

MAGASINET

Nr. 4 | Sommer 2013



STOP

bakterierne

Tema side 14-21

Højsæson for spritkørsel side 4

Psykisk sårbarhed på skoleskemaet side 10

Regionen bygger bro til Kina side 36

Når hjerne og hjerte mødes midt i det hele

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

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

Se alle ledige job på midtjob.dk.
Du kan også møde psykiatrien i Region Midtjylland på facebook her:



Kø ved håndvasken

Politikere bliver ind imellem beskyldt for at stå i kø ved håndvasken, og det er sjældent positivt ment. Når vi i denne udgave af Magasinet MIDT alligevel opfordrer til endnu mere kø ved håndvaskene, så er det fordi, det i denne sammenhæng ikke handler om politik, men om noget endnu vigtigere: Vores fælles sundhed. Vi ved, at 90 procent af alle smitsomme sygdomme, for eksempel forkølelse og influenza, spredes via vores hænder. Og det skønnes, at god håndhygiejne – almindelig, omhyggelig håndvask med vand og sæbe – kan spare danskerne for 1 million sygedage om året.

Det er da værd at tage med, når løsningen ligger lige for hånden. ◉

Læs mere i temaet på side 14-21.



Bent Hansen, formand for Regionsrådet i Region Midtjylland.

TEMA:

OPERATION RENE HÆNDER

Læs side 14-21

- 4** Højsæson for spirituskørsel
- 10** Psykisk sårbarhed på skoleskemaet
- 14** Tema: Operation rene hænder
- 22** Forældrene kommer på banen på børneafdelingen
- 26** Så længe lever vi
- 28** Fotoserie: Montermængder
- 36** Guanxi er nøglen til Kina
- 39** Fest for madglade gentages
- 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 september 2013.



Højsæson for **SPIRITUS KØRSEL**

Solskin, høje temperaturer og lange, lyse nætter får os til at blande alkohol med trafik.

Tekst: Anne Domino
Grafik: Birte Randeris

Pas på derude! Det er højsæson for spiritusbilister på vejene netop nu!

Du gik måske og troede, at politiet snupper flest spiritusbilister i forbindelse med våde julefrokoster i december? Tro om igen. Det er i sommermånederne, der går flest alkoholpåvirkede bilister i politiets net, fortæller Inger Lis Rasmussen, som er alkohol- og trafikkoordinator ved Region Midtjylland. Hun har derfor ansvar for de kurser, bilister i forbindelse med en dom for spirituskørsel bliver sendt på, hvis de vil beholde eller have deres kørekort tilbage. Og kurserne er særligt velbesøgte i sommerperioden og månederne derefter.

– Det hænger formentlig sammen med, at de allerfleste ved, at politiet er særligt opmærksomt på spiritusbilister i julefrokostsæsonen. Derfor er december nærmest blevet

lavseson for spirituskørsel. Højsæsonen er i sommermånederne, hvor vi mødes over en kold øl ved hækken eller spontant inviterer hinanden på hvidvin på terrassen. Og i forhold til julefrokosten, hvor vi – ofte helt bevidst – hamrer promillen op på kort tid, så er der om sommeren tale om en slags kultiveret form for drikning over længere tid. Det får os til at glemme, hvor meget vi får hældt indenbords, og om det er for meget til at køre bil, forklarer Inger Lis Rasmussen, der også gerne vil tage livet af en anden udbredt antagelse. Nemlig den, at den typiske spiritusbilist i forvejen har et alt for løst forhold til alkohol.

– Det er ikke mit indtryk, at der er flere med alkoholproblemer på vores kurser end der er i befolkningen generelt. Spirituskørsel kan ske – og

sker – for helt almindelige mennesker som du og jeg. Og det sker såmænd også for læger, sygeplejersker, præster og fængselsbetjente, siger Inger Lis Rasmussen.

Kulturbetinget

Når spirituskørsel er så udbredt blandt alle grupper i samfundet, så skyldes det, ifølge Inger Lis Rasmussen, den danske alkoholkultur.

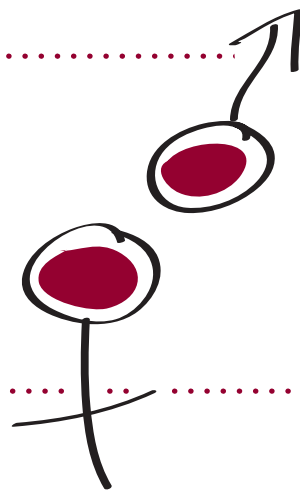
– Der skal ikke ret meget til her i Danmark, før vi drikker alkohol. Vi har altid noget, der skal fejres, og det hænger her i landet ofte sammen med, at man får et glas eller flere. Desværre er de færreste klar over, hvor lidt der egentlig skal til, før man overskrider grænsen på 0,5 promille. For nogle kan der være tale om en enkelt genstand. Det gør vi meget ud af at forklare på vores kurser. Vores



Sådan udregner du promillen

$$\text{Kvinder} = \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,55 \times \text{vægt i kilo}} = \text{promille}$$

$$\text{Mænd} = \frac{12 \times \text{antal genstande}}{0,68 \times \text{vægt i kilo}} = \text{promille}$$



Dumt og dyrt

Det kan blive en dyr fornøjelse at generhverve sit kørekort efter en dom for spirituskørsel.

Hvis din promille var mellem 0,51 og 2, så svarer bøden til din netto månedsløn ganget med din promille.

Var promillen over 2,0, så får du 20 dages betinget fængsel og en bøde, der svarer til din netto månedsløn.

Hertil kommer udgifter til køretimer før den kontrollerende køreprøve, betaling for selve prøven og 2500 kroner for det obligatoriske Alkohol og Trafik Kursus.



Tommelfingerregel

Alkohol påvirker mænd og kvinder forskelligt. Som tommelfingerregel giver en enkelt genstand følgende promiller:

Din vægt		
	Kvinde	Mand
50 kg	0,44	0,35
60 kg	0,36	0,29
70 kg	0,31	0,25
80 kg	0,27	0,22
90 kg	0,24	0,20
100 kg	0,22	0,18

En genstand

1 almindelig pilsner

1 glas vin (12 cl)

1 glas hedvin (8 cl)

1 glas spiritus (4 cl)





► egen undersøgelse viser, at hele 34 procent, altså en tredjedel af vores kursister, slet ikke vidste, at de havde drukket for meget, da de blev taget for spirituskørsel. Det er da tankevækkende, siger Inger Lis Rasmussen.

Som det ses i eksemplet her på siden, så er det da også et ganske omfattende regnestykke, man skal igennem, hvis man vil regne på sin promille. Og så er der alle de små fælder, som regnestykket ikke tager højde for.

– For eksempel er det jo sådan, at hvis man har taget en hovedpinepille, så vil leveren forsøge at nedbryde den, før den begynder at nedbryde alkohol. Og så er man påvirket i længere tid. Det nemmeste er derfor at lade helt være med at drikke, hvis man skal køre bil, siger Inger Lis Rasmussen.

Bagstiv

Det lyder jo enkelt nok. Og så alligevel ikke. 16 procent af kursisterne på Region Midtjyllands Alkohol og Trafik Kurser havde nemlig slet ikke drukket den dag, de blev taget for spirituskørsel.

– Det kan tage op til to en halv time at forbrænde en enkelt genstand afhængigt af, hvad du vejer og om du er kvinde eller mand. Ved en god fest ryger der hurtigt 10-15 genstande ned. Det tager lang tid for kroppen at forbrænde. Derfor kan man godt være påvirket dagen derpå, selv om man måske selv synes, at man har det ok og er i stand til at køre. Jeg har et godt eksempel i en kursist, som blev taget dagen efter en våd

firmafest. Chefen havde ellers gjort alt det rigtige og sørget for overnatning til medarbejderne efter festen. Problemet var bare, at medarbejderne skulle være ude af værelserne klokken 10 om formiddagen. På det tidspunkt var kursisten bare stadig påvirket, for det havde været en rigtig god firmafest. Han gik faktisk tilbage til sin chef efter kurset og bad ham sørge for, at medarbejderne fremover havde værelserne til klokken 15 dagen efter en firmafest, så de havde tid til at sove branderten ud, fortæller Inger Lis Rasmussen.

Skamfuldt

Netop denne medarbejder er faktisk lidt af et særsyn. De fleste holder det tæt ind til kroppen, både over for vennerne, for chefen og i nogle tilfælde også over for ægtefællen, hvis de bliver dømt for spirituskørsel.

– Folk er generelt meget flove over det, de har gjort. Men egentlig er det underligt, at det er så meget værre at blive taget for spirituskørsel, end det er at blive taget for at køre for stærkt. Man kan sagtens sidde i kantinen og prale med, at man er blevet taget for at køre for stærkt. Men man hører aldrig nogen fortælle, at de er blevet taget for spirituskørsel. Heller ikke, hvis de er blevet taget med en promille på 0,51, som du faktisk ikke kan mærke. Moralen bliver strammet,

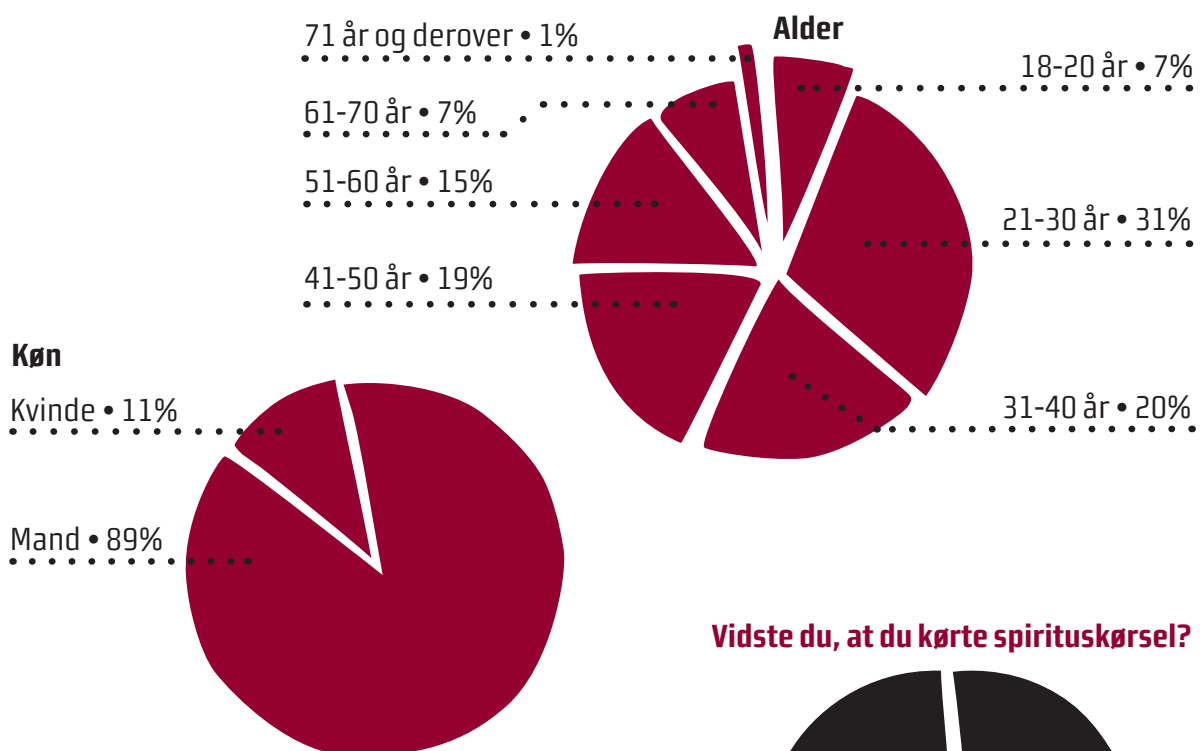
når det handler om spiritus, vurderer Inger Lis Rasmussen.

