem osv«, forklarer Beth Lilja.

– Problemet er bare, at man som pårørende ikke kan få at vide, hvornår der er stuegang. Og så ender det med, at man bliver nødt til at tage en hel dag fri fra arbejde, hvis man vil med. Derfor bliver vi nødt til at gøre det nemmere for de pårørende at deltage, men det kræver jo en strukturændring på hospitalerne, og den slags tager tid.

Lang proces

Både de pårørende, patienterne og hospitalerne skal altså flytte sig, hvis

PÅ

som pap-pårørende

Ikke alle har familie eller venner, som kan stille op som pårørende med kort varsel. I Horsens kan man i stedet få en hospitalsven.

En ubehagelig undersøgelse eller en vanskelig samtale på hospitalet kan være en stor udfordring, hvis man er helt alene om det. Og det er ikke alle, der har familie eller venner i umiddelbar nærhed, som kan tage med på hospitalet som pårørende.

Derfor tilbyder Hospitalsenheden Horsens i samarbejde med Ældresagen, Horsens Sund By og Horsens Kommune nu en »pap-pårørende« – en hospitalsven - til patienter, som gerne vil have et par ekstra ører og en støttende hånd med på hospitalet.

Ordningen kan benyttes af alle patienter, der skal til undersøgelse eller behandling i Hospitalsenheden Horsens.

– Selv i en lille by som Horsens er der flere hundrede mennesker, der er uden netværk i nærområdet. Børnene er måske flyttet hjemmefra, men der kan også være andre årsager til, at man ikke har så tæt kontakt med nogen, at man kan få dem til at tage med som bisidder, når man skal på hospitalet, forklarer innovationskonsulent Christina Antonsen, Regionshospitalet Horsens, som har været med til at udvikle idéen.

Praktik og tryghed

Hospitalsvennerne hjælper både med det rent praktiske som at finde rundt på hospitalet, men de er også med for at lytte og sørge for, at patienten føler sig tryk.

– Hvis man for eksempel skal have svar på en prøve og ikke ved, om det er et godt eller et skidt svar, så kan det være rart at have en hospitalsven med. Hospitalsvennen kan lytte til det, lægen eller sygeplejersken forklarer. Efter samtalen kan hospitalsvennen sætte sig sammen med borgeren og snakke det hele igennem. Det kan jo være, at man skal tage stilling til, om man vil have den ene eller den anden behandling, og det kan være en svær beslutning at træffe på egen hånd. I sådanne tilfælde er det rart at have en at dele sin tanker med, forklarer Christina Antonsen.

Tavshedspligt

Hospitalsvennerne i Horsens gennemgår alle et kursus i Ældresagen, hvor de bliver klogere på, hvad de kan komme ud for som hospitalsvenner, og hvordan de skal handle.

Derefter underskriver de en erklæring om tavshedspligt. ◉

Beth Liljas ønsker skal gå i opfyldelse. Men Beth Lilja er fortrøstningsfuld.

– For år tilbage var faderen aldrig med inde på fødestuen, når en kvinde skulle føde. I dag er faderen med hele vejen – også under et akut kejsersnit. For nogle år siden var det også nærmest uhørt, at man bad om sin journal. Det er helt gængs i dag. Det er også naturligt, at forældrene er med, når deres barn er indlagt på hospitalet. Jeg tror egentlig også, du er velkommen til at deltage, hvis din gamle mor skal på hospitalet. Forskellen er, at du ikke aktivt bliver inviteret indenfor som du gør, hvis det er dit barn, der er sygt. Men hvad er egentlig forskellen på et bange, sygt barn og en forvirret, syg mor?, spørger Beth Lilja. ◉

PÅ

som pårørende i psykiatrien

Pårørende til mennesker med psykisk sygdom er ekstremt belastede. Mest af alt fordi psykisk sygdom ofte er knyttet sammen med mangel på viden.

Tekst: Marianne Brink

Den dårlige samvittighed har let spil, når mennesker oplever en af deres nærmeste få en psykisk lidelse. Specielt forældre eller ægtefæller til patienten kommer ofte til at stille sig spørgsmålet: Var der noget, jeg kunne have gjort anderledes?

Netop den dårlige samvittighed er en af de helt store udfordringer i arbejdet med at involvere de pårørende i psykiatrien, fortæller Bjarne Yde, som er daglig leder af PsykInfo Midt under Region Midtjyllands afdeling for Psykiatri og Social, der blandt andet arrangerer kurser for pårørende til mennesker med psykisk sygdom.

Psykiatrien kæmper indædt for at gøre sig fri af gamle myter og fordomme.

– Det er vores opgave at afkræfte, at nogen har gjort noget forkert. Vores budskab er, at patienten ikke er blevet syg på grund af sine omgivelser, men netop på trods af dem, siger han.

Mange roller

De pårørende er en uundværlig ressource for den psykisk syge, men der venter også den pårørende en

meget kompleks opgave med at støtte patienten.

– Det er lettere, hvis den syge har blindtarmsbetændelse. Så er opgaverne enkle og konkrete, men som pårørende til et menneske med en psykiatrisk lidelse kan du opleve, at du også skal fungere som behandler, fordi den syge ikke selv søger hjælp. Du skal måske også være advokat eller sagsbehandler i forhold til kommunen eller arbejdspladsen, fordi den syge mangler overblik eller lægger ansvaret fra sig. Samtidig skal du selvfølgelig også være ægtefælle, forælder eller søskende, siger Bjarne Yde.

Alt imens kommer de pårørende til at slås med dilemmaer om, hvornår de skal presse eller støtte den syge. De ambivalente følelser, der svinger mellem: »nu er det synd for den syge« og »nu kan vedkommende godt tage sig sammen«.

– Det er helt naturlige reaktioner for de pårørende, for de står i en situation, hvor det kan være meget svært at aflæse den syges signaler, siger Bjarne Yde.

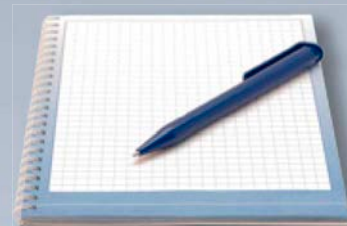
En dråbe i havet

Undervisning af pårørende til mennesker med psykisk sygdom er den eneste vej frem, mener Bjarne Yde. Både for de pårørendes og for den syges skyld, men også for psykiatriens.

– De pårørende ved jo meget, som vi kan bruge, så det er helt klart en god investering at klæde de pårørende godt på, siger han.

Psykinfo Midt udbyder blandt andet weekendkurser i samarbejde med regionens kommuner. Senest har 120 pårørende deltaget. Behovet er dog langt større.

– Det er kun en dråbe i havet, siger Bjarne Yde og efterlyser mere fokus på netop denne del af behandlingen inden for psykiatrien. ☺



Det skader ikke at **snakke** med kolleger om psykisk sygdom.

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



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!



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

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom. Se mere på www.en-af-os.dk

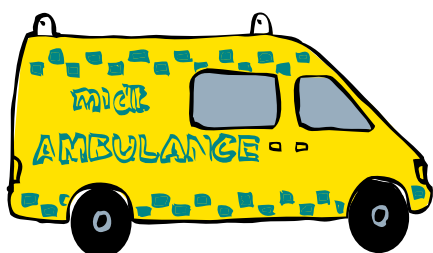
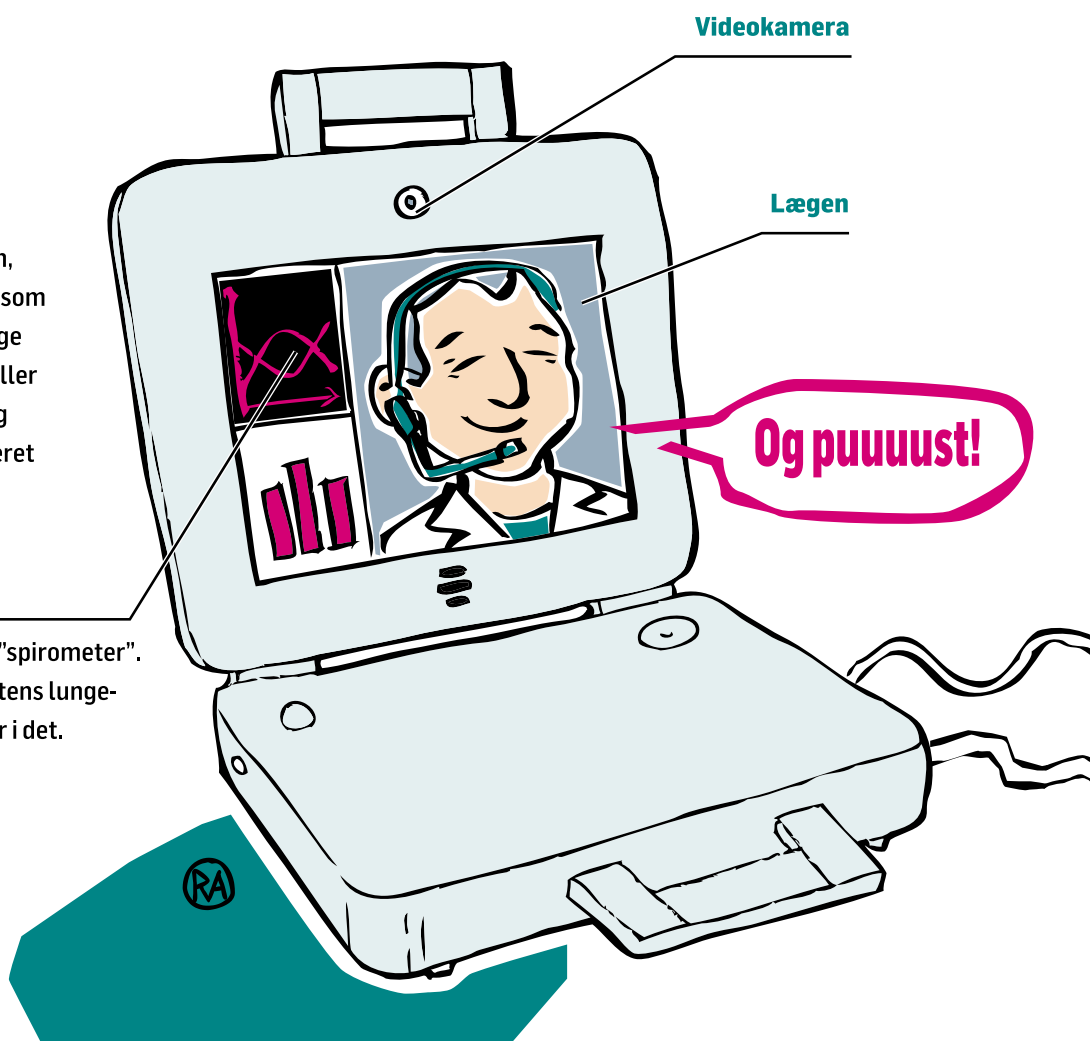
LÆGEN KAN BEHANDLE DIG PÅ LANG AFSTAND

Computere, internetforbindelser og mobiltelefoner gør det muligt for læger eller sygeplejersker at holde øje med din sundhedstilstand og behandle dig, mens du sidder hjemme i din egen stue. Det kaldes for "telemedicinske løsninger", og her på siden kan du blive klogere på, hvad det kan bruges til.

