

MAGASINET

Nr. 5 | Efterår 2013

Det er dit

VALG

Tema side 12-21



Hård motion hjælper kemopatienter side 8

Unge mænd i gamle biler side 26

Midtjyske kvinder tager socialt ansvar side 22

Protac lancerer nye Kugledynen

- Protac har øget fleksibiliteten til gavn for den enkelte bruger
- Nye specialfremstillede plastikkugler reducerer lyden til et minimum
- De nye dynen kan vaskes i en almindelig vaskemaskine

Om Protac Kugledynen

Protac Kugledynen er CE-mærket og et anerkendt hjælpemiddel mod søvnforstyrrelser, samt motorisk og psykisk uro hos børn, voksne og ældre.

Forskning

- Protac Kugledynens positive virkning på børn med ADHD er videnskabelig dokumenteret gennem forskning fra Syddansk Universitet. Publiceret i Nordic Jr. of Psychiatry, april 2011.
- Pilotprojekt på Augustenborg Sygehus, psyk. afd. gennemført fra marts til august 2013, hvor man benytter sanseintegration som intervention hos indlagte patienter for at reducere tvang. Protacs sansestimulerende produkter indgår i projektet. Mere info hos Protac.

Protac Kugledynen™

– nu i tre serier: Classic, Flexible og Calm



CLASSIC
Ny demens-
og smerte-
dyne



FLEXIBLE
Ny serie



CALM
Ny serie

Protac Kugledynen™ Classic

Classic-serien er vores velkendte Protac Kugledynen videreudviklet og forbedret med en ny type plastikkugler, der reducerer lyden til et minimum. En nyhed er demens- og smertedynen med indhold af granulat, som lægger sig tæt og trykt omkring kroppen. Dynen kan deles i to og vaskes i almindelig vaskemaskine.

Protac Kugledynen™ Flexible

Flexible-serien svarer til Classic, men som noget nyt er dynen inddelt i lommer med udtagelige kugleposer. Det nye design gør det muligt at sammensætte en individuel kugledyne ud fra den enkelte brugers behov for sansestimulering. De løse kugleposer og betræk kan vaskes i almindelig vaskemaskine.

Protac Kugledynen™ Calm

Calm er en ny serie af rolige og mindre bevægelige kugledynen. Kugledynen er syet i kanaler, så kuglerne ligger i lange rækker. Dermed giver Calm en anderledes sansestimulering end de øvrige dynen. Sammenrullet fylder Calm som en weekendtaske og er let at transportere. Voksenedynen deles to og vaskes i almindelig vaskemaskine.

Få gratis besøg og en uforpligtende afprøvning. Ring 86 19 41 03 og hør nærmere.



Tilmeld dig
nyhedsbrev på
www.protac.dk
eller scan
QR-koden



Læs mere om nyhederne og Protacs øvrige produkter
på www.protac.dk

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

*Sæt kryds ved
19. november*

Tirsdag den 19. november 2013 er der valg til regionsrådet i Region Midtjylland. Det er dagen, hvor du får mulighed for at sætte præg på udviklingen inden for sundhed, psykiatri og regional udvikling i Region Midtjylland i de kommende fire år. Og det er dagen, hvor du med et kryds kan pege på den kandidat, som bedst kan repræsentere dig og dine holdninger i det 41 mand m/k store regionsråd.

Jeg vil derfor opfordre dig til at sætte et stort, markant kryds i kalenderen den 19. november 2013. Det er vigtigt, at netop *du* møder op og stemmer, så vi sikrer os den bredest mulige repræsentation i det kommende regionsråd. God valgdag! ◉

Læs mere i temaet på side 12-21.



Bent Hansen, formand for
Regionsrådet i Region Midtjylland.

TEMA:

BRUG DIN STEMME

Læs side 12-21



- 4 Patientens stemme i regionen
- 8 Hård træning hjælper kemopatienter
- 12 Tema: Regionsvalg
- 22 Driftige kvinder inviterer til te
- 26 Fotoserie:
Unge mænd i gamle biler
- 32 Opera for alle
- 34 Psykiatri for dig
- 38 På jagt efter fortidens fejltagelser
- 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 december 2013.