Omverdenens hårde dom over spiritusbilister er medvirkende til, at underviserne på Region Midtjyllands Alkohol og Trafik Kurser aldrig fordømmer eller moraliserer over for kursisterne.

– Kursisterne forventer nok at få nogle dunk i hovedet, når de møder op på kurserne. Men de har jo allerede fået deres straf i form af en dom, som kan have store konsekvenser for dem. Samtidig skal de selv betale for kurset og bruge tid på det. Derfor forsøger vi at holde kurserne på et meget faktuel niveau, så kursisterne bliver klogere på alkohol og dens betydning for kroppen i stedet for at moralisere. Vi kunne da sagtens give kursisterne et ordentligt »vrid«, men hvorfor skulle vi det? Det lærer de jo ikke noget af. Vi vil hellere give kursisterne indsigt i, at livet ikke nødvendigvis bliver dårligere af, at man drikker en danskvand, hvis man skal køre. Så vigtig er den øl eller det glas vin vel heller ikke? ►



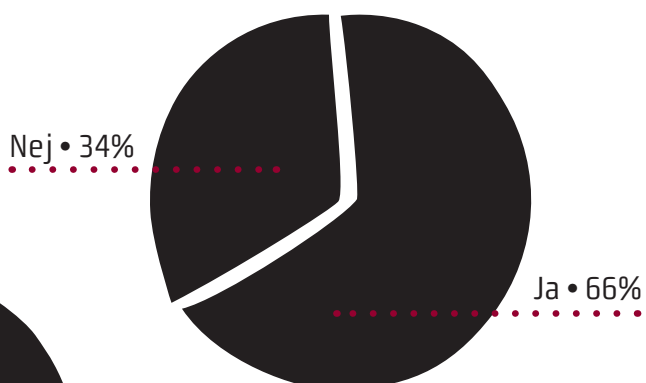
HVEM HVAD HVOR



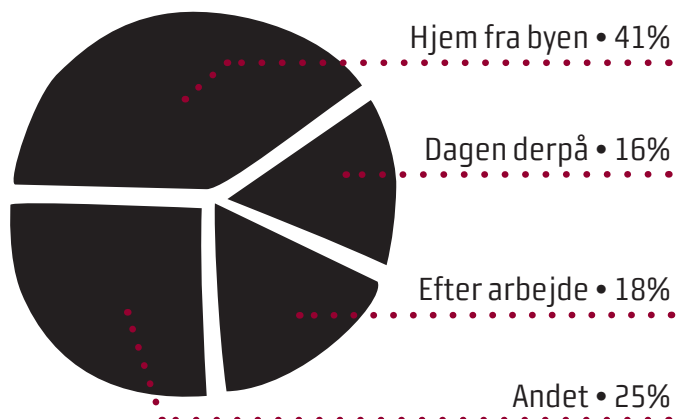
Hvor høj var din promille?



Vidste du, at du kørte spirituskørsel?



I hvilken situation blev du taget?



Region Midtjylland gennemfører løbende undersøgelser blandt kursisterne på regionens Alkohol og Trafik Kurser. Vi ved derfor, at de fleste spiritusbilister i Region Midtjylland er mænd. Vi ved også, at en tredjedel af de, der blev taget for spirituskørsel, ikke vidste, at de havde drukket for meget til at køre bil. Og endelig ved vi, at 16 procent er blevet taget for spirituskørsel dagen derpå.



Spritbilister på **SKOLEBÆNKEN**

Tekst: Anne Domino
Grafik: Birte Randeris

– Hold nu op, hvor er det længe, man skal gå på kursus! Hvorfor kan man ikke bare holde hele kurset over en weekend?

Kursisterne på Poul Erik Hansens Alkohol og Trafikkursus i Viborg er i oprør. Det er tredje gang, de er samlet til to en halv times kombineret powerpointshow og diskussion om spirituskørsel. Uden for skinner solen, og alle har lyst til at lave alt muligt andet lige nu.

Fælles for kursisterne er, at de har mistet deres kørekort efter en dom for spirituskørsel. Kurset er obligatorisk, hvis de vil have deres kørekort tilbage.

Kursusleder Poul Erik Hansen slår beklagende ud med armene.

– Desværre. Det står i loven, at kursustimerne skal fordeles ud over en måned. Det er ikke noget, vi kan lave om på.

– Er det fordi, vi har været nogle værre barylere, vil en af kursisterne vide.

– Nej, det handler egentlig bare om, at man skal nå at tænke over de ting, man lærer, mellem timerne. Så hænger det bedre ved, svarer Poul Erik Hansen.

– Den regel burde man også indføre i folkeskolen og gymnasiet, så. To en halv time en gang om ugen, hvis man skal lære noget, lyder det rappe svar fra en af kursisterne.

Ingen nydelse

Tonen er for det meste ligefrem og humoristisk på Region Midtjyllands Alkohol og Trafik Kurser. Og det på trods af, at kursisterne sidder på skolebænken på en alvorlig baggrund. De har overtrådt loven og kørt bil med mere end 0,5 promille alkohol i blodet. De har udsat både sig selv og andre for fare.

Alligevel insisterer Poul Erik Hansen på at fremelske en god og afslappet stemning.

– Kursisterne har fået en dom og en bøde for det, de har gjort. De ER allerede blevet straffet, når de møder op på kurset. Formålet med kurserne er ikke at straffe kursisterne yderligere, men at give dem viden om, hvad alkohol betyder for kroppen og evnen til at køre bil. Og jeg tror egentlig, at man kan optage mere viden, hvis det foregår i en ordentlig stemning, siger Poul Erik Hansen.

God stemning eller ej. For kursisterne er de ti timer ingen nydelse. Det er tidskrævende og besværligt for mange af dem at deltage i kurset. Særlig nu, hvor en del af dem er uden kørekort og må klare sig med offentlig transport. Hertil kommer, at kurset koster 2500 kroner, som der kun er en til at betale, nemlig kursisten selv.

Dilemmaer

Dagens emne er den danske alkoholkultur og kunsten at undgå spirituskørsel.

– Kan man tillade sig at stoppe en kammerat, der er for fuld til at køre, spørger Poul Erik Hansen.

– Næhh, men man kan da godt lige tage ham ved skulderen... For at støtte ham på vejen hen til bilen, lyder det drillende fra en af kursisterne.

De yngste deltagere på kurset, som er i 20'erne, mener nu godt, at man kan gribe ind. Flere har endda gjort det.

– Egentlig er det jo ens ansvar som vært at gribe ind. Hvis man serverer alkohol for sine venner, så er man

1250 midt- og vestjyder gennemgår årligt et Alkohol og Trafik Kursus hos Region Midtjylland. Kursusbeviset er obligatorisk, hvis man vil beholde eller have sit kørekort tilbage efter en dom for spirituskørsel.

også medansvarlig, hvis de kører spirituskørsel senere, mener en.

Poul Erik Hansen præsenterer et par små film med dilemmaer for kursisterne. En af filmene handler om den situation, at man på forhånd har besluttet sig for at tage en taxa hjem fra en fest. Men da festen fuser ud, er det umuligt at få fat på en taxa.

Mange af kursisterne har stået i netop den situation. De kan derfor godt sætte sig ind i, hvor fristende det er for filmens hovedperson at forsøge at liste den hjem.

– I tror sikkert, I kan køre hjem, hvis I drikker noget kaffe eller et par glas sodavand. Men det er kun fordi, der sker noget med vores dømmekraft, når vi drikker alkohol. Der sker også noget med vores risikovillighed. Vores overvejelser kommer til at handle om, hvor stor risikoen er for, at man bliver knaldet. Det kender jeg udmærket fra mig selv, da jeg var yngre, fortæller Poul Erik Hansen.

– Jeg burde have tænkt over, at jeg, fordi jeg havde drukket, pludselig var helt uden forsikring, hvis der skete noget med mig i trafikken. Og helt uden forsikring, hvis jeg kom til at

lemlæste andre. Men sådan tænker man ikke, når man har alkohol i blodet, tilføjer han.

To muligheder

Snakken bevæger sig videre til, hvad man kan gøre, hvis man vil undgå spirituskørsel fremover.

– Kan man planlægge, hvor meget man vil drikke, så man holder sig under promillegrænsen, vil Poul Erik Hansen vide.

– Jeps, men det er ikke sikkert, det går som man har planlagt, mener en af kursisterne.

– Næh, den ene tager jo den anden, supplerer en af de andre.

Det leder Poul Erik Hansen frem til en af kursets vigtigste pointer:

– Som jeg ser det, så er der to muligheder, siger han og hiver en af dagens sidste plancher frem.

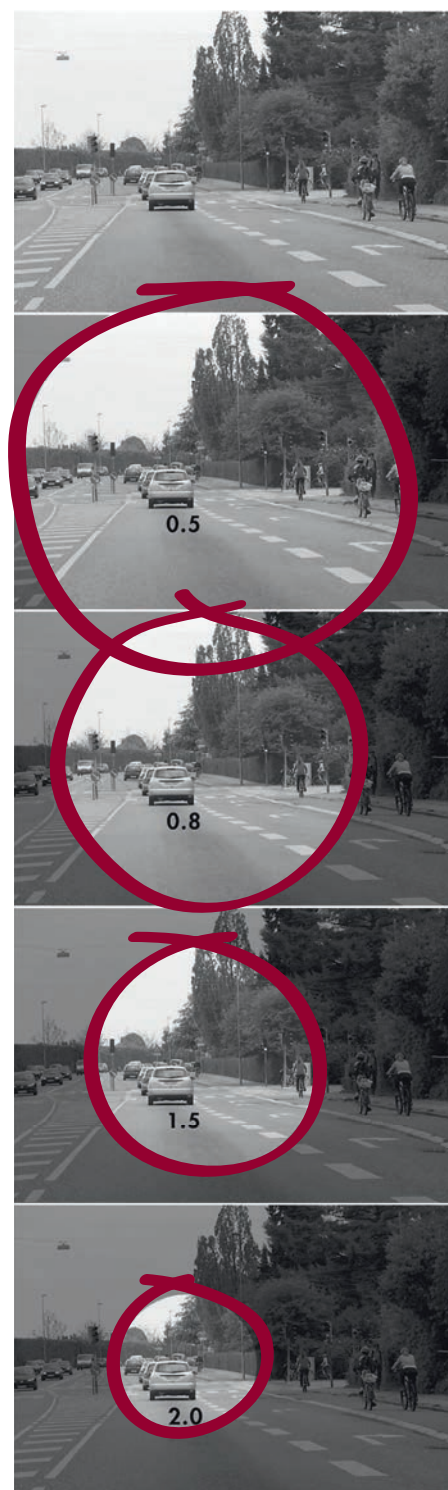
Den består af to simple budskaber markeret med gult.