KOL-KUFFERT

Når patienten åbner kufferten, bliver den til en videotelefon, som patienten kan tale med en læge eller sygeplejerske i. Lægen eller sygeplejersken kan både se og høre, om patienten har besværet tale, åndenød og hoste.

Kufferten indeholder også et "spirometer". Et apparat, som måler patientens lungefunktion, når patienten puster i det.



BLODPROPPER

Når ambulanceredderne får mistanke om, at en patient har fået en blodprop i hjertet, så sender de et EKG – et skema, der viser hjertets elektriske aktivitet – direkte fra ambulancen til en hjertespecialist på hospitalet. Specialisten vurderer på baggrund af EKG'et, om der er tale om blodprop. Hvis der er det, så dirigerer hjertespecialisten ambulancen hen til et hospital med hjertecenter.

KOL-PATIENTER

Patienter med KOL (rygerlunger) kan erstatte en anstrengende og tidskrævende tur til lægen med en KOL-kuffert.

Spirometerets mundstykke

KLEMME

Når patienten sætter klemmen på fingeren måler den patientens iltmætning og puls. Oplysningerne bliver med det samme overført til lægen eller sygeplejersken.

PSYKIATRISK HJÆLP

Patienter med psykiatriske lidelser kan i nogle tilfælde tilbydes hjælp af en psykiater over videotelefon. Det betyder meget for både patienten og psykiateren, at de kan se hinanden under samtalen. Patienten kan også indtaste data om sin sindstilstand på computeren, så psykiateren dagligt kan følge med i, hvordan patienten har det.

Iltmåler

SÅRBEHANDLING

Patienter med sår, som ikke vil hele, behøver ikke tage til lægen for at få såret set efter. Hjemmesygeplejersken fotograferer i stedet såret med sin mobiltelefon og sender billedet videre til en sårsygeplejerske. Sårsygeplejersken kigger på billedet og giver råd til hjemmesygeplejersken om, hvordan såret skal passes.

SURDEJ

skaber glæde og liv

Kasper Ostrowski fra Aarhus er helbredt efter en ondartet svulst i hjernen. Han er ikke helt den samme efter operation, stråling og den megen kemobehandling, men hans humoristiske sans og lyst til at hjælpe andre er heldigvis intakt.

Tekst: Hanne Baltzer
Foto: Nicky Bonne

På køkkenbordet står den antracitfarvede Kitchen Aid røremaskine, en vægt og poser med økologisk mel. Ved siden af ligger surdej og en spartel til at skrabe dej med.

35-årige Kasper Ostrowski er klar til at undervise en gruppe frivillige fra Kræftens Bekæmpelse i, hvordan et kvalitetsbrød bliver til. Det er bestemt ikke en selvfølge, men nærmere en begivenhed, at Kasper underviser denne eftermiddag. Han vil gerne give noget tilbage til sundhedssystemet og alle de andre, der på hver deres måde har reddet hans liv, efter at en ondartet svulst i lillehjernen sendte ham til tælling.

– Her er opskriften på Kaspers brød. Nu begynder jeg med at fortælle, hvordan jeg plejer at gøre, og hvordan jeg holder en surdej i live, og I er velkomne til at bryde ind.

Kvinderne omkring køkkenbordet lytter ihærdigt, og snart er snakken i gang om grahamsmel, gluten og gode tip til bagningen. Mens Kasper tog sin uddannelse på universitetet, havde han cateringbureauet KAPERS, som bl.a. udmærkede sig med smag-

fulde stykker brød. Og han har altid gået op i kvalitet i fødevarer og har skrevet om mad og vin. Til daglig forsker han i fødevarer.

Præcision

Ingredienserne er vejet af med et grams nøjagtighed, og røremaskinen snurrer i baggrunden, mens de frivillige og Kasper sætter sig ved bordet med de levende lys og drikker en kop friskbrygget kaffe. De spørger ham om, hvorfor han er frivillig underviser, og han svarer, at han »betaler tilbage« – fx til Kræftens Bekæmpelse og deres hus for patienter og pårørende, Hejmdal, hvor han fik støtte gennem et langt sygdomsforløb.

– Jeg brugte Hejmdal flittigt i mange af pauserne i min stråle- og kemobehandling. Her er kaffen langt bedre end på hospitalet, siger han med et glimt i øjet, inden han tilføjer, at det er et rart hus at komme ind i.

– Her bliver man ikke spurgt om cpr-nummer – man bliver budt velkommen.

Kasper og hans familie har også brugt de forskellige tilbud på Hejmdal som fx rådgivning, afspænding og parrådgivning.

Fighter

Kasper var ved at dø flere gange i 2010/2011. Han gennemgik en stor hjerneoperation og en meget lang og svær strålebehandling, som var lige ved at slå ham ihjel og gav ham svære skader. Alternativet var værre. Uden behandling ville han dø.

Kasper er et eksempel på, hvordan læger og sygeplejersker på Aarhus Universitetshospital kan hjælpe en kompliceret patient tilbage til en hverdag og et liv gennem en tværfaglig teambaseret, høj profileret behandling

I Kaspers tilfælde bestod teamet af neurologer, som behandlede epilepsi, røntgenlæger, som sammen med

I dag har Kasper ikke større risiko for at få kræft end alle andre. Han tænker sjældent på, at han var ved at dø. Føler en »det skal nok gå optimisme«. For liv handler om at styrke sin handlekraft.





► kirurgen afgrænsede hjernesvulsten på MR-billeder, narkoselæger, patologer, som stillede en hurtig diagnose, så Kasper fik den korrekte efterbehandling, onkologer, som behandlede Kasper med kemoterapi og strålebehandling, og en efterfølgende rehabilitering med ergo- og fysioterapeuter samt psykologbistand.

– Hovedet nåede ikke at blive bange. Og jeg fandt ud af, at det nok er lettere at være patient end pårørende, for jeg ønskede bare at overleve dag for dag. Bekymringen nåede jeg sjældent ud i, men den havde venner og familie, vurderer Kasper.

Blind passager

På få sekunder gik Kasper fra at være rask til livstruende syg. Det var kirurg Gorm Von Oettingen på Aarhus Universitetshospital, der fjernede hjernesvulsten, fordi den sad i vejen for den halve liter hjernevæske, der skal passere dagligt. Kirurgen har

stor erfaring i netop hjerneoperationer, og ved hjælp af fx GPS-lignende systemer kan han vurdere præcist, hvad han gør. Efter operationen fik Kasper 32 x stråling + »bonuskeмо«. Det er maksimal dosis.

– Det var mærkeligt at få at vide, at hjernesvulsten havde været med mig som en blind passager. Den var med, da jeg fik mine mælketænder, den første cykeltur og det første kys. Det er det omvendte af at vinde i lotto – billetten, man godt kunne undvære.

– I den tid havde jeg et lorteliv. Jeg fik stråler/kemo, kastede op, sov, fik stråler/kemo osv. Jeg konstaterede bare, at hvis det var den behandling, der kunne redde mig, så måtte jeg igennem det. Reelt tog jeg ikke stilling til det. Det var nødvendigt, bestemt ikke sjovt, men jeg ville overleve. Tænker jeg efter, har jeg i det store hele kun ros til et kompetent sundhedssystem, selv om der var enkelte kiksere, fx gav overleveringer

fra afdeling til afdeling af og til meldinger i øst og vest.

Behandlingen havde desværre bivirkninger, som stor træthed og problemer med at huske, besvær med at cykle, og efterfølgende har han fået anlagt et permanent dræn fra hjernen til bughulen. Kasper kan således med et let klem på trykmåleren lige under huden oven på kraniet til en vis grad justere sit velbefindende.

Afgørende at få kompetent assistance

Det ville være endt rigtig skidt, hvis Kasper var blevet sluppet lige efter operation, kemobehandling og stråler. Han mener selv, at han er, hvor han er i dag, fordi han tog imod al den hjælp, han efterfølgende kunne få. Det var den samlede ekspertbistand, der sikrede, at han fik den nødvendige assistance til et rimeligt liv. Et liv, der kan hænge sammen, fx med 25 timers fleksjob i hans gamle



stilling som fødevareforsker på Aarhus Universitet.

Derfor er Kaspers råd også til andre, at de skal tage imod al den hjælp, de kan få. Også når de ikke rigtig ved, hvorfor. Noget, man slet ikke tror, kan bruges, kan være af uvurderlig værdi.

– Det var en omstilling, da jeg gik fra at skulle dø til at være rask om end med en række mén. Derfor har jeg også tilbragt en del tid på Hjerneskadecenteret, Marselisborg center og Skive Rehabiliteringscenter til genoptræning. I starten undrede jeg mig over, hvorfor jeg havde behov for det. Men det gav bestemt mening efter et stykke tid, husker han.