Region Midtjyllands
Sundhedsbrugerråd sørger
for, at patienterne og brugernes
holdninger bliver hørt.

Patientens STEMME

i regionen

Sundhedsvæsnets er noget af en kolos, så som patient eller bruger kan man godt føle sig lidt lille i kampen for at blive hørt.

I Region Midtjylland indførte man derfor allerede ved regionens oprettelse i 2007 et råd bestående af patienter og brugere, som politikere og embedsmænd kunne rådføre sig med. For én ting er jo, hvordan verden ser ud fra en stol i regionsrådsalen eller fra et skrivebord i administrationen – noget ganske andet kan være, hvordan sundhedssystemet fungerer for dem, der bruger det.

– Som patienter og brugere af sundhedsvæsnets er vi eksperter i, hvad der er brug for, når uheldet er ude og man bliver syg eller kommer til skade. Og vi ser nok tingene fra en anden vinkel end politikere og embedsmænd. Med Sundhedsbrugerrådet har patienter og brugere et talerør, siger Ejnar Pedersen, som er formand for Sundhedsbrugerrådet.

Kontante meninger

Sundhedsbrugerrådet er et debat- og dialogskabende forum, der siden etableringen i 2007 har gjort sig bemærket i debatten om sundhed og behandlingspsykiatri i Region Midtjylland gennem udtalelser, høringssvar og pressemeddelelser.

Rådet behandler ikke enkeltsager, men bliver hørt og ytrer sig om principielle og overordnede spørgsmål på sundhedsområdet. Det kan for eksempel være i

forbindelse med udarbejdelse af forløbsprogrammer for somatiske eller psykiske lidelser, den regionale udviklingsplan, regionens budget eller den nye sundhedsplan.

– Faktisk har vi udtalt os om alt fra parkeringsproblematikker ved sygehuse til regionens budget. Og vi er helt uafhængige forstået på den måde, at vi ikke er taget som gidsler. Vi siger vores mening, og ofte får vi at vide, at vi peger på noget, som man ikke lige har tænkt på, men som man nu vil tage med i overvejelserne. Jeg synes, der er stor lydhørhed over for de ting, vi bringer på bane, siger Ejnar Pedersen.

Samarbejde på tværs

Sundhedsbrugerrådet i Region Midtjylland består af 13 repræsentanter fra patientforeninger og brugergrupper i Region Midtjylland.

Medlemmerne er udpeget af de enkelte patientforeninger, men medlemmerne af rådet står sammen på tværs af diagnoser og særinteresser.

– Jeg er selv medlem af Kræftens Bekæmpelse, som jeg også sidder i regionsudvalget for her i regionen. Men det betyder ikke, at jeg er Kræftens Bekæmpelses forlængede arm i Sundhedsbrugerrådet. Som medlem af Sundhedsbrugerrådet skal man være klar til at udtale sig og mene noget om kræft i dag, diabetes

i morgen og psykiatri på onsdag. Til gengæld får man som medlem et bredt og indgående kendskab til sundhedsvæsnets, siger Ejnar Pedersen.

Nyt råd på vej

I løbet af efteråret 2013 skulle der efter planen sammensættes et nyt Sundhedsbrugerråd i Region Midtjylland.

Lige nu er der dog usikkerhed om, hvordan rådet skal sættes sammen, da folketinget har vedtaget en lov om, at alle regioner fremover skal have et patientinddragelsesudvalg. Det er nemlig ikke alle regioner, der i dag har et udvalg, der sikrer brugere og patienter et talerør.

Region Midtjylland afventer lige nu, at sundhedsministeriet fastsætter de nærmere regler for sammensætning af patientinddragelsesudvalget.

– Jeg håber meget, at vi kan bevare den nuværende, brede sammensætning af rådet, ligesom det brede og omfattende indhold i rådets opgaver bør bevares. I dag har vi mulighed for selv at tage initiativ til dialog og kan tale med hvem, vi vil – såvel embedsmænd som politikere. Det bør der fortsat være mulighed for, siger Ejnar Pedersen.