»Jeg kører, men jeg drikker ikke«, står der på øverste linje, mens den nederste siger:

»Jeg drikker, men jeg kører ikke«. Så enkelt er det. På skrift. I praksis er sagen en ganske anden. ●

Promille-syn

Dit synsfelt snævrer sig ind i takt med, at du drikker alkohol. Det får dig til at miste overblikket i trafikken. På billederne kan du se, hvordan cyklister, fodgængere og modkørende helt forsvinder ud af dit synsfelt i takt med, at promillen stiger.



Psykisk sårbarhed
på skoleskemaet



Medicinstuderende tilbyder i samarbejde med PsykInfo i Region Midtjylland undervisning og dialog om psykisk sygdom og sårbarhed til skolens ældste elever.

Tekst: Anne Domino
Foto: Nicky Bonne

Hvad gør man, hvis ens skoleveninde bliver besat af motion og ikke længere vil spise noget? Eller hvis ens klassekammerat virker trist og aldrig rigtig gider mødes mere? Gode råd kan godt være dyre, når det handler om en smertende sjæl. Ikke bare for voksne, men også for børn og unge.

Særligt det sidste vil en gruppe medicinstuderende i samarbejde med PsykInfo i Region Midtjylland gøre noget ved.

De tilbyder derfor undervisning og dialog om psykisk sygdom til de ældste elever på en række skoler i Region Midtjylland.

– Vi vil gerne afmystificere psykisk sårbarhed og skabe åbenhed, så flere, også børn og unge, kan tale åbent om sårbarhed og psykiske lidelser. Vores budskab er, at man ved hjælp af nogle helt simple værktøjer kan hjælpe og støtte et menneske, som har det svært på grund af psykisk sårbarhed eller sygdom, forklarer Mathias Balle Lauridsen, som er formand for den nystiftede forening LOCO-motivet, der står for undervisningen.

Syg med succes

Undervisningen er delt op i tre dele, hvor der bliver god tid til at stille spørgsmål og gå i dialog.

– Vi starter med at lave en brainstorm for at finde ud af, hvor meget klassen ved om psykisk sygdom. Her kommer vi også ind på, at der er flere kendte mennesker, der lider af en psykisk sygdom. For eksempel

stand-up komikeren Anders Fjelsted, der er åben om, at han har ADHD. Vi vil gerne fortælle, at man sagtens kan få succes, selv om man har en psykisk lidelse, fortæller Margrethe Bang Henriksen, som er blandt de frivillige undervisere.

Brainstormen følges op af en video om en pige, der har haft en spiseforstyrrelse. Pigen fortæller blandt andet om, hvordan det er at være psykisk syg, og hvad hun kunne have ønsket sig af sine klassekammerater, venner og veninder i forbindelse med sygdommen.

– Mange, også voksne, er bange for at spørge, når det handler om psykisk sygdom. Måske er man bange for at gøre mere skade end gavn, men det kan også handle om, at man ved for lidt om psykiske sygdomme. Derfor fortæller vi eleverne, hvor de kan søge viden om psykiske sygdomme. Jo mere, man ved, jo bedre er man rustet til at tale om emnet, og det er vigtigt. Pigen i videoen fortæller for eksempel, at hun ville have ønsket, at hun kunne tale med nogen om sin sygdom og få nogen til at forstå, hvad det handlede om. Også jævnaldrende, så sygdommen ikke kun var noget, hun delte med voksne, fortæller Margrethe Bang Henriksen.

Værktøjer

I den sidste del af undervisningen får eleverne tips til, hvordan man helt konkret kan agere over for et menneske, der har psykiske vanskeligheder.

– Det kan være svært at vide, hvordan man skal opføre sig. Et menneske, der har en psykisk sygdom, er måske ikke helt sig selv, og det kan gøre situationen endnu sværere. Det kan for eksempel være, at man bliver afvist mange gange, hvis man forsøger at tale med den, der har det svært, eller inviterer ham eller hende med til noget socialt. Her handler det om, at man skal være vedholdende og lade være med at blive såret eller sur, selv om den sårbare måske afviser ens hjælp, forklarer Margrethe Bang Henriksen.

– Vi fortæller også eleverne, hvordan man ved hjælp af aktiv lytning, hvor man passer på ikke at afbryde og stiller opklarende spørgsmål, kan komme i gang med en snak om det, der gør ondt. Det vigtigste er, at man ikke trækker sig, så den sårbare eller syge føler sig alene, forklarer Mathias Balle Lauridsen.

Et godt tilbud

Det er gratis for skolerne at få besøg af de medicinstuderende til en snak om psykisk sårbarhed og sygdom. De studerende arbejder frivilligt, mens Region Midtjylland betaler udgifterne til transport. Tilbuddet gælder frem til udgangen af 2015.

Initiativet er en del af Region Midtjyllands aktiviteter i forbindelse med den landsdækkende kampagne »En-af-os«, der handler om at nedbryde tabuer om psykiske lidelser. ●

5 gode råd

1

Søg viden, så du kan skille fordom fra fakta.

2

Spørg: »Hvordan har du det?« i stedet for at spørge »Har du det godt«?

3

Se personen i stedet for sygdommen.

4

Vis interesse og spørg om, hvad du kan gøre.

5

Hold fast i kontakten og gør de ting, I plejer at gøre sammen.



Kedelige tal

8 procent af alle unge mellem 15-25 år har eller har haft en psykisk sygdom. Det svarer til, at der i en skoleklasse er tre elever, der har en psykisk sygdom eller alvorlige psykiske vanskeligheder.

Få besøg på din skole

LOCO-Motivet kan kontaktes på Facebook på adressen www.facebook.com/LocoMotivet

Operation **RENE HÆNDER**

Huskede du at vaske hænder, sidst du var på toilettet? Sikkert.
Huskede du også at bruge sæben? Måske.
Vaskede du hænderne grundigt med sæben i 15 sekunder? Tjah.
Huskede du oversiden af tommelfingeren? Næppe.

Hvert år forårsager mangelfuld hygiejne over en mio. sygedage og koster samfundet 4 mia. kroner. I værste fald kan dårlig hygiejne føre til dødsfald. Den gode nyhed er, at du selv kan gøre en forskel. Og at løsningen er lige ved hånden.



God hygiejne er en **FÆLLES SAG**

Effekten af god håndhygiejne afhænger af, at vi gør fælles front mod bakterierne.

Hvis der er et sted, hvor det betaler sig at stå sammen, så er det om god håndhygiejne.

I modsætning til de fleste andre sundhedstiltag, som eksempelvis at spise sundt eller motionere mere, så batter effekten af god håndhygiejne først for alvor, når vi gør fælles front.

Dine egne hænder kan være nok så rene, men det nytter ikke, hvis kartoffelskeen i kantinen er forurenet af din kollega, eller dørhåndtaget ved toilettet er fyldt med bakterier.

– Man kan ikke være i en hygiejne-boble for sig selv, og det nytter ikke at være den eneste ud af 100, som har en god håndhygiejne. God håndhygiejne er et fælles projekt, hvis det skal nytte. Derfor er det ikke dig, der skal huske at vaske hænderne rigtigt. Det er jer, siger Lars Münter fra Rådet for Bedre Hygiejne.

Undervisning i skolerne

Rådet for Bedre Hygiejne har siden 2008 arbejdet på at højne hygiejnen blandt danskerne. God håndhygiejne ender gang på gang øverst på listen over de mest effektive hygiejnefremmende tiltag.

Men trods flere oplysningskam-pagner, så halter det fortsat med at efterleve de gode dyder, når vi står foran håndvasken.

– Vi går som en selvfølge ud fra, at de fleste vasker hænder efter toilet-besøg. Og hvis man spørger folk, om de vasker hænder, når de har været på toilettet, ja, så vil 101 procent nok svare ja. Undersøgelser viser bare, at det ikke helt er sådan, det forholder sig i virkeligheden, fortæller Lars Münter, der blandt andet henviser til en mindre undersøgelse blandt elever og lærere på en dansk skole. Her skyl-lede 60 procent deres hænder under vandhanen efter toiletbesøg, men det var kun 15 procent af børnene, der også brugte sæben. For voksne var tallet 40 procent.

Lignende undersøgelser om hånd-vask efter toiletbesøg blandt patienter på et par danske hospitaler viser nogenlunde samme resultat. Kun 40 procent bruger sæbe i forbindelse med håndvask.

– I Rådet for Bedre Hygiejne ønsker vi os derfor, at god håndhygiejne bliver en del af undervisningen i skolerne. Vi bruger lang tid på at

Sådan vasker du hænder

- ▶ Hænder og håndled fugtes, inden sæben kommes på.
- ▶ Sæben fordeles grundigt mellem hænderne.
- ▶ Vask grundigt i minimum 15 sekunder. Husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene, håndrygge, håndflader og håndled.
- ▶ Skyl sæben af og dup hænderne helt tørre.

Undersøgelser viser, at mange glemmer oversiden af tommelfingeren, fingerspidserne og området omkring neglene, når de vasker hænder.

Kilde: Statens Serum Institut

lære børn at børste tænder og færdes sikkert i trafikken. På samme måde burde god håndhygiejne være en del af undervisningen, så vi får skabt nogle gode håndvaskere. Emnet burde også tages op på arbejdspladserne med jævne mellemrum. For eksempel en gang om året, siger Lars Münter.

Kontornussere er værst

I Rådet for Bedre Hygiejne har man erfaring for, at det er mennesker ansat i de mere »beskidte« embeder, der har bedst styr på håndhygiejnen. For gartnere og automekanikere er det helt naturligt at vaske hænderne grundigt, før de overhovedet tænker på at åbne deres madpakke. Formentlig fordi deres hænder er synligt snavsede. Det forholder sig helt anderledes på kontorarbejdspladser.

– Folk, der arbejder på kontor, hører nok til blandt de mindst dydige, når det gælder god håndhygiejne. De føler ikke, at deres hænder er blevet snavsede, fordi de har tastet på computer, talt i telefon eller rørt ved nogle papirer. Derfor er det forsvindende få med kontorarbejde, der va-

sker hænder, inden de går i kantinen. De glemmer, at selv om de hverken har jord eller olie på hænderne, så er der stadig bakterier. De kan bare ikke ses med det blotte øje, forklarer Lars Münter.

Stor gevinst

Flere undersøgelser viser, at fokus på god håndhygiejne på en skole eller en arbejdsplads kan aflæses direkte i fraværstatistikken. Vi er simpelthen mindre syge, når der bliver sat fokus på god håndhygiejne og vasket hænder på den rigtige måde.

– Der virker nærmest grotesk godt, når der bliver sat kampagner i gang, og gevinsten kan aflæses i sygestatistikken med det samme. Sikkert fordi man går fra et relativt lavt hygiejneniveau til et, der er væsentligt bedre. Når det handler om håndhygiejne, er det ikke så meget, der skal til, før det for alvor giver effekt. Men det er vigtigt, at man står sammen om det. Håndhygiejne er en fælles sag, siger Lars Münter. ●

FAKTA

Husk at vaske hænder

- ▶ Når du har fået jord på hænderne.
- ▶ Før du går i gang med at lave mad.
- ▶ Mens du laver mad, dvs. når du skifter fra en proces til en anden.
- ▶ Før du spiser.
- ▶ Når du har været på toilettet.
- ▶ Når du har hjulpet andre med toiletbesøg.
- ▶ Når du har pudset næse (og nyst eller hostet).
- ▶ Når du har sat snavset vasketøj til vask.