Selverkendelsen er helt afgørende for, at han kan forvalte sit nye liv.

– Jeg har et anderledes liv nu – men det hænger sammen.

Liv lykkes

For Kasper tager det tid at komme overens med sit nye liv.

– På nogle måder er jeg to personer. Jeg er jo den samme, men har også fornemmelsen af, at der er flyttet en anden ind. 95 % af mig er den samme. Men det tager tid at byde sit eget nye jeg velkommen. Jeg skal fx arbejde meget mere struktureret end tidligere og erkende, at mine livsvilkår er anderledes. Det kan være svært, siger han ærligt. Alligevel møder han virkeligheden med samme nysgerrighed, optimisme og åbenhed, som når han underviser kursisterne i at bage brød. Han går efter, at liv lykkes. At man kun skal bekymre sig om ting, man kan gøre noget ved.

– Jeg kan ikke skrive i hånden længere. Min venstre arm er voldsomt forstyrret. Jeg er blevet bedre til at spørge om hjælp, og det var ret sært første gang. Nu bliver jeg meget hurtigere træt. Og det er ikke træt, fordi jeg har lavet noget. Det er mere en massiv træthed, der bare er der, og det hjælper ikke at sove. Mit taletem-

po er også langsommere. Jeg føler, at jeg er en ny udgave af mig selv med de livsvilkår, jeg har nu. Det betyder jo ikke, at jeg ikke kan noget. Jeg skal tilpasse mig. Fx har jeg skrevet samtlige detaljer op til denne kursusdag. Så jeg ikke glemmer noget, for det vil jeg være træt af.

Kasper bliver afbrudt

– Nu er brødene vist færdige, siger Anne begejstret. Han rejser sig og går hen til den højteknologiske ovn. Ser tænksom ud og vurderer, at det har hun ret i.

Duften breder sig på køkkenbordet, mens han skærer Lurmærket smør i skiver. Til Kaspers brød – helt uden tilsætningsstoffer – hører der nemlig rigtigt smør og hans hjemmelavede marmelade af frugter og bær fra kolonihaven. ●





Om Kasper

35-årig passioneret, frivillig brødbager og underviser. Han har en spraglet fortid som cand.mag. i dramaturgi og multimedier samt en Ph.d. i værdibaseret ledelse som kommunal praksis. Han arbejder nu i et fleksjob på Aarhus Universitet med fødevarer og kvalitetsbegreber – samme speciale, som før han blev syg. Fik for to år siden fjernet en ondartet hjernesvulst og var igennem maksimal stråle- og kemobehandling. Men han overlevede. Takket være tværfaglig behandling, kvalificeret rehabilitering en fightervilje ud over det sædvanlige. Nu er Kasper statistisk set kureret – dvs. at han ikke har højere risiko for at få kræft end alle andre. Han tager gerne ud og holder gratis foredrag.

Kirurgens kommentarer

»I gamle dage var behandlinger langt mere opdelt sygdom for sygdom. I dag er der mange aktører pr. patient med det resultat, at vi nu ser patienter som Kasper, der helbredes for en hjernesvulst. Vi ser også, at flere og flere patienter lever længere med højere livskvalitet.

Hen over de næste år vil man se en mere individuel behandling samt en brug af fx genanalyse af hjernesvulster, som helt sikkert vil betyde en yderligere gevinst for behandlingen. I dag ved vi fra en genanalyse, at Kaspers svulst kunne underopdeles i flere typer, som havde forskellig følsomhed for vores behandling - i Kaspers tilfælde med stor sandsynlighed for helbredelse.

Kasper er et positivt og livsbekræftende bekendtskab for mig som læge, og jeg ser altid frem til at møde ham. Selv om Kaspers IQ nok er faldet på nogen områder som følge af behandlingen, kan han kompensere for dette tab til en vis grad. Parat til livet på ny.«

Gorm Von Oettingen, Neurokirurgisk afdeling på Aarhus Universitetshospital

“Der er ikke noget midt imellem, når man er kirurg”



På Århus Universitetshospital Skejby er Gitte Møller Hvistendahl, speciallæge i kirurgisk urologi, glad for at kunne hjælpe børn med urinvejssygdomme. Og mellem operationerne giver forskningsprojekterne og samspelet med andre højt specialiserede læger det brændstof, der løfter jobbet fra meningsfuldt til vanedannende.

et arbejde med hjerne og hjerte

midtjob
.dk

Region Midtjylland arbejder for at fremme muligheden for sundhed, trivsel og velstand hos mere end 1,2 mio. borgere. Det er vores bidrag til velfærd.

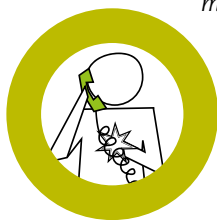
VI SENDER - IKKE ALTID - EN AMBULANCE

Når du ringer 112 og beder om en ambulance, så er det selvfølgelig, fordi du har brug for hjælp. Engang imellem er en ambulance dog ikke den bedste løsning. Måske kan du klare dig med et godt råd fra en læge eller en sygeplejerske. Måske kan dit problem løses hos den lokale læge eller vagtlægen. Måske er din situation alvorlig, men ikke livstruende. Her på siden kan du se eksempler på, hvad der sker i forskellige situationer, når du ringer 112.



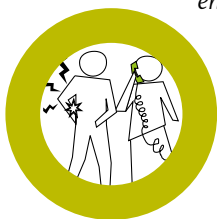
Min mand kan ikke få vejret

En kvinde ringer 112 en lørdag aften, fordi hendes mands vejrtrækning er meget besværet. Manden har en kronisk lungesygdom. Hun fortæller den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen, at hendes mand næsten ikke har luft til at tale. Medarbejderen beder kvinden hjælpe sin mand med at tage sin akutmedicin og fortæller, at der er en ambulance og en akutlægebil på vej. Medarbejderen tilbyder at blive i telefonen til hjælpen er fremme.



Jeg har slået ryggen!

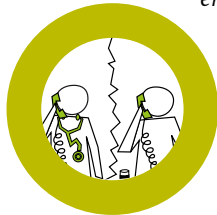
En kvinde er i gang med at flytte og går baglæns ud af en dør med et stort maleri i hænderne. Her falder hun over en sten og slår ryggen og halebenet. Det gør ondt, så kvindens voksne søn ringer 112. Medarbejderen på AMK-Vagtcentralen spørger kvindens søn, hvor det gør ondt på hans mor. Den sundhedsfaglige medarbejder kan hurtigt konkludere, at der ikke er tale om en livstruende situation, men sender alligevel en ambulance til adressen, fordi det gør så ondt. Ambulancen bliver dog sendt uden udrykning fordi der ikke er fare for liv eller lemmer.





Jeg mangler blodtryksmedicin!

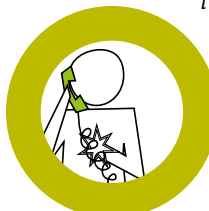
En ældre kvinde ringer 112, fordi hun er løbet tør for blodtryksmedicin.



Hun er lidt forvirret og har glemt nummeret til sin egen læge. Den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen ringer til kvindens læge og beder ham om at kontakte kvinden. Den ældre kvinde lægger beroliget røret på.

Jeg har ondt i brystet!

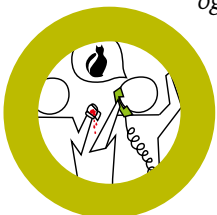
En mand ringer 112, fordi han har haft ondt i brystet gennem et par dage. Det er ikke så slemt, siger manden, men han undrer sig over, at det ikke går væk. Den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen spørger til mandens symptomer. Symptomerne er så alvorlige, at manden muligvis skal til behandling på Aarhus Universitetshospital. Den



nærmeste ambulance bliver sendt mod mandens adresse. Ambulancen var egentlig på vej til en mindre alvorlig opgave, men den tekniske kørselsdisponent ændrer turen, så hjælpen kommer først frem til det alvorligste tilfælde. Da manden med brystsmertterne har lang køretid til Aarhus bliver akutlægehelikopteren også sendt i luften. Kort efter ankommer både ambulancen og akutlægehelikopteren til mandens adresse, og manden bliver fløjet til Aarhus Universitetshospital til behandling.

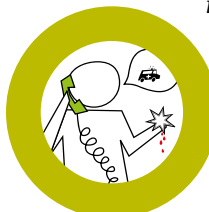
Min mand bløder!

En kvinde ringer 112. Hun er meget bange og ophidset, for hendes mand, der er i behandling med blodfortyndende medicin, har skåret sig. På grund af medicinen kan kvinden ikke stoppe mandens blødning, så hun beder om en ambulance. Den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen beder kvinden undersøge, hvad hendes mand har skåret sig på, mens ambulancen bliver sendt mod adressen af den tekniske kørselsdisponent. Det viser sig, at det er katten, der har kradsset manden i armen, og at det er knapt så alvorligt som først antaget. Den tekniske kørselsdisponent aflyser ambulancen, og den sundhedsfaglige medarbejder giver kvinden gode råd om, hvordan riften kan behandles.



Jeg har skåret mig!

En mand ringer 112. Han har skåret sig i fingeren, og det bløder meget. Den sundhedsfaglige medarbejder fra AMK-Vagtcentralen beroliger ham med, at det ikke er livstruende. Hun råder ham til at klemme sammen om såret, holde fingeren højt og ringe til sin egen læge eller vagtlægen. Manden er utilfreds.



Han forstår ikke, hvorfor han ikke kan få en ambulance, når det nu bløder sådan. Den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen forklarer, at ambulanceberedskabet er beregnet til at tage sig af personer, der har været involveret i alvorlige ulykker eller har livstruende sygdomme. Hvis manden optager en ambulance med sin blødende finger, så er der en chance med en alvorlig skade eller en livstruende sygdom, der ikke kan få hjælp. Det forstår manden godt, så han siger tak for hjælpen og lægger på igen.