Det anslås, at mangelfuld hygiejne:

- ▶ koster 3.000 danskere livet hvert år,
- ▶ forårsager over en million sygedage,
- ▶ koster samfundet op mod 4 mia. kr.

Kilde: Rådet for Bedre Hygiejne

Pas godt på dig selv på sygehuset

Hvert år rammes hver 10. patient af en infektion under indlæggelse på et sygehus. Med god håndhygiejne kan du hjælpe dig selv til at undgå smitte.

Bakterierne bolttrer sig på sengebordet, saftevandskanden og dørhåndtaget, selv om personalet på Region Midtjyllands hospitaler gør deres for at forhindre det.

Vi bærer nemlig alle rundt på bakterier både udenpå og inde i kroppen, og bakterierne tager med os på sygehuset. Her ligger der andre patienter med andre bakterier og muligvis også infektioner, og det medvirker alt sammen til et højt smittetryk.

Hvis du i forvejen er svag på grund af sygdom, er du et nemt offer for bakteriernes hærgen. Derfor skal du passe ekstra godt på dig selv, når du er indlagt.

– Vi gør meget ud af at instruere vores patienter i, hvad de selv kan gøre for at undgå infektioner. Og her er god håndhygiejne en væsentlig faktor, fortæller hygiejnesygeplejerske Alice Løvendahl Sørensen fra Regionshospitalet Viborg.

Skærpet opmærksomhed

Allerede ved indlæggelsen bliver patienterne vejledt i, hvordan man bedst muligt holder baktusserne fra livet.

– Vi forklarer patienterne, at når man er på et sygehus, så er der skærpet opmærksomhed på hygiejne. Både patienter og pårørende instrueres i vigtigheden af god håndhygiej-

ne og i, hvordan man vasker hænder på den rigtige måde. På hospitalet opfordrer vi både patienter og pårørende til at bruge håndsprit efter håndvask for deres egen skyld. Sprit har nemlig vist sig mere effektivt end selv grundig håndvask, når det gælder om at dræbe bakterier. På et hospital er det derfor godt at kombinere de to ting. Vi fortæller også, at alt fra gulvet og cirka 20 centimeter op bliver betragtet som urent på et hospital. Derfor skal man tage sko på, hvis man stiger ud af sin seng, for eksempelvis at gå på toilettet. Ellers slæber man støv og bakterier fra det urene gulv op i sin seng, og det kan være farligt, hvis man for eksempel har et åbent sår, forklarer Alice Løvendahl Sørensen.

Lås på skabene

Det er også hygiejnen, der spiller ind, når det på et hospital udelukkende er personalet, der må gå i skabe og skuffer for at hente rent tøj og sengelinne. Med mindre selvfølgelig, at man har aftalt noget andet.

– Det kan godt være, at man som patient synes det er lettere at hente den slags selv, men der er altså skarpe regler på området, fordi nogle bakterier kan leve i månedssvis – selv på tørre overflader. Derfor bliver man nødt til at bede personalet om at

hente rent tøj, forklarer Alice Løvendahl Sørensen.

Hjælp ikke bakterierne

Som besøgende på et hospital bør du også tænke i hygiejnebaner – både for din egen og patienternes skyld.

– Hvis du har en infektion – for eksempel er forkølet eller har dårlig mave – så bør du holde dig helt væk fra hospitalet med mindre, det er strengt nødvendigt for dig at komme der, siger Alice Løvendahl Sørensen, der også opfordrer besøgende til at spritte hænder af både før og efter besøget.

– Langt de fleste af de bakterier, vi slås mod på sygehusene, er bakterier, der bliver båret ind på sygehusene. En stor del af befolkningen bærer eksempelvis rundt på stafylokokker, men de er kun sygdomsfremkaldende, når man i forvejen er svækket, og det er man jo ofte, når man er indlagt på et hospital, forklarer Alice Løvendahl Sørensen.

Et andet godt tip til pårørende er i øvrigt at holde sig til den patient, man er på sygehuset for at besøge.

– Vi vil så gerne være imødekommende og venlige. Også over for nabopatienterne på et hospital. Derfor kan man let komme til at række nabopatienten en fjernbetjening eller et blad. Men det er en god idé at tænke

*Vidste du, at der årligt bliver
brugt 84.817 liter håndsprit på
Region Midtjyllands hospitaler?*

sig ekstra om – og spritte hænderne af, hvis man kommer i berøring med andre patienter end den, man er inde for at besøge, forklarer Alice Løvendahl Sørensen.

Ingen sprit hjemme

Brug af håndsprit og skærpede hygiejneregler gælder først og fremmest inden for hospitalernes tykke mure, hvor mennesker i forvejen er syge og svækkede, og hvor der er mange bakterier i omløb. I en normal dagligdag derhjemme er de grundlæggende dyder med grundig håndvask med vand og sæbe fuldt tilstrækkeligt.

– Jeg vil synes, det er en overreaktion, hvis raske mennesker i eget hjem begynder at bruge håndsprit derhjemme – med mindre der er en helt særlig grund til det, siger Alice Løvendahl Sørensen.

Særlige grunde kan for eksempel være, at man skal stikke sig eller har et sår, der skal have skiftet forbindelse.

– Men så vil man være blevet instrueret om at bruge sprit fra hospitalets eller lægens side. Ellers er de grundlæggende dyder om håndvask fuldt tilstrækkelige. Det vil sige, at man vasker sine hænder omhyggeligt efter toiletbesøg, før man laver mad, før man spiser, og når man har pudset næse. Det har de fleste lært som børn, og det er stadig god læring – især hvis alle bare gør det, de siger, de gør... ●

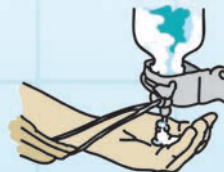
Sådan spritte du dine hænder

- 1) Hænderne skal være tørre

(Har du synligt snavsede hænder skal de vaskes og tørres før du spritter hænderne)



- 2) Tag 1–2 pumpeslag



- 3) Gnid spritten grundigt ind på hænder, håndled og mellem fingre indtil dine hænder er tørre



Uddrag fra den brochure om håndhygiejne, der udleveres til patienter og pårørende på hospitalerne i Region Midtjylland.

Renlighed for følsomme fingre

Mennesker med følsomme fingre og håndeksem kan også holde hygiejnen højt.

Hver 10. dansker lider af håndeksem og kan derfor være ekstra udfordrede i forbindelse med god håndhygiejne. Vand og sæbe udtørre hænderne og gør ofte eksemtilstanden endnu værre. Det kan være fristende at springe den grundige håndhygiejne over, men en del af løsningen kan også være at finde sæbeprodukter, der ikke indeholder parfume, lyder rådet fra rådgivningschef Betina Hjorth fra Astma-Allergi Danmark.

Hun er vant til at rådgive mennesker med følsomme fingre – altså mennesker, der har svært ved at tåle vand, sæbe eller sprit på hænderne.

– Sæben skal altid være uparfumeret, og så skal man lade være med at vaske hænder i alt for varmt vand, siger hun.

Varmt vand udtørre hænderne yderligere, så tempereret, lunkent vand er langt bedre.

Sprit og håndcreme

Betina Hjorth erkender dog, at det ikke er alle, der kan tåle den hårdhændede blanding af vand og sæbe. Uanset hvad, så udtørre vandet, og sæben – også den uparfumerede – affedter.

Astma-Allergi Danmark anbefaler derfor sprit som et godt alternativ for mennesker med håndeksem.

Sprit lyder godt nok som lidt af en hård nyser for sensitive hænder med eksem, men ifølge Betina Hjorth kan man sikre sig ved at bruge sprit, der er iblandet glycerin.

– Det fungerer godt og sørger for, at huden ikke bliver for tør, siger hun.

Astma-Allergi Danmarks eget deklareringsmærke »Den Blå Krans« sidder i øvrigt kun på spritprodukter, hvor der er så meget glycerin i, at huden ikke bliver affedt ved brug. Men for at være på den helt sikre side, så opfordrer Betina Hjorth til, at der altid står en dåse fed, uparfumeret håndcreme ved en håndvask.

– Det burde man sætte op alle steder, hvor folk skal vaske hænder. Så kan alle være med, siger hun. ●

Tekst: Marianne Brink

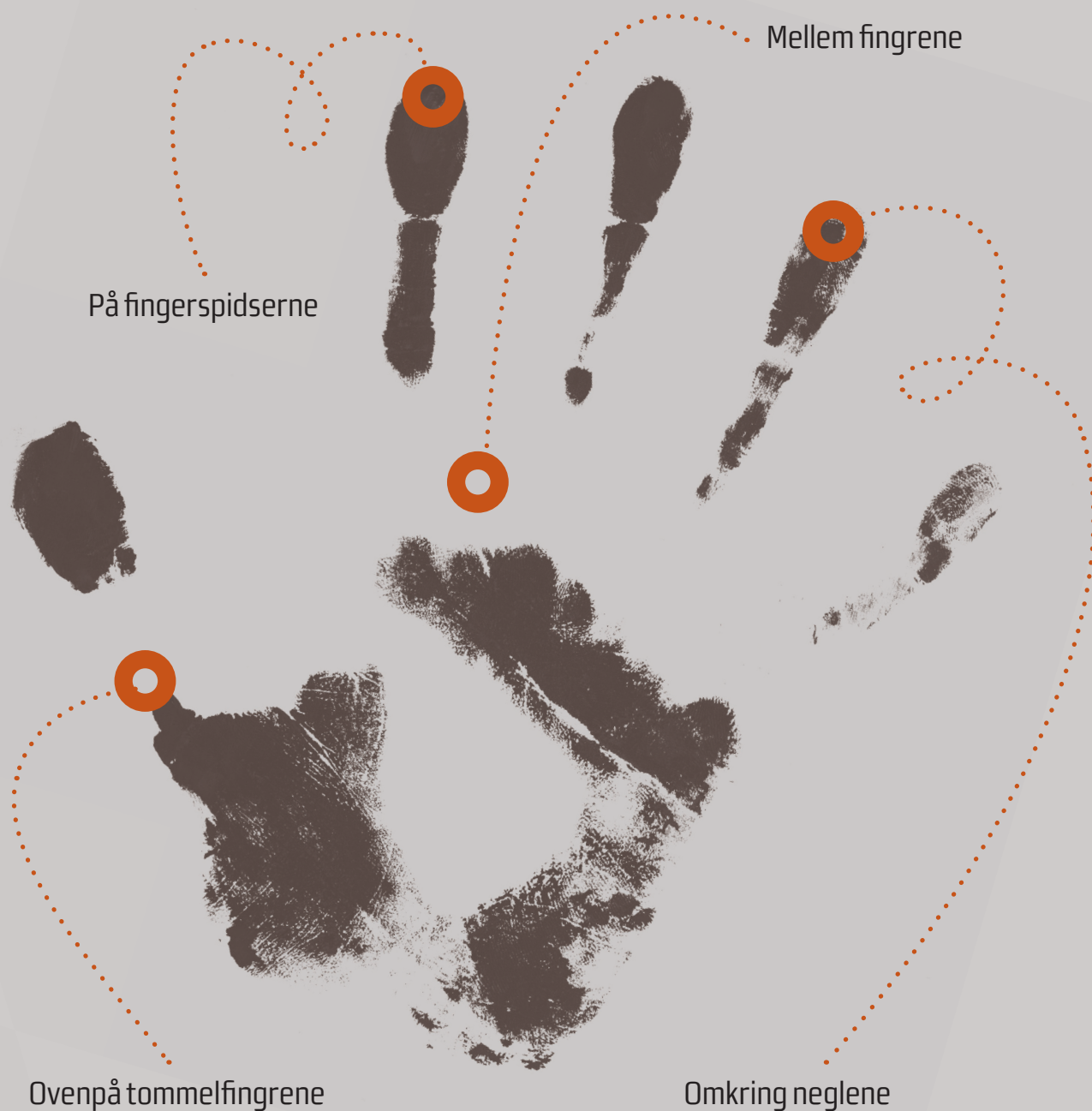
Sæt spot på rene hænder

Hvis du fået lyst til at slå et slag for god håndhygiejne på din arbejdsplads, i skolen eller i daginstitutionen, så kan du søge inspiration og hjælp hos Rådet for Bedre Hygiejne. Rådet har udnævnt uge 38 til hygiejneuge, og det betyder aktiviteter i kommuner, skoler, på arbejdspladser og i det offentlige rum. I forbindelse med hygiejneugen i september i år kan du bestille gratis kampagnematerialer, for eksempel klistermærker og borddryttere, som minder dig selv og dine medmennesker om bedre håndhygiejne efter toiletbesøg og før man spiser. Se mere på www.hygiejneugen.dk

Vidste du, at...