- ▶ Når du ringer 112, får du fat i politiets alarmcentral. Hvis dit opkald drejer sig om sygdom eller ulykke får du straks hjælp i telefonen af en sundhedsfaglig medarbejder hos Region Midtjyllands AMK-Vagtcentral (Akut Medicinsk Koordinerings Vagtcentral).
- ▶ Den sundhedsfaglige medarbejder spørger ud fra lægefaglige retningslinjer, hvad det drejer sig om, og hvad der er sket. Måske har du allerede fortalt det til politiet, men medarbejderen på AMK-Vagtcentralen har brug for at høre det direkte fra dig for at kunne tage stilling til, hvilken hjælp du har brug for og/eller give dig sundhedsfaglig vejledning over telefonen.
- ▶ Du skal ikke være bange for at spilde kostbar tid, mens du taler med den sundhedsfaglige medarbejder på AMK-Vagtcentralen. Han eller hun arbejder tæt sammen med en teknisk kørselsdisponent, som sender hjælpen af sted, mens I taler i telefon.
- ▶ Hvis du ringer 112 i tilfælde af hjertestop, får du instruktion i førstehjælp. Du skal ikke være bange for at gå i gang. Det allervigtigste ved hjertestop er, at der gives førstehjælp på stedet.



EN INSTITUTION



I BAGHAVEN

Naboerne gjorde modstand, da Region Midtjylland placerede en institution for unge med alvorlige vanskeligheder i deres villakvarter. Modstanden er fortsat til stede, men der er også blevet plads til et spirende samarbejde.

Jungletrommerne bankede i hele området.

Kan vores børn fortsat færdes trygt i kvarteret? Bliver vi udsat for indbrud og hærværk? Er der mon større risiko for, at vores bil bliver stjålet? Falder værdien på vores hus?

Bekymringerne stod i kø blandt naboerne, da Region Midtjylland i begyndelsen af 2012 besluttede at placere institutionen MultifunC midt i et velfungerende villakvarter i Viby ved Aarhus.

MultifunC optager unge i alderen 14-18 år, som har alvorlige vanskeligheder. De kan for eksempel have været involveret i kriminalitet, have udvist aggressiv eller voldelig adfærd, have hærværks- eller ødelæggelsestrang eller være afhængige af alkohol eller stoffer.

– Beboersammensætningen på institutionen gjorde os, der bor i kvarteret omkring institutionen, nervøse. For eksempel for, om vores børn ville komme i klammeri med de unge fra MultifunC. Andre var bekymrede for, at deres biler ville blive udsat for hærværk eller stjålet, hvis de unge på MultifunC fik lyst til at stikke af. Jungletrommerne bankede i hele området. I grundejerforeningen forsøgte vi at holde en neutral tone og informere nøgternt om det, vi vidste om institutionen. Men der er ingen tvivl om, at både vi i bestyrelsen og de øvrige beboere i området var bekymrede, fortæller Jan Sillesen (th. på billedet), som er formand for Viby Grundejerforening.

Hvorfor lige her?

Ud over de mange bekymringer, så forstod – og forstår – naboerne ikke, hvorfor MultifunC skulle placeres i netop deres kvarter.

– For os at se, var der andre mere oplagte placeringer. For eksempel i nærheden af andre institutioner – eksem-

pelvis Grenen ved Grenå – med lignende klientel. Eller i Skejby, hvor det nye universitetshospital inklusive psykiatrisk hospital skal ligge, siger Lars Nikolajsen (tv. på billedet), som er medlem af Viby Grundejerforenings bestyrelse.

– Vi bor i et velfungerende kvarter med ganske få udfordringer og gode velfungerende fritids- og idrætsklubber. Udsigten til

otte meget vanskelige unge på MultifunC, der – som en del af den pædagogiske linje – skal komme i lokalområdet og idrætsklubberne, har gjort nogle nervøse, forklarer han.

Trygheden genetableret

Region Midtjylland og ledelsen på MultifunC har tacklet naboernes bekymring med information, information og atter information. Der har eksempelvis været holdt åbent hus på MultifunC, hvor institutionens daglige ledelse har

fortalt om MultifunC og institutionens særlige behandlingsmetoder.

Arrangementet er fulgt op af flere møder med grundejerforeningen, og det har resulteret i, at der nu er blevet oprettet et kontaktråd med repræsentation fra institutionsledelsen, naboerne og grundejerforeningen. Senere skal de lokale idrætsklubber også inddrages.

– Meningen med kontaktrådet er, at hvis det viser sig, at beboerne fra MultifunC giver problemer i lokalområdet, så kan vi lynhurtigt henvende os til institutionsledelsen og bede den handle på problemet, siger Jan Sillesen.

Møderne med institutionsledelsen, åbent hus arrangementet og de informationer, Jan Sillesen og Lars Nikolajsen fra grundejerforeningen har fået om institutionen, har givet ro i maven.

– Vi ved godt, at ledelsen på MultifunC ikke kan garantere, at der ikke opstår et eller andet. Det er der ingen, der kan. Men vi er trygge ved institutionsledelsen og ved, at de er meget opmærksomme på at sætte ind med det samme, hvis der sker noget, eller hvis der er noget, der bekymrer os i kvarteret, siger Lars Nikolajsen.

– Rent faktisk tror vi ikke, at de unge fra MultifunC vil lave ballade. Kvarteret bliver jo også DERES, når de først er flyttet ind. Vi mener fortsat ikke, at institutionen ligger ideelt her hos os, men MultifunC skal jo ligge et sted. Vi kan ikke gøre noget ved det, så derfor kan vi lige så godt prøve at få det bedste ud af det, siger Jan Sillesen.

De første beboere flyttede ind på MultifunC den 1. oktober 2012. ●

Vi ved godt, at ledelsen på MultifunC ikke kan garantere, at der ikke opstår et eller andet. Det er der ingen, der kan.

Udsigten til otte meget vanskelige unge på MultifunC, der – som en del af den pædagogiske linje – skal komme i lokalområdet og idrætsklubberne, har gjort nogle nervøse.



MultifunC er ikke bare navnet på en institution, men også på et særligt behandlingsprogram for børn og unge, der begår kriminalitet eller viser anden problematisk, udadreagerende adfærd.

Programmet forløber over to perioder, hvor den unge først bor på en døgninstitution i 6-9 måneder. Herefter fortsætter behandlingen i 6-9 måneder i den unges eget nærmiljø.

Behandlingsprogrammet er udviklet i et samarbejde mellem Norge og Sverige, hvor der foreløbigt er gjort gode erfaringer med programmet.

FØLELSER OG FAKTA TØRNER SAMMEN

Embedsmænd taler om fakta, mens naboerne taler om følelser, og så bliver det svært at forstå hinanden, mener centerchef Søren Johnsen fra Region Midtjylland.

– Næh, vi er nok ikke ligefrem populære blandt naboerne til MultifunC i Viby, erkender Søren Johnsen, centerchef i Center for Børn-, Unge- og Specialrådgivning (CBUS) i Region Midtjylland. MultifunC og placeringen af institutionen hører under Søren Johnsens ansvarsområde.

– Vi er ikke populære, og det er der ikke noget at sige til. Naboerne har et ærinde, og vi har et andet. Naboerne taler ud fra deres følelser, de ønsker at føle sig trygge, mens vi – embedsmændene – taler ud fra fakta. Når vi ikke taler samme sprog, så bliver det rigtig svært, fortsætter han.

Når det er sagt, så glæder Søren Johnsen sig over, at det er lykkedes at komme frem til en form for forståelse blandt naboerne til MultifunC og institutionens ledere.

– Det er flot klaret, for jeg kan sagtens sætte mig ind i naboernes bekymring. Det tror jeg, at alle kan. Forskellen er, at jeg har nogle erfaringer fra mit arbejde med børn og unge med vanskeligheder, som jeg kan trække på. Derfor ville jeg nok tage det mere afslappet. Faktisk har jeg også selv boet ved siden af en stor social-psykiatrisk institution gennem mange år, og der har aldrig har været problemer. Det hjælper bare ikke noget i den konkrete situation, hvor naboerne beder om tryghed og garantier for, at der ikke opstår problemer. Det kan jeg ikke give dem. Der er altid en risiko for, at man bliver udsat for hærværk eller indbrud. Men det var der altså også før, institutionen åbnede. De unge, som nu bor på institutionen, var jo også ude i samfundet før. Forskellen er, at så længe de bor på institutionen, så har vi mere styr på dem, siger Søren Johnsen.

Frem med fakta

Som Søren Johnsen selv er inde på, så skal han – som embedsmand – forholde sig til fakta.

Og fakta om placeringen af MultifunC er, at institutionen for det første skulle ligge et sted. Det er også et faktum, at Region Midtjylland rådede over nogle tomme lokaler i de bygninger, hvor institutionen nu er indrettet.

– Og det var nu engang billigere at indrette en institution i de eksisterende bygninger end at bygge nyt. Det har vi selvfølgelig undersøgt, siger Søren Johnsen.

Samtidig er det et krav, at en institution som MultifunC, af hensyn til det pædagogiske koncept, ligger i nærheden af en større by.

– Det er der, »kunderne« er. Aarhus er Region Midtjyllands største by, og alene af den grund vil Aarhus have flere af den type børn og unge, som institutionen henvender sig til. Grundtanken i MultifunC er, at man i vid udstrækning forsøger at holde beboerne i deres nærmiljø. De skal have mulighed for at passe deres gamle skole, hvis det er muligt. De skal have mulighed for at bevare kontakten til den karateklub, som de har været glade for. På den måde bygger man videre på alt det positive og sorterer det negative fra. Det kan man ikke, hvis man flytter beboerne langt ud på landet, sender dem i en ny skole og en ny fritidsklub. For hvad sker der så, når de flytter hjem igen? Så opsøger de både deres gamle venner og gamle vaner, og så er vi lige vidt, forklarer Søren Johnsen.

Risikoen er lille

Selv om Søren Johnsen ikke kan udstede garantier for, at de unge på MultifunC ikke skaber problemer i kvarteret, så vurderer han, at risikoen er lille.

– Jeg tror ikke, naboerne behøver at være mere bange for indbrud eller biltyverier eller sågar vold, end de var førhen. Som sagt, så var de børn og unge, der nu er flyttet ind i kvarteret, også ude i samfundet før. Og børn og unge er mobile i dag, så de har såmænd også haft mulighed for at komme til Viby, siger Søren Johnsen.

Men hvad så, hvis en af beboerne får lyst til at stikke af eller lave ballade?

– Jamen, så tror jeg egentlig, at han eller hun vil sørge for at komme så langt væk fra institutionen som muligt. Og det er ret let fra Viby. Der går busser hele tiden. Hvis institutionen derimod lå langt ude på landet, så ville jeg, som nabo, være mere bekymret for, at min bil eller traktor blev stjålet, siger Søren Johnsen. ◉

Faktisk har jeg også selv boet ved siden af en stor social-psykiatrisk institution gennem mange år, og der har aldrig har været problemer.

De børn og unge, der nu er flyttet ind i kvarteret, var også ude i samfundet før.



*Man sir' at over skyerne er himlen altid blå.
Det kan være svært at forstå når man ikk' kan se den.*

(Anne Linnet)

SUND TRODS PSYKISK SYGDOM



Undersøgelser viser, at mennesker med psykisk sygdom har flere livsstils-sygdomme end resten af befolkningen. Den udvikling skal vendes her i Region Midtjylland ved hjælp af det tre-årige projekt »Sunder liv i Socialpsykiatrien«. Fire af Region Midtjyllands socialpsykiatriske bosteder, nemlig Sønderparken, Tangkær, Blåkærgård og Skt. Mikkel, deltager i samarbejde med Herning, Holstebro, Randers og Syd-djurs kommuner samt CFK – Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i Region Midtjylland i projektet.

Projektet skal fremme den almene sundhed blandt mennesker med psykisk sygdom, og det betyder blandt andet, at to-tre tidligere beboere fra de fire deltagende institutioner bliver uddannet som sundhedsvejledere, der kan hjælpe nuværende beboere.

Herudover skal cirka 200 medarbejdere fra socialpsykiatrien på skolebænk for at lære, hvordan de kan skabe sundere rammer for mennesker med psykisk sygdom. Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen med 4,5 mio. kroner.

24.430

personer var sidste år i behandling i psykiatrien i Region Midtjylland.

Smartphone hjælper voksne med ADHD

Smartphones kan måske bruges som redskab til at gøre voksne med ADHD mere selvhjulpne. Telefonen kan for eksempel hjælpe voksne med ADHD med at overholde aftaler, håndtere indkøb og skabe øget struktur i hverdagen. Det viser »Projekt Remind«, som CFK – Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i Region Midtjylland står bag. I Skanderborg Kommune deltager 23 beboere fra tre forskellige socialpsykiatriske støttetilbud i projektet. De er med til at afprøve praktiske løsninger på de forskellige problematikker, som ADHD'en kan udløse. Eksempelvis får en beboer hjælp til at komme ud af sengen om morgenen ved, at hun skal løse en regneopgave, før det kimende vækkeur i telefonen kan slås fra.

Gratis kurser for patienter og pårørende

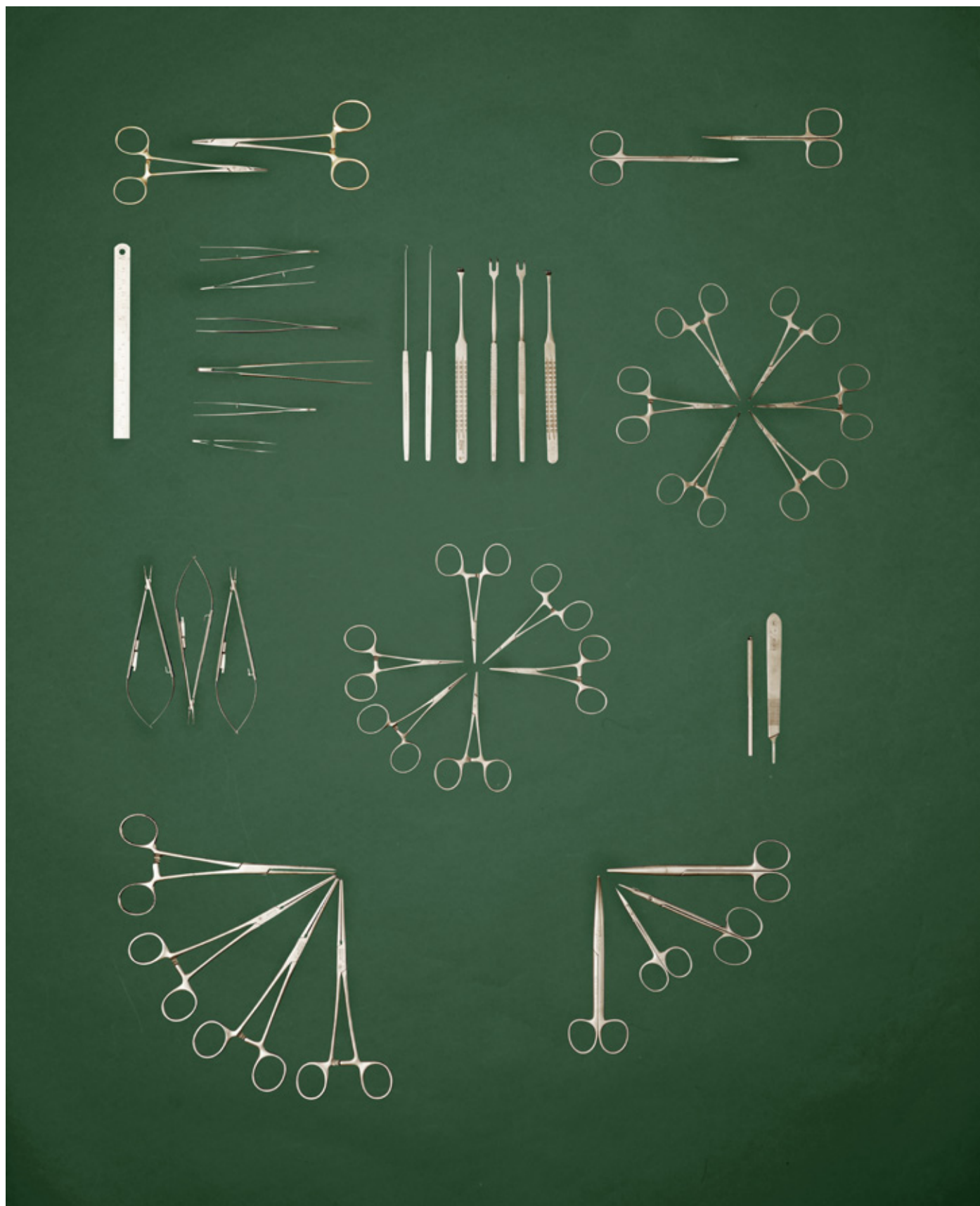
PsyInfo Midt holder jævnligt gratis kurser om psykiske lidelser. Kurserne henvender sig både til patienter og pårørende. Du kan for eksempel komme på kursus i depression, skizofreni, angst, bipolar affektiv sindslidelse (manio-depressiv) og OCD.

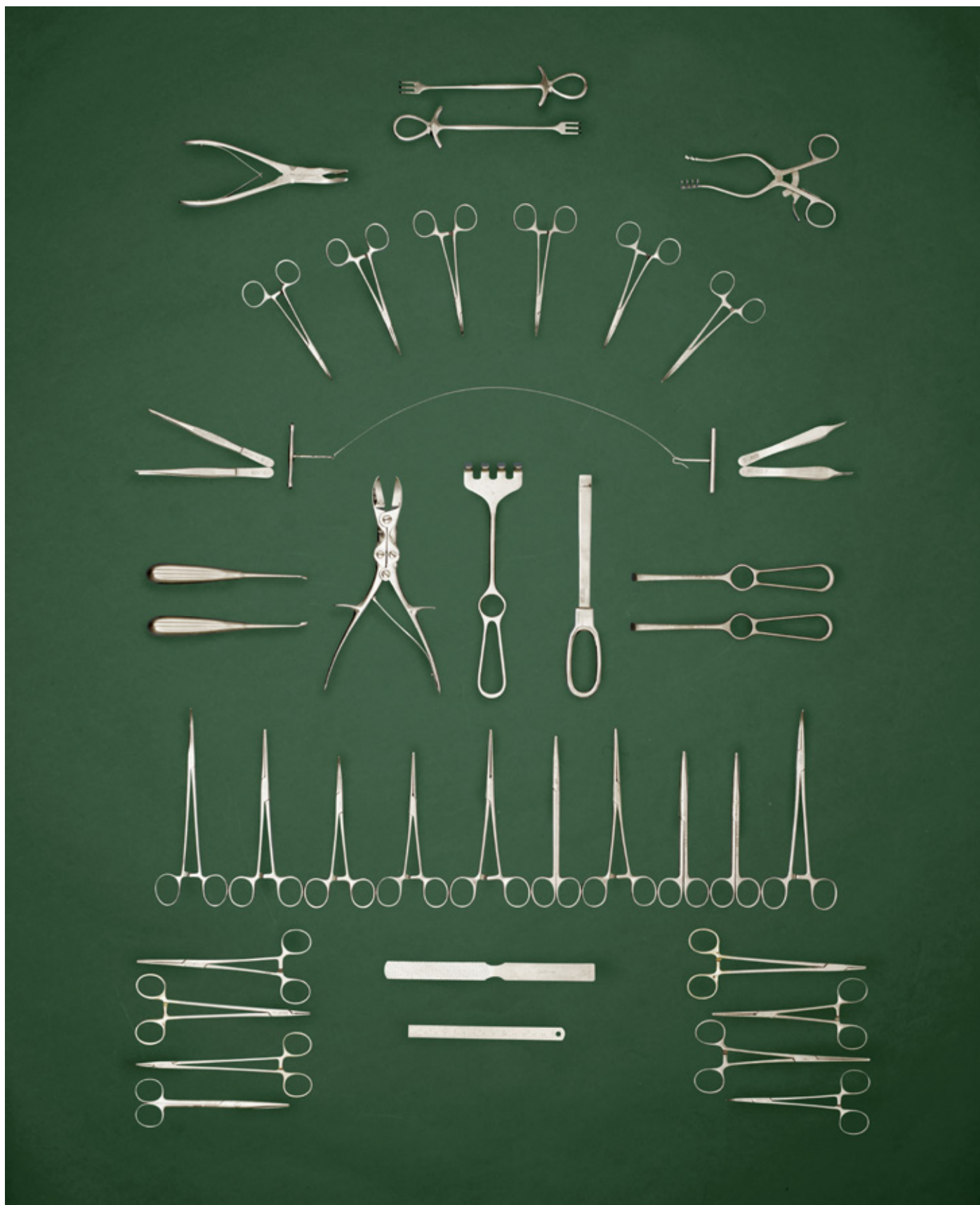
Formålet med kurserne er at øge deltagernes viden om den sygdom, man enten selv lider af eller som pårørende er tæt på. Viden kan i mange tilfælde mindske den magtesløshed, man kan opleve – enten som psykisk syg eller pårørende.