- ▶ ordet hygiejne kommer fra navnet på den oldgræske gudinde for sundhed, Hygieia?
- ▶ god håndhygiejne er den mest effektive måde at bryde smitteveje på i hjemmet, i daginstitutioner, på sygehuset og på arbejdspladsen?
- ▶ sygeplejersker og lægers uniformer har korte eller trekvartlange ærmer, så de ikke dypper ærmerne i noget, de kan bære videre til den næste patient, og så de let kan vaske både hænder og håndled?
- ▶ en tarmbakterie (E. Coli) kan overleve på dine hænder i op til halvanden time, hvis du ikke vasker eller spritter den væk?

Her kikser det ved håndvasken





Forældrene kommer på banen på børneafdelingen

Børneafdelingen på Regionshospitalet i Herning er i gang med at undersøge, hvordan man i højere grad kan inddrage forældrene i deres børns behandling. Det skaber nemlig både bedre kvalitet, højere tilfredshed og sparer ressourcer.

– Det er som at leve i en boble. Læger og sygeplejersker bliver dine nærmeste fortrolige, og din virkelighed er låst fast ved sygesengen på børneafdelingen.

Anne Bach Nielsen fra Aulum er i dag udskrevet med sine børn fra børneafdelingen i Herning, men hun har ikke svært ved at huske den svære tid.

– Verden indsnævrer sig, og al opmærksomhed retter sig mod undersøgelser, testresultater, bekymringer og ventetid. Følelsesregisteret svinger mellem angst og afmagt.

Der er i dag et generelt ønske om, at sundhedsvæsenet i højere grad inddrager patienter og pårørende i behandlingen.

Børneafdelingen i Herning har taget udfordringen op med projektet »Far og mor som partnere«.

Afdelingen har fået tilknyttet en antropolog, der udfører feltstudier og samler erfaringerne op, mens afdelingens sundhedsfaglige personale har kastet sig ud i at lytte mere til forældrenes ønsker og finde måder, hvorpå forældrene bliver aktive deltagere i barnets sygdomsforløb. Forældrene som eksperter i deres eget

barn, mens de hvide kitler har den faglige ekspertise. Arbejdet har stået på et halvt års tid, og der er allerede kommet mange gode resultater ud af samarbejdet.

Meget at give

Anne Bach Nielsen nåede kun at være gravid i 25 uger og tre dage, da hun for fem et halvt år siden fødte datteren Freja. Den lille pige vejede 440 gram ved fødslen, og familien var indlagt først på Aarhus Universitetshospital i Skejby i to måneder og siden i to måneder på Børneafdeling C1 på Regionshospitalet Herning.

– Min mand blev jo nødt til at passe sit arbejde, så jeg følte mig meget alene i forløbet. Personalet blev næsten min familie, for det er så svært at forklare udenforstående om det, man går igennem. Selv ikke min mor kunne jeg helt forklare, hvordan det føltes, siger hun.

Den tidlige fødsel fylder stadig i familien Niensens hverdag. Freja går fortsat til undersøgelser og behandlinger, og lillesøster Nanna på et år kunne heller ikke vente 40 uger på at blive født. Hun kom til verden



FAKTA

Børneafdelingen består af to sengeafsnit, børnemodtagelsen og et ambulatorium, og hele afdelingen deltager i projektet.

Formålet med projekt »Far og mor som partnere« er at udvikle det gode samarbejde mellem forældre, børn og personale og skabe grundlag for, at forældrene bliver partnere i samarbejdet om behandlingen af børnene.

Kilde: vest.rm.dk



efter 35 uger og tre dage i mors mave. Det blev dog knap så dramatisk et forløb, og hun var kun indlagt tre uger, før hun kunne komme hjem.

Man kunne mene, at familien har nok i deres egne problemstillinger, men Anne Bach Nielsen var ikke et sekund i tvivl, da hun blev bedt om at deltage i den styregruppe, der var nedsat på børneafdelingen. Her var hendes chance for at bidrage med den viden, hun som forælder besidder til børn, der er født for tidligt.

– Jeg har i den grad selv manglet at tale med andre forældre, der havde prøvet det, jeg gennemlevede. Nogen, jeg kunne tale følelser med. Tale om bekymringerne med at få min datter hjem. Kunne jeg klare det? Alt sådan noget. Jeg fik ganske vist udleveret et telefonnummer, jeg kunne ringe til, men jeg var slet ikke i stand til selv at henvende mig. Jeg havde brug for, at nogen tog fat i mig, og den rolle vil jeg gerne udfylde på frivillig basis på børneafdelingen, siger hun.

Hjælp til den enkelte

Behovet for hjælp og forståelse kan være vidt forskellig fra den enkelte familie, fra den enkelte forælder eller mellem mænd og kvinder. Alligevel har børneafdelingen sat sig for at opfylde flest mulige behov.

En styregruppe bestående af personale og forældre har arbejdet på sagen i et års tid. Der har været afholdt en række workshops, hvor forældrene og personale i fællesskab har delt ud af erfaringer og ønsker. Og typisk for arbejdet i styregruppen er der aldrig langt fra tanke til handling.

Nogle sygeplejersker blev eksempelvis ved årets begyndelse udstyret med et »Forventningsafstemnings-kort«. Et lille kort i lommeformat med gode råd til, hvordan sygeplejersken kan spørge til forældre og børns forventninger til dagen og dermed aktivt inddrage dem i dagens forløb. Efter bare to dages brug var kortet så populært hos alle, at det nu er blevet et fast redskab, personalet har med sig rundt.

Karsten Iversen fra Vorgod-Barde deltager også i styregruppens arbejde. For et år siden blev hans otte-årige datter Malene diagnosticeret med diabetes. Sygdommen betyder regelmæssige besøg på børneafdelingen, hvor Karsten Iversen ser behov for, at der bliver sat endnu mere fokus på kommunikationen.

– Jeg synes, det kunne være en god ide med en form for åben dagsorden inden en konsultation. Så alle parter kan give input til, hvad mødet skal handle om. Det må kunne gøre møderne endnu bedre, så alle får dækket deres behov, og en sidegevinst er, at sygehuset nok kan spare nogle ressourcer, siger han.

Karsten Iversen ønsker sig også, at han kan få svar på datterens undersøgelser over mail. En fremgangsmåde, der dog ikke er tilladt med de nuværende regler i Sundhedsloven.

– Jeg håber, vi kan åbne op for at tænke alternativt. Det er måske ikke alle, der skal have resultater på mail, men måske der kan åbnes op for individuelle tilgange til prøveresultater.

Det er stadig de professionelle, der skal vurdere, hvem der skal have hvilke rettigheder, men det er de jo også eksperter i, siger han.

Fortsætter

Når projekt »Far og mor som partnere« slutter til august, er det ikke ensbetydende med, at alt arbejdet er skønne spildte kræfter. Både forældre og medarbejdere ser nemlig en fordel i, at styregruppen fortsætter som en eller anden form for forældreråd, så den gode kommunikation mellem plejepersonalet og forældrene fortsætter.

Og dialogen er det vigtigste, er de to forældre enige om. Netop fordi behovene er så forskellige. ●

Jeg har i den grad selv manglet at tale med andre forældre, der havde prøvet det, jeg gennemlevede.



SUNDHED

Bekymringer er som en gyngestol. De holder dig beskæftiget, men du kommer ingen vegne.



Hent den nye 112 app

Danmark har fået en officiel 112 app, som sikrer, at hjælpen kommer hurtigt frem. Oplever du en ulykke, er det ikke altid, du kan sige præcist, hvor du er. Men har du downloadet den nye 112 app, så sender app'en et GPS-koordinat. På den måde kan medarbejderne på alarmcentralen se præcist, hvor du er, og sende hjælpen af sted med det samme. Se mere om, hvordan du får app'en ned på din telefon på www.112app.dk.

Takt og tone på hospitalet

At skulle på hospitalet kan være en overvældende oplevelse. Både hvis du kommer, fordi du er blevet syg eller er kommet til skade, og hvis du kommer, fordi du har en aftale. Region Midtjylland har produceret en tegnefilm, der handler om, hvordan man gebærder sig på et hospital. Filmen giver svar på mange af de spørgsmål, der melder sig, mens man er på hospitalet til undersøgelse eller er indlagt. Se filmen på www.patient.rm.dk

Husk HPV-vaccinen

1. juli 2013 er sidste frist for den gratis HPV-vaccine mod livmoderhalskræft til yngre piger. Vaccinen har størst effekt, hvis den gives inden pigen har haft seksuel debut. Derfor tilbydes vaccinen kun gratis til piger født fra 1985 til 1992 og kun frem til udløbet af 2013. Da vaccinationen består af tre stik, og da der skal gå seks måneder mellem første og sidste stik, så skal vaccinationen sættes i gang senest 1. juli.



procent af mændene i Region Midtjylland angiver i undersøgelsen »Hvordan har du det?«
deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt.

Græder baby?

Hos Sundhedsplejens Telefonvagt i Region Midtjylland sidder erfarne sundhedsplejersker klar til at hjælpe småbørnsforældre, som støder på akutte problemer uden for sundhedsplejerskens åbningstid. Du kan få svar på spørgsmål om eksempelvis:

- Amning
- Modermælksersatning
- Mad og måltider
- Uro og gråd
- Hudproblemer
- Diarre og forstoppelse
- Feber og småsygdomme

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



Berigtigelse

I forrige udgave af Magasinet MIDT, Magasinet MIDT nummer 3, kunne man på side 19 fejlagtigt få den opfattelse, at Laila Kühnau er biologisk mor til Christinna, som blev livsfarligt kvæstet ved en trafikulykke. Christinnas biologiske mor har efterfølgende henvendt sig til redaktionen og bedt om at få misforståelsen rettet. Vi beklager.