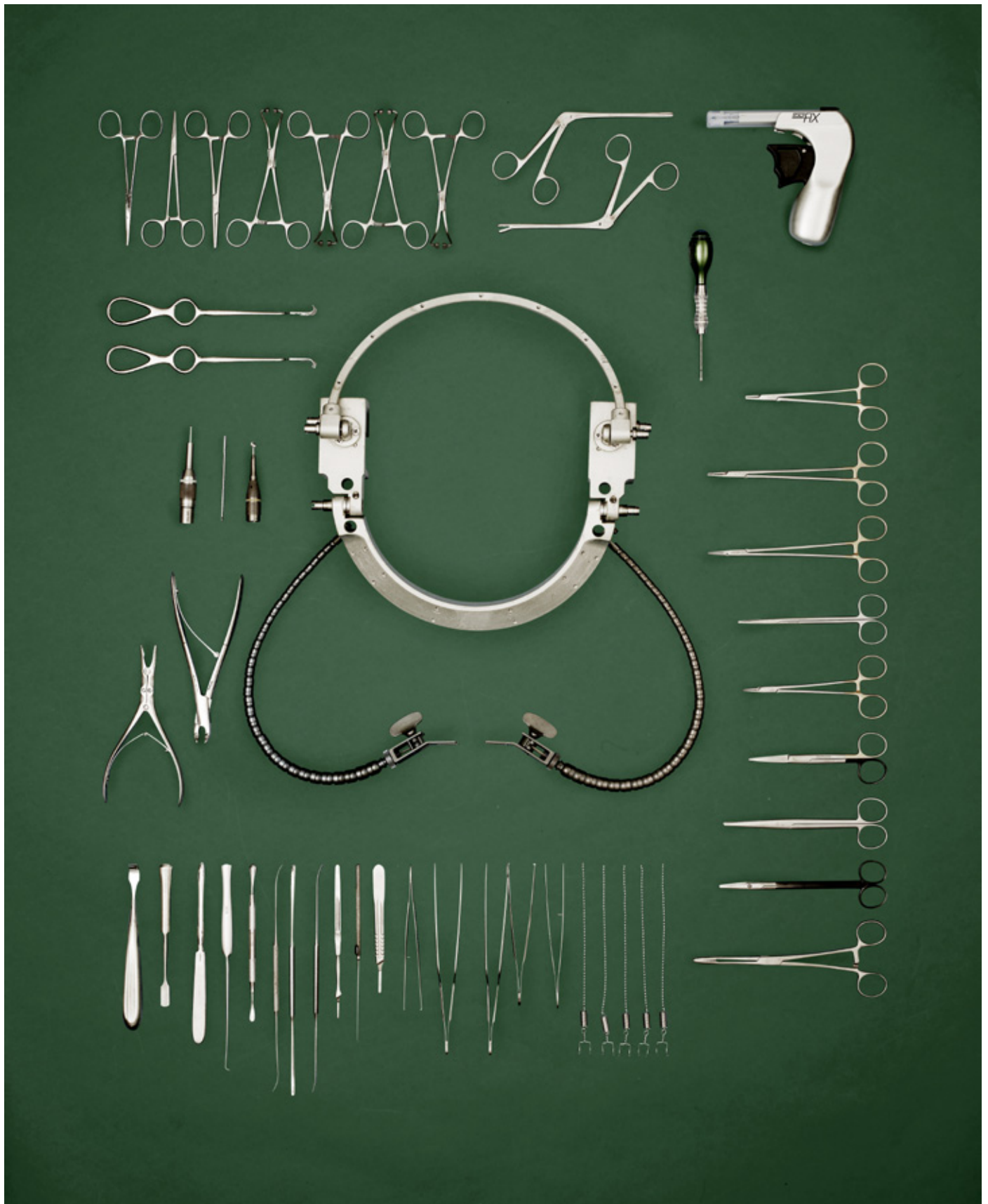
Find kurserne på www.psykinfo.dk

GÆT EN OPERATION

På de næste fire sider kan du se billeder af de instrumenter, der benyttes til fire forskellige operation. Kan du gætte, hvad det er? Løsning side 41.









Find løsningen på side 41.



HELVEDE TUR/RETUR

Syu udsendelser til fredsbevarende operationer i Kosovo, Irak og Afghanistan har givet Morten Hangstrup Knudsen dybe ar på sjælen. Med hjælp fra Region Midtjyllands klinik for veteraner er han på vej tilbage fra helvede.

Ørkenen i det sydlige Irak, foråret 2003.

Det er sen aften i den irakiske ørken. Mørket har sænket sig, og temperaturen er begyndt at falde til et tåleligt niveau. Her i ørkenen betyder det under 30 grader. Morten Hangstrup Knudsen er i Irak som en del af Hold 1 - de allerførste danske soldater i Irak.

Det er Morten Hangstrup Knudsens tredje internationale mission for det danske forsvar. Han er sanitetsmand og tager sig af syge eller sårede soldater og civile.

Denne aften har han fået melding om, at en gruppe danske soldater er på vej med en såret, civil iraker til det, der senere skal blive den fuldt udstyrede militærlejre Camp

Eden. Lige nu er her ingenting. Kun ørken, store sten og de køretøjer, som Morten Hangstrup Knudsen og hans kolleger både sover, spiser og arbejder i, mens de arbejder på at få stablet en egentlig lejr på benene. Lysene fra forlygterne af en pick-up gennembrøder mørket. Den sårede iraker ligger på ladet i en hvid, blodig kjortel. Irakeren er blevet skudt i ballen, og kuglen er gået gennem kødet til maveregionen, hvor den har forvoldt store skader. Morten og hans kolleger forsøger at redde den sårede iraker. Efter få minutter taber de kampen, og den sårede iraker dør mellem hænderne på dem.

- Den nat sov jeg ikke ret meget. På det tidspunkt havde jeg været udsendt til Kosovo to gange, og jeg havde set torturofre, der havde fået fingrene klippet af, mennesker med alvorlige øjenskader og hænder, der var sprængt i stumper og stykker. Men irakeren var den første, som udåndede lige for øjnene af mig. Om natten lå jeg og tænkte over, om vi havde gjort det rigtige. Om vi kunne have gjort noget anderledes, så vi havde reddet hans liv, fortæller Morten.

Det enkle liv

Irak er ikke for tøsedrenge. Der er heftige kampe, bomber og granater. Camp Eden bliver angrebet flere gange, og når soldaterne bevæger sig uden for lejren til byen Al Qurnah kaster de irakiske børn sten efter dem. Det får den ældre del af den irakiske befolkning, som er mere positivt stemt over for danskerne, til at tærskes løs på børnene med deres stokke eller bare hænder. Det er hårdt at se på, synes Morten.

Varmen er ulidelig, sandfluerne bider og luftfugtigheden gør alting klamt. Det er svært at drikke tilstrækkeligt med

INFO

Om klinikken

Klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri er en del af Aarhus Universitetshospital, Risskov, og hører under Psykiatri og Social i Region Midtjylland.

Klinikken tilbyder blandt andet udredning og behandling af danske krigsveteraner og traumatiserede flygtninge med bopæl i Region Midtjylland og Region Nordjylland.

Udredning og behandling sker gennem en tværfaglig indsats, hvor psykologer, læger, sygeplejersker, fysioterapeuter og socialrådgivere arbejder sammen.

Der findes to lignende klinikker til behandling af danske veteraner i Danmark, en på Rigshospitalet og en i Region Syddanmark.





væske, og appetitten forsvinder i takt med, at temperaturen stiger. Morten taber sig 25 kilo i løbet af sine fire og en halv måned i Irak, der for ham begynder at minde om helvede på jord.

Han beslutter sig for, at han vil gøre meget for at undgå at blive udsendt til Irak fremover.

Til gengæld er han på ingen måde færdig med livet som udsendt soldat for forsvaret.

– Det er svært at forklare, men man har et meget specielt kammeratskab, når man er udsendt. Jeg kan godt lide lejrlivet og det, at man er væk fra hverdagen. Det hele bliver meget enkelt, og man er fri for mange bekymringer, forklarer Morten.

I 2004 pakker Morten igen sin udrustning og drager til Kosovo i seks måneder. Og da folketinget beslutter at sende danske soldater til Afghanistan, er han ikke i tvivl: Han skal af sted og får fra 2006 midlertidig adresse i Camp Bastion og senere i Musa Qala i Helmandprovinsen.

Danskerheld i Helmand

Klimaet i Afghanistan er mere behageligt end ørkenheden i Irak. Til gengæld regner det med granater og morterer over Musa Qala, hvor der er voldsomme kampe mellem den afghanske regeringshær, den internationale styrke og Taliban.

Flere soldater fra den internationale styrke bliver sårede eller dør. Men uheldet går uden om danskerne. De amerikanske soldater begynder at snakke om danskerheld, og flere af dem får tatoveret et lille Dannebrog på skulderen eller armen. Amerikanerne tror, at det danske flag giver dem en form for beskyttelse.