Så længe

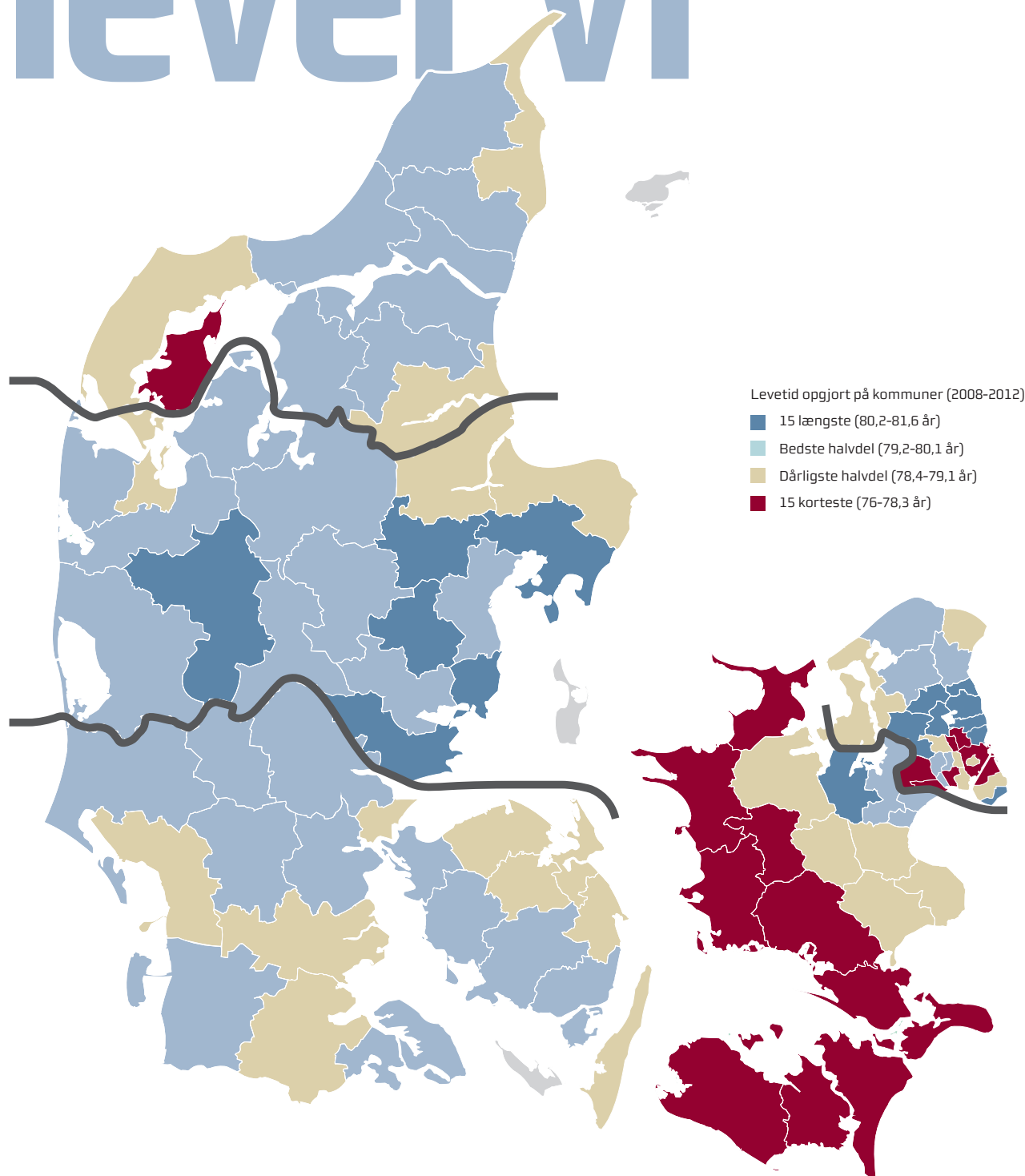


Tegning:
Sine Claudell

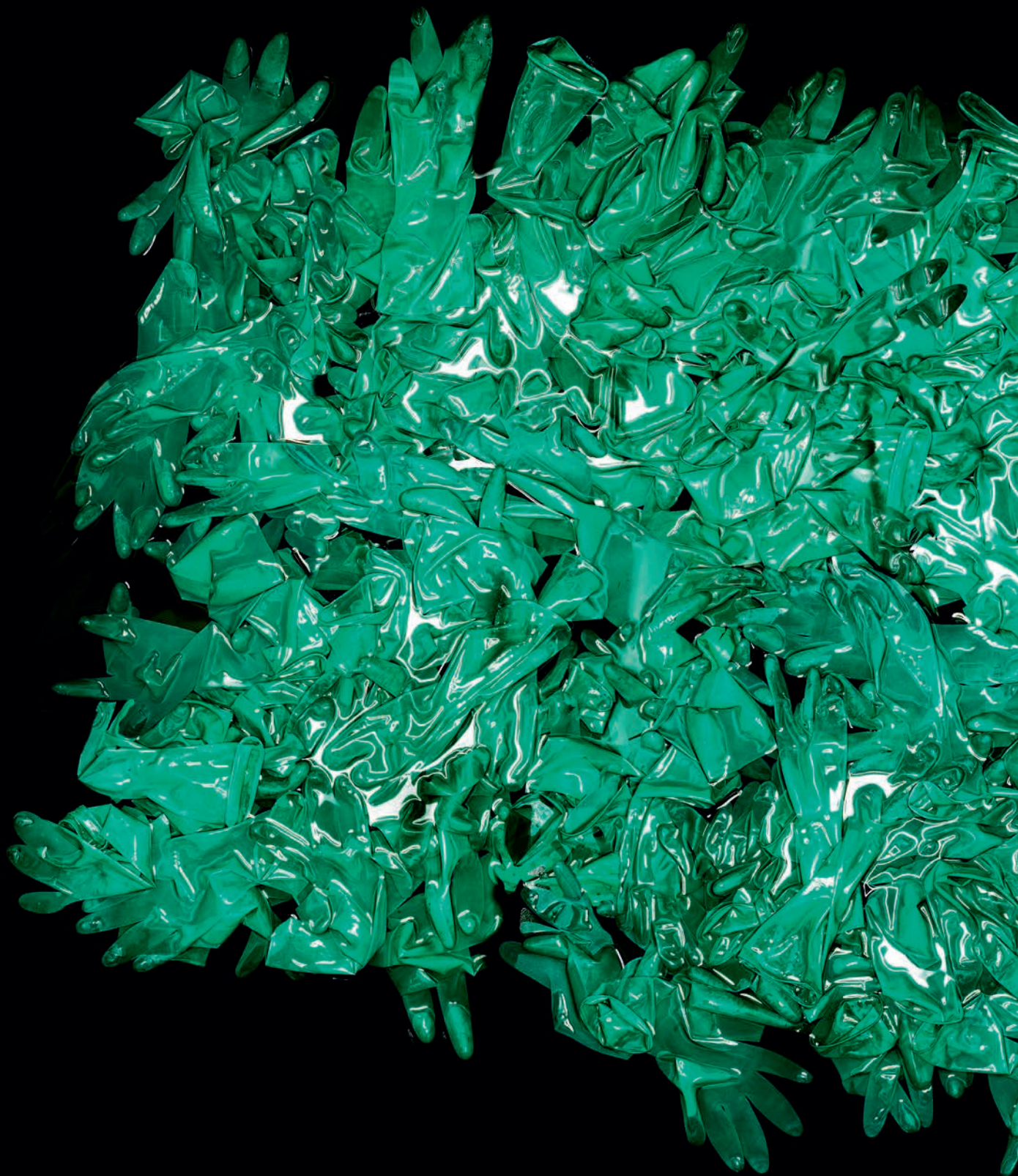
Danskernes gennemsnitlige levetid er stigende. I dag lever vi i gennemsnit i 79,1 år – næsten fem år længere end for 20 år siden. Der er dog store geografiske forskelle på, hvor længe vi lever. I Herning Kommune lever indbyggerne eksempelvis gennemsnitligt tre år længere end indbyggerne i Randers Kommune. Til gengæld lever indbyggerne i Randers Kommune gennemsnitligt tre år længere end indbyggerne i Lolland Kommune.



lever vi



Ærø, Fanø, Samsø og Læsø er ikke med i opgørelsen, da tallene vurderes at være for usikre pga. kommunernes størrelse.
Kilder: Analysemagasinet Regio, Statens Institut for Folkesundhed og Danmarks Statistik. Grafik: Danske Regioner.



Som hånd i handske. På Region Midtjyllands hospitaler bliver der stukket hånd i (engangshandske) 32 mio. gange om året. Eller 87.671 gange om dagen. Engangshandskerne bliver eksempelvis brugt i forbindelse med undersøgelser af patienter, medicin håndtering, laboratoriearbejde, rengøring og køkkenarbejde.

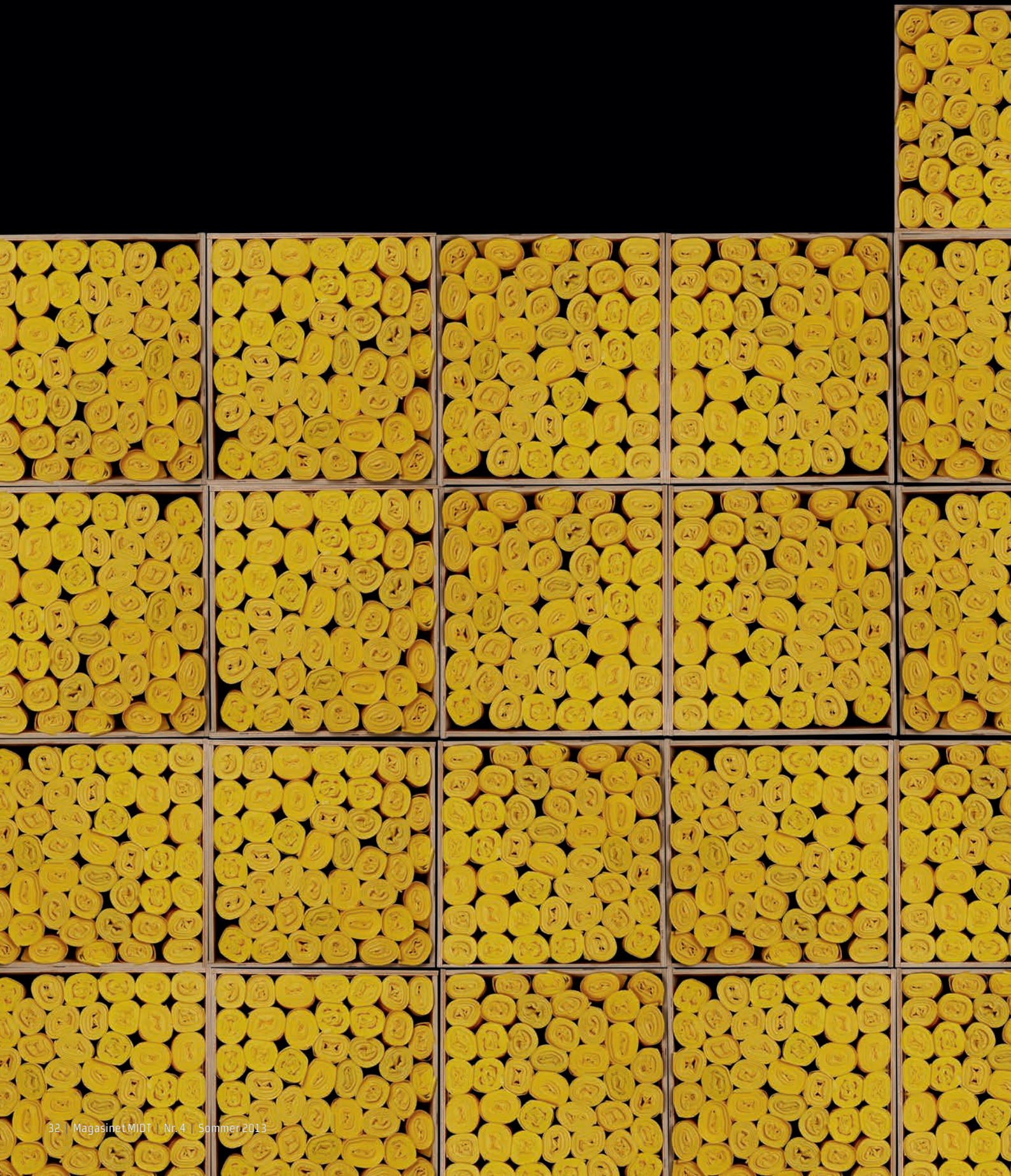


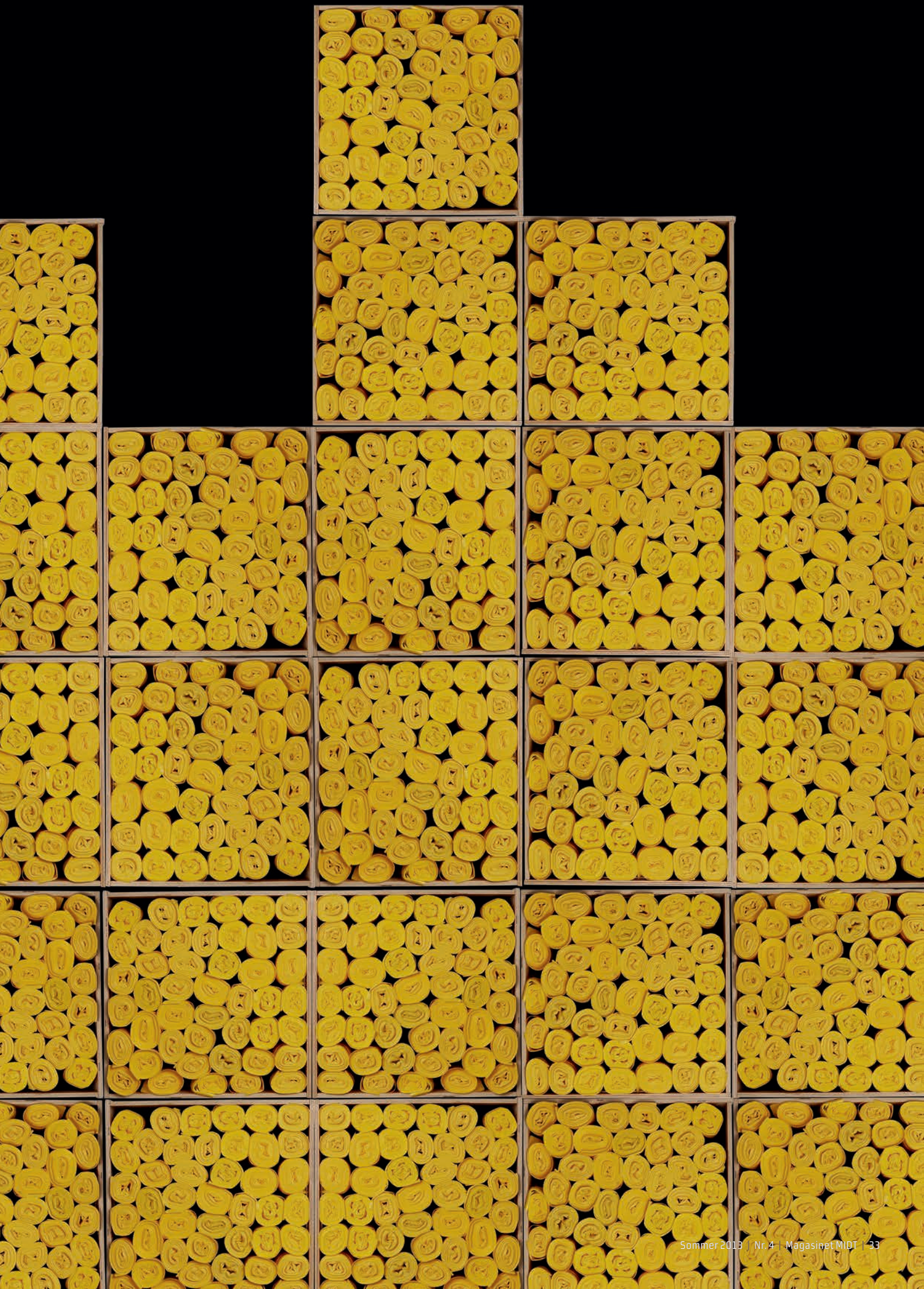
Snupper du lige opvasken? Så glæd dig over, at du ikke skal vaske tallerkner op efter middagsmaden på Region Midtjyllands hospitaler på en helt almindelig hverdag. I så fald skulle du nemlig skure cirka 3500 tallerkner.

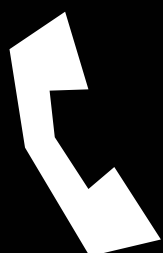




Hvem tager skraldet? Hvis du var alene om at »tage skraldet« i Region Midtjylland, så ville du få travlt. Regionen bruger årligt 6.759.476 skraldeposer. Det svarer til cirka 18.500 poser om dagen. Eller flere hundrede ruller.







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.

Læs mere på www.akut.rm.dk

Blot et sus af det kolde stål, som når man er varm og tager en kold kniv og lægger til. Ikke andet end det varme blod og det kolde stål. Kunstneren Overtaci om smerten, da han kastrerede sig selv i hospitalets sløjdværksted.



Se overtossens værker

Går turen til Aarhus i sommerferien, så læg vejen forbi Museum Overtaci på Aarhus Universitetshospital i Risskov. Museet er opkaldt efter malersvenden Louis Marcussen alias Overtaci, der var indlagt på hospitalet fra 1929 til sin død i 1985. Først på sit dødsleje afslørede Marcussen baggrunden for sit kunstnernavn »Overtaci«. Marcussen mente, at når der var en overlæge på hospitalet, så måtte der også være en overtosse – en Overtaci. Museets faste udstilling rummer værker af Overtaci og andre af hospitalets patienter. Men der er også plads til fem-seks særudstillinger om året. Læs mere på museets hjemmeside www.overtaci.dk

Weekendkursus for pårørende

PsyInfo i Region Midtjylland arrangerer i samarbejde med en række midt- og vestjyske kommuner, SIND og Bedre Psykiatri weekendkursus for pårørende til sindslidende i den første weekend i oktober 2013. På kurset kan pårørende blive klogere på specifikke diagnoser og tale med andre i samme situation. I forbindelse med kurset bliver der dannet lokale netværksgrupper, så kursisterne kan holde forbindelsen efter kurset. Det er gratis at deltage i kurset, der foregår i Aulum. Læs mere på psykinfomidt.dk.

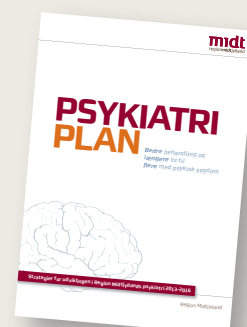
45,2

procent af unge, der har eller har haft en psykisk sygdom, mener, at foredrag om psykisk sygdom bør være en del af undervisningen i skolen eller på uddannelsen.

Kilde: Ungeundersøgelsen fra En Af Os kampagnen.

Længe leve psykisk syge

Mennesker med psykisk sygdom dør i dag 15-20 år tidligere og lider af flere legemlige sygdomme end andre. Det billede vil Region Midtjylland gerne ændre. Et af formålene med regionens nye psykiatriplan er derfor at mindske overdødeligheden blandt psykisk syge ved at sætte fokus på sundhedsfremme og forebyggelse og øge psykiatriens samarbejde med det øvrige sundhedsvæsen. Du kan læse hele psykiatriplanen på Region Midtjyllands hjemmeside www.rm.dk





Guanxi er nøglen til Kina

Region Midtjylland har gennem 10 år plejet nære relationer til Shanghai i Kina, men det har krævet tid at lære at begå sig på kinesisk.

[Guanxi] Personlige forbindelser. Gennem hele livet skaber kineserne sig forbindelser gennem gensidige tjenester. Den ene tjeneste er den anden værd, og derfor forventes der en modydelse på et eller andet tidspunkt. Jo større guanxi – jo flere døre står åbne.

” *Det netværk, vi har i Shanghai, betyder så stærke bånd, at de faktisk hellere vil have besøg af Bent Hansen end af en dansk minister.*

Tekst: Marianne Brink

I Danmark mødes forretningsforbindelser, laver en aftale og skriver under på en kontrakt. Derefter går de ud for at spise og lære hinanden bedre at kende.

I Kina mødes man over et måltid, eller måske rigtigt mange, til man kender hinanden godt og grundigt. Først derefter kommer aftaler, kuglepenne og underskrifter på papir.

En kulturforskel, der på 10. år stadig fascinerer kontorchef Niels Erik Andersen i Region Midtjyllands Shanghai-projekt. Han har mere end 30 besøg til Solens Rige i bagagen, og han har været med til at skaffe Region Midtjylland masser af 'guanxi', som er det kinesiske ord for forbindelser i alle ordets betydninger. De personlige relationer, der åbner døre.

– Som danskere er vi vant til, at sagen er det vigtigste, men sådan er det ikke kun i Kina. Her tæller den personlige kontakt mindst lige så meget, siger han.

Mere end minister

Der ligger masser af benarbejde bag de gode relationer mellem Midtjylland og Shanghai, men den politiske opbakning er også en vigtig ingrediens. Som den politiske leder af Region Midtjylland bliver regionsrådsformand Bent Hansen betragtet som en hædersgæst, når han besøger området.

– Det netværk, vi har i Shanghai, betyder så stærke bånd, at de faktisk hellere vil have besøg af Bent Hansen end af en dansk minister. Når regionens politiske leder er med på rejse, så kan næsten alt lade sig gøre. Det helt store VIP-program bliver rullet ud, siger Niels Erik Andersen, der som eksempel fortæller, at Deng Xiaopings (tidligere leder af Kina red.) søn, Deng Pufang, som er topfigur for handicaporganisationerne i Kina, engang besøgte en stor messe for handicapudstyr og den danske fællesstand. Og det særligt fordi Bent Hansen var der.

– Det betyder meget for os og vores arbejde, at der er politisk opbakning i form af besøg i landet. Men Bent Hansen er jo en travl mand. Jeg ville ønske, at han ville tage turen en gang om året, siger Niels Erik Andersen.

Misforståelser

At bevæge sig ind i en helt anderledes kultur kræver indføling, omhu og omtanke.

Derfor gik vejen også gennem det danske konsulat i Shanghai, da en delegation fra det daværende Århus Amt allerførste gang skulle besøge kineserne. Her lærte østtyderne, at man altid har gaver med.

– Vi valgte Jacob Jensen ure. Smukke, stilrene og dansk design. Vi syntes, at det var en passende gave, men efter et stykke tid blev vi klar over, at de ikke helt blev modtaget i den ånd, de var givet. Et ur som gave er nemlig et varsel om tidlig død på kinesisk, fortæller Niels Erik Andersen.