Morten og hans kolleger i infirmeriet hiver tre bilsæder ud af nogle gamle, udbombede bilvrage og sætter dem op ved

INFO

Post Traumatisk Stress Syndrom er en psykisk tilstand, man kan risikere at udvikle, hvis man har været udsat for meget voldsomme hændelser. For eksempel store ulykker, naturkatastrofer, krig, tortur, overfald, dødstrusler eller gidseltagning.

Mennesker med PTSD får typisk flash backs eller mareridt, hvor man igen og igen genoplever det, man har været udsat for.

Mennesker med PTSD kan føle et stærkt ubehag, hvis de kommer ud for situationer, der minder dem om det, der har udløst PTSD'en.

Mennesker med PTSD kan have tendens til at fare sammen, blive irritable, få koncentrationsbesvær og problemer med at sove.

Man ved aldrig, hvad man finder, når man åbner ligposen. Nogle soldater ser næsten uskadte ud, mens andre er slemt tilredte. Engang trillede der en lever ud af den soldat, jeg var ved at gøre klar til hjemsendelse.

siden af det køretøj, de bruger, når de er i felten.

– De tre bilsæder blev en lille oase i lejren, hvor mange soldater kom forbi for at få sig en snak om stort og småt. Jeg har tit siddet og snakket med andre soldater. Nogle gange om det, de lige havde oplevet. Andre gange om det derhjemme, fortæller Morten.

Efter seks måneder, som helt mirakuløst er uden danske tab, vender Morten hjem til Danmark. Han har mødt en pige, Camilla, på internettet, og de finder også sammen i den virkelige verden. Morten stiller dog krav til Camilla om, at hun skal lade ham fortsætte sit liv som udsendt soldat, hvis de skal være kærestes. Camilla indvilliger, og i 2007 bliver parret gift.

En forfærdelig ulykke

Krigen i Afghanistan fortsætter med uformindsket styrke, så i 2008 drager Morten igen af til Camp Bastion i Afghanistan. Denne gang sker der en forfærdelig ulykke, mens han er i lejren.

En dansk soldat kommer ved en fejl til at udløse sin maskinpistol og rammer derved en anden soldat, der sidder på en mandskabsvogn. Soldaten bliver ramt i hovedet og dør omgående.

Morten er med til at gøre mandskabsvognen ren efter ulykken. Det tager hele natten.

– Det ser barskt ud, men på det tidspunkt opfatter jeg det egentlig bare som en opgave, der skal udføres. Blodet og alt det andet skal bare væk, så den døde soldats nærmeste kolleger ikke ser det, fortæller han.

Respekt for de døde

I 2009 søger Morten en civil stilling som retsmedicinsk assistent i Kandahar i det sydlige Afghanistan. Han får stillingen og rejser atter til Afghanistan.

Som retsmedicinsk assistent i den internationale lejr skal Morten gøre faldne soldater fra hele verden klar til hjemsendelse i en kiste. De døde soldater skal løftes ud af den midlertidige ligpose, de er blevet lagt i på slagmarken. Herefter skal Morten fjerne alle de våben, soldaten bærer på sig, så eksempelvis ubrugte håndgranater kan blive sendt tilbage til det regiment, soldaten kommer fra. Han skal også identificere soldaten, skrive dødsattest og lægge liget i en kiste.

– Man ved aldrig, hvad man finder, når man åbner ligposen. Nogle soldater ser næsten uskadte ud, mens andre er slemt tilredte. Engang trillede der en lever ud af den soldat, jeg var ved at gøre klar til hjemsendelse. Jeg lagde den pænt tilbage i ligposen igen, fortæller Morten.



2001: Kosovo, hold 4
2002: Kosovo, hold 6
2003: Irak, hold 1
2004: Kosovo, hold 11
2006: Afghanistan, hold 1
2008: Afghanistan, hold 6
2009: Kandahar, civil retsmedicinerassistent

Arbejdsopgaven lyder uudholdelig, men for Morten er den helt naturlig.

– Nogen skal jo gøre det. Og de døde soldater skal behandles ordentligt og med respekt, siger han.

Ude af kontrol

Morten vender hjem til Danmark i december 2009. Han har været udsendt så mange gange for forsvaret, at han har optjent ret til mere end et års civil uddannelse på forsvarets regning.

Morten uddanner sig først til befaren skibsassistent og søger derefter ind på uddannelsen til skibsmaskinist.

Men der er noget helt galt.

– Jeg har svært ved at sove. Får højst to timers søvn hver nat. Min krop er urolig, og min puls er høj. Jeg fryser, sveder og har svært ved at huske. Hvis jeg sidder og læser en sms, og nogen spørger mig, hvad den handlede om et minut senere, så kan jeg ikke huske det. Der sker også noget med mit temperament. Hvis Camilla for eksempel spørger mig, hvad klokken er, mens hun selv kan se et ur, så går jeg amok i raseri, fortæller Morten.

Raseriet kulminerer en eftermiddag, hvor Morten står og venter i en kassekø i et supermarked. En mand kommer til at stille sig lidt for tæt på, synes Morten. Han beder manden om at flytte sig, og da han ikke omgående makker ret, går Morten bersærk, sparker manden omkuld, stiller sin indkøbskurv på gulvet og forlader butikken.

– Jeg har ingen kontrol over mig selv, men jeg kan godt se, at det er helt forkert, det jeg har gang i. Jeg kan bare ikke styre det. Derfor bliver jeg bange for mig selv. Jeg er bange for, hvad jeg kan finde på at gøre, for jeg ved godt, at jeg har så mange kræfter, at jeg kan komme til at skade andre folk. Hårdt, fortæller han.

På flugt fra sig selv

Morten beder om hjælp hos forsvarets psykologer, og han får hurtigt stillet diagnosen PTSD – Post Traumatisk Stress Syndrom. Han går også til lægen og bliver undersøgt på kryds og tværs, fordi hans krop opfører sig underligt.

– Når pulsen er så høj, som min var, så får man dårligt blodomløb. Det giver vand i kroppen, og derfor tog jeg pludselig 30 kilo på og fik svært ved at bevæge mig. Hvis jeg skulle slå græsset, var jeg nødt til at holde fem-seks pauser, inden jeg var færdig, siger han og peger ud på husets græsplæne, som er af helt almindelig størrelse.

Oftere og oftere bliver det hele for meget for Morten.

Han truer flere gange med selvmord – siger, at han vil køre i havnen og flygte fra hjemmet i sin bil. Tre-fire timer senere vender han hjem uden at kunne huske, hvad der er sket.

Forsvarets psykologer forsøger at hjælpe. Det samme gør Mortens læge. Men for Morten er det hele blevet et stort sammensurium af besværligheder.

– Jeg skal hele tiden starte forfra. Psykologen foreslår måske noget medicin, som jeg så skal bede om hos lægen. Og så skal jeg forklare det hele hos lægen igen, forklarer han.

Retur fra helvede

Begyndelsen på løsningen kommer i december 2011, hvor Morten bliver henvist til Region Midtjyllands nyåbnede klinik for PTSD og Transkulturel Psykiatri.

Her arbejder læger, psykologer, sygeplejersker, fysioterapeuter og socialrådgivere sammen om at udrede og hjælpe patienter med eksempelvis PTSD.

– Den store forskel er, at de arbejder sammen, og at alt bliver ordnet for en. Det er simpelthen nødvendigt, når man har det så dårligt, som jeg havde det, mener Morten.

Havde det, for med hjælp fra klinikken er Morten nu langsomt på vej tilbage fra helvede.

– Det tager lang tid, det kræver øvelse, og nogle ting går nok aldrig væk. Jeg kan fortsat ikke være i rum med mange mennesker. Jeg kan ikke holde ud, hvis fremmede står for tæt på mig. Men der er alligevel meget i dagligdagen, som er blevet nemmere. Jeg er blevet bedre til at mærke det og reagere på det, hvis der begynder at dukke et bestemt symptom op. Og så kan jeg tage noget medicin for det. Jeg kan igen finde glæde i små ting, siger Morten.

Alligevel vender han i tanker eller drømme ofte tilbage til sine oplevelser om krig og ødelæggelse.

– Det er de mindste ting, der udløser det. Solen, der står på en bestemt måde, når jeg kigger ud af forruden i min bil. En lyd, en lugt. Hvad som helst. Det kan vare ti minutter eller en halv time. Og når den er der, så er der ikke noget at gøre. Jeg er helt væk. Tilbage i ørkenen i Irak eller et andet sted... ☹

Artiklen er baseret på Morten Hangstrup Knudsens egne erindringer. Siden Morten Hangstrup Knudsen var udsendt, er forsvaret blevet meget opmærksom på risikoen for, at danske soldater udvikler PTSD.

*Det tager lang tid,
det kræver øvelse og nogle ting
går nok aldrig væk. Jeg kan
fortsat ikke være i rum med
mange mennesker. Jeg kan ikke
holde ud, hvis fremmede står
for tæt på mig.*

FOOD FESTIVAL HAR FÅET FODFÆSTE

Food Festival 12 var ikke kun en succes blandt borgerne i Aarhus og resten af Region Midtjylland. Virksomheder og producenter havde også stor glæde af muligheden for at netværke, så succesen bliver gentaget.

Tekst:
Marianne Brink
Foto: Food Festival

Det var ikke kun borgerne, der kunne pirre smagsløg og nysgerighed, fylde maven og gå fulde af inspiration fra efterårets Food Festival på Tangkrogen i Aarhus. Også bag kulisserne til det store arrangement blev ideer, viden og økonomi kogt sammen til en velduftende succes.

Under overskrifter som »Nyt, Nordisk & Naturligt« og »European Food Venture Forum« blev mindre virksomheder, investorer og forskere fra hele Europa introduceret for hinanden. Netop denne inddragelse af erhvervslivet er nyskabende og med til at give Food Festival sin succes, mener chefkonsulent i Regional Udvikling i Region Midtjylland, Lars Haahr Jensen.

– Det løfter arrangementet fra at være en traditionel messe til et arrangement, hvor der sker en udvikling, siger han.