Heller ikke en 2000 år gammel flintekniv fra Moesgaard var en særligt populær gave. Det krævede ellers adskillelige godkendelser at tage den med, men i Kina kan en kniv som gave kan betyde krig.

– Heldigvis kunne vi på det tidspunkt forklare gavens betydning og historiske værdi, og ingen blev fornærmede. Shanghai er på mange måder meget vestligt orienteret, siger han.

En ting, har danskerne dog svært ved at affinde sig med. Hvor danskerne planlægger langt frem i tiden, så beslutter kineserne sig på meget kort tid.

– Det betyder for eksempel, at vi endnu ikke ved, hvor mange eller hvem der kommer fra Shanghai, når vi skal fejre samarbejdets 10 års jubilæum. Det kan godt være lidt frustrerende, siger han. ○



Midtnet bygger bro til Kina

Der er plads til alle med lyst til et erhvervseventyr i Kina,
men det kræver forberedelse,
kendskab og venskab at springe ud i projektet.

Tekst: Marianne Brink

Det kinesiske marked er så uoverskueligt stort, at der sagtens kan blive plads til alle de danske virksomheder, der har mod på at prøve kræfter med en helt anden kultur. Men skal eventyret ende lykkeligt, er det bestemt en god ide at have forberedelse og research på plads, før man lander i landet mod øst, siger Karen Søndergaard fra Teknologisk Institut.

Hun er projektleder i MIDTNET, der skaber kontakter og forretnings- og vidensbaseret netværk mellem Shanghai-provinsen og virksomheder i Region Midtjylland. Der bliver primært arbejdet indenfor energi og miljø, velfærdsteknologi samt fødevarer og agroindustri.

– Man skal virkelig overveje sin egen forretningsmodel. Passer den til Kina og en helt anden kultur? For man skal være indstillet på at møde kineserne på deres vilkår. Derfor er det også vigtigt, at direktøren deltager, når vi sender delegationer ud, for han skal

kunne tage stilling til, om hans virksomhed kan klare sådan en kulturændring, siger hun.

Blandt andet skal man være indstillet på at producere i Kina, hvis man vil sælge varer i Kina.

Flere med

Siden 2010 har omkring 25 mindre midtjyske virksomheder været en del af projektet, og over det næste års tid forventer Karen Søndergaard at få omkring 45-50 virksomheder i tale.

Samarbejdet mellem Region Midtjylland og Shanghai-provinsen involverer både myndighederne, vidensinstitutioner og virksomheder i begge lande.

– Der er ingen tvivl om, at Kina repræsenterer et attraktivt marked indenfor områder, hvor danske virksomheder har viden og teknologi til salg. Men skal man overhovedet sælge i Kina, eller skal man indgå partnerskaber? Ja, nogen skal, og andre skal ikke. Vi hjælper med at afklare spørgsmålet, siger Karen Søndergaard.

Blandt andet er der lige nu stor fokus på fødevareresikkerhed i Shanghai. Karen Søndergaard giver eksempler på, at tusindvis af døde svin er smidt i den flod, der løber gennem byen, og kunderne kan ikke vide sig sikre, når de handler på det lokale marked.

– De laver de mest sindssyge ting derude. Man kan risikere at købe kunstige griseører eller falske æg, siger hun.

Det kinesiske sundhedssystem har kastet sin kærlighed på danske metoder og måder, så her ligger et uopdyrket marked. Også inden for pleje af ældre og handicappede søger kineserne dansk hjælp. Desuden efterspørger kineserne agroindustri og procesudstyr. 📍

FAKTA

Emner for Region Midtjyllands temamøder i 2013

Det målrettede samarbejde mellem Region Midtjylland og Shanghai-provinsen startede for 10 år siden i det regi, der hed Århus Amt.

Samarbejdet er videreført af Region Midtjylland, og ny samarbejdsaftale blev underskrevet i 2008.

Samarbejdet har haft fokus på sundhed, rehabilitering/handicap-pleje, energi og miljø samt virksomhedsudvikling.

I 2010 startede Region Midtjylland programmet Midtnet, som skaber samarbejde mellem midtjyske og kinesiske virksomheder og vidensinstitutioner.



UDVIKLING

»Jeg kan desværre ikke se nogen hurtige løsninger til dem, der i dag bor eller driver virksomhed i yderområder med dårlig eller ingen dækning«.

Regionsrådsformand Bent Hansen om regeringens udspil om bedre bredbånd og mobildækning til danskerne. Regeringen fastholder at lade markeds kræfterne drive udbredelsen af de digitale muligheder, men Bent Hansen påpeger, at nogle områder ikke er forretningsmæssigt interessante og opfordrer regeringen til at skele til Sverige, hvor staten siden 2010 har medfinansieret bredbåndprojekter i landdistrikterne.



Fest for madglade gentages

Madglade midtyder kan godt så småt begynde at lade mundvandet stige!

Den 6.-8. september bliver der nemlig igen arrangeret Food Festival på Tangkrogen i Aarhus. Food Festivalen har kun et år på bagen, men med 27.000 besøgende sidste år er det blevet stedet, hvor forbrugere og lokale fødevarerproducenter mødes om nye produkter og smagsoplevelser.

Region Midtjylland støtter festivalen med 1 mio. kroner, som veksles til et erhvervs- og innovationsmæssigt udbytte for hele regionen.

Regionen fokuserer den internationale indsats

Fremover vil Region Midtjylland koncentrere sin internationale indsats der, hvor der er merværdi og vækst at hente. Regionsrådet har vedtaget en international koncernstrategi, der betyder et styrket samarbejde med Shanghai og Ungarn, men et farvel til venskabssamarbejder i Polen og Rumænien.

7.140

unge midtyder har i år søgt optagelse på et af regionens almene gymnasier.

Det er godt fire procent flere end i fjor.

Vil du være kandidat til regionsrådet?

Har du lyst til at præge udviklingen i Region Midtjylland? Så har du mulighed for at stille op som kandidat til regionsrådsvalget i efteråret 2013. Du kan læse mere om reglerne for opstilling på www.valg.rm.dk. Valget til regionsrådet foregår tirsdag den 19. november 2013.

De giftigste først

Region Midtjylland bruger i år knap 44 mio. kroner på at sikre borgerne mod følgerne af jordforureninger. Boliggrunde med de mest belastende stoffer kommer i første række.

Af godt 11.000 grunde, der oprindelig var i regionens søgelys på grund af deres forhistorie som hjemsted for eksempelvis renserier, maskinstationer og andre erhverv, der kan have spildt forurenende kemikalier, er cirka 3.000 frikendt for forurening, 2.500 andre er undersøgt og kortlagt som forurenede, og 5.500 er stadig under mistanke.

En sund jobkultur kan godt **rumme** psykisk sygdom.

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



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



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

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

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Går ofte i røde bukser	Har arbejdet på Morgenavisen Jyllands-Posten	Udløste større diplomatisk krise i 2005	Blev udsat for attentatforsøg i sit hjem i 2010	Kendt for en tegning af en religiøs figur
 B • Mad & drikke	Bryggeri grundlagt i 1800-tallet	Hed oprindeligt Thordal	Kendt for Sport Cola	– og for Høker Bajeren og Gambrinus	Ligger i Skive
 C • Sport	Født i Hammel	Gør sig godt på to hjul	Debut i Tour de France i 2009	Kendt for sjove kommentarer	Kører for Team Saxo Bank
 D • Musik	Aarhusiansk sangerinde	Komponerede operaen Thorvaldsen	Del af den danske musikscene siden 70'erne	Mor til Xander	Shit og Chanel og Marquis de Sade
 E • Litteratur	Uhyggelig messe med 12 år på bagen	Bliver holdt i et fængsel	Handler om mord, vold og blod	Leif Davidsen og Jussi Adler-Olsen har været der	Foregår i Horsens

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i Viborg i 1872, men voksede op i Ringkøbing	Polarforsker og forfatter	Kortlagde den nordlige del af Østgrønland	Foreviget som statue foran Ringkøbing Museum	Omkom på Danmarks-ekspeditionen i 1908
 B • Mad & drikke	Smager bedst ristet	Virker let opkvikkende	Kommer oprindeligt fra Brasilien og Afrika	– men forarbejdes i Viborg	Denne slags er opkaldt efter grundlæggeren
 C • Sport	Født i 1974, voksede op i Aarhus	God med en ketcher i hånden	Arbejder i dag som tv-vært	Vandt 13 singlemasterskaber i badminton i træk	Var kæreste med kollegaen Peter Gade
 D • Musik	Sanger, der er vokset op i Skive	Flere af hans sange er brugt i tv-serier	Spiller på Grøn Koncert i år	Overgi'r sig langsomt	Hittede i 2013 med »Elephant«
 E • Litteratur	Forfatterinde med base i Herning	Skriver fantasifulde børnebøger	Bøgerne foregår ofte i Spanien	Tvillingerne David og Laura er hovedpersoner	Debuterede med »Den gyldne nøgle« i 2012

Svar

A: Kurt Westergaard, B: Hancock øl, C: Chris Anker Sørensen, D: Anne Linnet, E: Kriminalmessen

Svar

A: Ludvig Mylius-Erichsen, B: Peter Larsen Kaffe, C: Camilla Martin, D: Mads Langer, E: Lene Dybdahl

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

HVAD HEDDER DEN STØRSTE BY PÅ MOLS, HVOR FREGATTEN JYLLAND LIGGER?			MIDTPUNKT		KURS	PADLET	2 ENS	SELV-LYD	TØJ	FRI-HEDS-KÆMPER	TOT	EGO-ISTISK	VITA-MIN	TRIN
			OMRÅ-DE											
			BIBEL-NAVN					LAND					FARE	
			DILD					HUGGE						
BIL-SKILT		GIVE NÅ					BEDØVELSE SPORTS-BEKLÆD-NING							
BLOT-TET					HUS-GERÅD MÆNGDE						TROFÆ			
GANG						RET-NING			FUGL PACET					UVEJR
2 ENS			BJERG-VEJ MULD								KÆLET AGT-VÆRDIG			
TUGTE						OP-DRÆT							STAT	
IN-STRU-MENT				REGN-FULD				FNUG				MÆRKE VIDE		
KOMPE-TENT						SLAG LAGDE ØDE				NATION				
MÅL		VAGT-KORPS		FUGL MATE-RIALE				FRUGT VINDER						
DEPOT										GRUND-STOF VÅBEN				
FUGL														
PIL					FORJA-GETHED							PEBER-FUGL		GJORT GODT
DRIK							CIFFER							
KRAFT-UDTRYK			HÆNDE		SKRIG PLANTE				DE-FEKTE				PERI-ODE	
OVER-SIGT							STEN				BARE BLADE			
ATOM-TEGN		FORSLÅ							STOK-VÆRK					
SVÆVE							LINJER							

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 12. august 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 – 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 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



Nørager på Djursland var klædt i sit stiveste puds, da landsbyen i begyndelsen af maj 2013 modtog Region Midtjyllands landsbypris. Nøragers 286 borgere havde i fællesskab pyntet op med gule aurikler og ladet kreativiteten få frit løb. Det er femte gang, Region Midtjylland uddeler landsbyprisen på 150.000 kroner. Prisen gives til landsbyer, der kan skabe fremdrift og vækst og være til inspiration for andre.