Matchmaking

Under festivalen fik virksomhederne mulighed for at præsentere deres produkter og forretningsideer for

mulige investorer og kunder. Det resulterede i konkret matchmaking, hvor parterne fik mulighed for at gå i dialog om ideerne i en anderledes og kreativ ramme. Desuden blev der stillet økonomisk rådgivning til rådighed for de mindre virksomheder.

– Det har resulteret i en lang række samarbejder, der forsætter ud over festivaldagene, siger Lars Haahr Jensen og fortæller om et konkret eksempel med den danske virksomhed, Asiros A/S.

Virksomheden arbejder med ekstrakter fra nordiske bær, der i foreløbige tests har vist sig at have en lang række positive effekter på blandt andet hjerte-karsygdomme. Under et af erhvervsarrangementerne op til den mere folkelige del af Food Festival fik Asiros kontakt til andre, der havde interesse i at skyde penge i projektet.

Succes

Et andet succeskriterium for arrangørerne har været, at både Fødevareministeriet og interesseorganisationen

Landbrug og Fødevarer lagde deres årlige konferencer i forlængelse af Food Festival.

– Det giver en blåstempling, som vi er meget glade for, og vi håber da på, at de vil gøre det igen, siger Lars Haahr Jensen og mener, at der på den måde skabt en god platform for næste års arrangement.

Food Festival 2013 kommer igen til at foregå i efteråret. Ud over Region Midtjylland, så er Food Organization of Denmark, Aarhus Universitet og Aarhus Kommune blandt de mange aktører, der står bag festivalen. ○







UDVIKLING

Prøv dog. Prøv noget, du aldrig har prøvet før, tre gange!

Første gang for at komme over frygten for at gøre det.

Anden gang for at lære, hvordan man gør det.

Og tredje gang for at finde ud af, om du kan lide det eller ej!

(Virgil Thomsen)



Grenaa – Odder uden stop

Tusindvis af østjyske pendlere får et mangeårigt ønske opfyldt, når togene fra Grenaa og Odder begynder at køre igennem uden skift på Aarhus Hovedbanegård fra den 9. december 2012. Selv om de færreste har brug for at køre med på hele den knap 90 kilometer lange strækning mellem Grenaa og Odder, så er der alligevel mange tusinde passagerer, der dagligt må stige om i Aarhus for at køre et eller to stop videre i retning mod enten Odder eller Grenaa. Nu kan de blive siddende i det samme tog hele vejen.

Aarhus og Pafos bliver »kulturkammersjukker«

Når Aarhus skal være europæisk kulturhovedstad i 2017, så er byen ikke alene om æren. På Middelhavsøen Cypern er byen Pafos nemlig udnævnt til at være europæisk kulturhovedstad samtidig med Aarhus. Pafos er især kendt for sine næsten 2000 år gamle mosaikudsmykkede gulve og pladser, og så var det jo i nærheden af Pafos, at Afrodite – den skumfødte – lod sig åbenbare. Formålet med Kulturhovedstadsprogrammet er at fremhæve og styrke mangfoldigheden i europæisk kultur. Programmet skal knytte bånd mellem Europas forskellige befolkningsgrupper gennem en øget forståelse af kulturelle forskelle og ligheder og give europæerne en følelse af medborgerskab i den Europæiske Union.

Kattegatforbindelse stadig varm





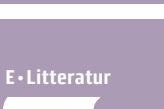
Region Midtjylland og kommunerne i regionen arbejder fortsat på at få Folketinget til give grønt lys for en fast forbindelse over Kattegat. En fast Kattegatforbindelse vil først og fremmest betyde væsentligt kortere rejsetid mellem Jylland og Sjælland. Nu viser en rapport fra Rambøll, at den også vil også gøre det muligt at udskyde milliardinvesteringer i motorvejsnettet og give bedre plads på vejene – endda selv om trafikmængden stiger i fremtiden. Uden en fast Kattegatforbindelse vil der frem til 2050 være behov for at investere 91 mia. kroner i nye veje og jernbaner mellem København og Aarhus. Med en fast Kattegatforbindelse skrumper beløbet til 47 mia. kroner. Staten sparer altså 44 mia. kroner på udbygning af veje og jernbaner, hvis Kattegatforbindelsen realiseres, viser rapporten. Investeringen i Kattegatforbindelsen betaler sig hjem over nogle år, fordi brugerne skal betale for at benytte forbindelsen.

25.000





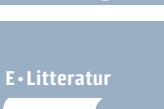
Så mange industriarbejdspladser er der forsvundet i Region Midtjylland gennem de seneste tre år.

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i 1994	Togskinner på tænderne	Voksede op i Videbæk	Har fået ros af Thomas Blachman	Vinder af X-Faktor 2012
 B • Mad & drikke	Kendt for at være særligt luftig	Man må smadre noget for at lave den	Lyder lidt som en dessert, men det er en hovedret	Servertes fra en kro i nærheden af Randers	Nydes med flæsk, rugbrød og sennep
 C • Sport	Foregår hvert år i august	Man skal skiftes til at være med	Mange bruger arrangementet som firmafest	Har transport og logistikfirma som sponsor	I Aarhus er der målstreg i Mindeparken
 D • Musik	Ensemblet har 64 år på bagen	Chefen hedder Giordano Bellincampi	Dyrker en kunstart, som deler vandene	Hører til i Aarhus, men kommer rundt	Tager på turné med Tosca i 2013
 E • Litteratur	Stammer fra den østligste del af regionen	Fiktive historier om dumheder	Bliver fortalt på guidede ture i Ebeltoft	Svarer til englændernes »Wise Men of Gotham«	Ved du hvorfor molboerne...

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i Horsens i 1681	Hed Jonassen til mellemnavn	Marineofficer og opdagelsesrejsende	Endte sine dage på ubeboet ø	Et hav og et stræde er opkaldt efter ham
 B • Mad & drikke	Kræver en gåtur i naturen	Indeholder ægformede, blågrønne blade	- blandet op med noget stærkt	Smagen er krydret og giver varmen	Den må endelig ikke trække for længe
 C • Sport	Bør udføres med hjelm	Byder på en særlig naturoplevelse	Kræver gode ben	Holdes i Mønsted en gang om året	Finder sted blandt flagermus og ost
 D • Musik	Gruppen består af seks drenge	De deltog i Dansk Melodi Grand Prix i 2001	- og fik en 2. plads med sangen »I Australien«	Har blandt andet sunget med Mick Hucknall	De bruger mest deres stemmer som instrument
 E • Litteratur	Født 1925 og voksede op i Vestjylland	Arbejdede på Askov Højskole i 60'erne	Modtog Det Danske Akademis Store Pris i 1978	Har skrevet flere bøger om Danmark under krigen	- for eksempel »De nøgne træer«

Svar	A: Ida Maria Østergaard Madsen, B: Æggekekage fra Hvidsten Kro, C: DHL-Statet, D: Den Jyske Opera, E: Molbohistorier
Svar	A: Vitus Bering, B: Porsesnaps, C: Kalkimineløb i Mønsted, D: basix, E: Tage Skou-Hansen

Løsning på gæt en operation (side 30-33):

Side 30: abnormaliteter (fx »krummerik«). Side 31: amputation. Side 32: hjerneoperation. Side 33: multidonation – for eksempel fjernelse af en nyre.

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

FHV. FORSVARSMINISTER SØREN GADE, FHV. FINANSMINISTER HENNING DYREMOSE OG SANGEREN HENNING STÆRK ER ALLE FØDT I DEN SAMME BY. HVILKEN?	MANGLE		PØBEL	TUGTE	GID	UDELUKKE	SELVLYD	BANK	VOVET	EUROPÆER	SMERTE	FISKEFARTØJ	
	GOLDT												
	SANGERINDE	REST					VOYEUR	TØJ					
ATOMTEGN	TROLDKÆLLING	SØ			GALE	DYRKELSE					IRRELI	GIØSE	
KOMPOSITION				GENLYD				LAST	PRYD	TING			
ØNSKE					IKKE	LIGE				SIND	TYKSAK		
KULØR							KIGGET	GRUND	STOF				
MÅL	LØD		BUSTER		RAP	LISTE			STEMME	INDER			
SEDDER						STEDS	ANGI	VELSE	SKAFFE	SPANSK	HERRE		
FARE				SPILLE	UDTRYK				KIRKE	DEL			
NÆSTE		TRÆER					BIBEL	NAV			VENTE	LISTE	ROMAN
		JO						FØLELSE					
LEDT				FEDT	STOF	FIRMA			BIBEL	NAV			
									OPSLAG				
IDE						FRI	MÆRKER	MAST				HALVØ	
MIDTE													
TONE		VEJR			VÆSEN					LAG			
		SPROG											
UMODERNE			MO	NARK	SNASK			FODDEL	STØTTE				
MØNT					LØBE					DYR			
SIDE					SORBET					TRÆ			
HERUT			SANG				STOLT						
FATTIGE													

LEXI.DK

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

Indsend kodeordet, navn og adresse til Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skotteborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg eller på magasinetmidt@rm.dk senest den 4. februar 2013. 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
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.

Sundhedsplejersketelefonen

Tilbyder råd og vejledning til småbørnsforældre om akut opståede problemer i weekender og på helligdage på telefon 7020 8018. Småbørnsforældre i Aarhus Kommune skal benytte 7020 8008. Telefonerne er åbne fredag, lørdag, søndag og helligdage kl. 17-20. Læs mere på www.sundhedsplejersketelefonen.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 helligdage. Tidsbestilling kan ske efter aftale med kiropraktoren på telefon 7026 0041 eller 7026 0051. Læs mere på www.kiropraktorvagten.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



FÆNGSELS MUSEET

INDBLIK I EN LUKKET VERDEN

FÆNGSELSHISTORIE
ROCKERAFTSNIT
CELLER BESØGSRUM
FÆNGSELSKIRKE

NOVEMBER-MARTS: TIRSDAG-SØNDAG KL. 10-16

FUSSINGSVEJ 8 · 8700 HORSSENS · TLF. 7610 0011

WWW.FÆNGSLET.DK

FÆNGSLET