Så snart detaljerne i forbindelse med den nye lov er faldet på plads, kan interesserede kandidater søge information på Region Midtjyllands hjemmeside www.rm.dk. ●



SUNDHED

*Sundhed er summen af alle de sygdomme,
du ikke har.*

Gerhard Uhlenbruck, tysk læge

Kræft i tal



De hyppigste tre kræftformer
hos danske mænd er:

Prostatakræft
Lungekræft
Tyktarmskræft



De hyppigste tre kræftformer
hos kvinder er:

Brystkræft
Lungekræft
Tyktarmskræft

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Læs det med småt

Følg anvisningen på pakken – også
når du bruger håndkøbsmedicin. For
eksempel er mere end otte Panodiler
om dagen skadeligt for leveren.

10,8
mia. kroner

Så mange penge brugte danskerne
i 2011 på receptpligtig medicin. Det
svarer til, at hver dansker brugte
cirka 2000 kroner.



Gør ren fornuft til sund vane

Rådet for Bedre Hygiejne arrangerer
hvert år en kampagneuge, som sætter
fokus på værdien af bedre hygiejne
i hjemmet, på jobbet, i skolen, på
hospitalet, på plejehjemmet, i kanti-
nen og på farten. Hygiejneugen 2013
foregår fra 16.-20. september.

I år kan virksomheder og institu-
tioner bestille gratis kampagnemate-
rialer, for eksempel klistermærker og
bordryttere, hvis man i forbindelse
med hygiejneugen vil slå et slag for
bedre håndhygiejne efter toiletbesøg
og før man spiser.

FÅR DU 10% RABAT PÅ ALLE DINE BILLETTER?

Tilmeld dig Musikteatrets **Nyhedsbrev** og få 10% rabat på alle de billetter du køber til Musikteatrets egne arrangementer.



TILMELD DIG HER

Du kan afmelde Nyhedsbrevet på enten vores hjemmeside eller via link i bunden af hvert nyhedsbrev.

SE ALLE MUSIKTEATRETS ARRANGEMENTER:



Saturday Night - Bee Gees Tribute

Mandag d. 21.10.2013 kl. 19.30



Andreas Bo

Manden med landets vildeste gummiantsigt er tilbage!

Lørdag d. 26.10.2013 kl. 19.30



Viva, Viva!

Danseforestilling fyldt med kærlighed, passion, mystik, sport og ung energi

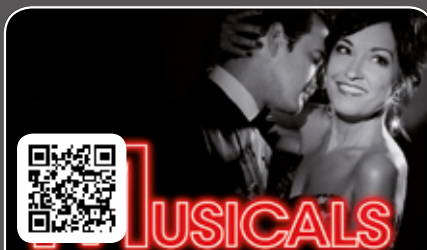
7.11 - 9.11.2013 kl. 19.30



Pink Floyd Project

Et dybt spadestik ned i Pink Floyds bagkatalog

Fredag d. 8.11.2013 kl. 19.30



Musicals Forever

Hvis du elsker musicals, så får du nu muligheden for se alt det bedste

Lørdag d. 16.11.2013 kl. 19.30



Bruce Guthro "Celtic Xmas Tour"

Lørdag d. 14.12.2013 kl. 20.00



Nytårskoncert

Med OrkesterMidtVest,
Preben Kristensen og Trine Jepsen

Søndag d. 19.1.2014 kl. 15.00



Cabaret New Burlesque

Fredag d. 24.1.2014 kl. 19.30



THE SHOW A Tribute To ABBA

Tirsdag d. 11.3.2014 kl. 19.30

Hård træning hjælper kemopatienter



Bivirkninger fra kemobehandling får
kamp til stregen med projekt Krop og Kræft
på Regionshospitalet Herning.



*Jeg får en følelse af, at jeg er sej, og jeg må
indrømme, at jeg aldrig havde troet, at jeg
ville blive så glad for træning.*

Birgitte Bondesen

Det kan være hårdt at tage sig sammen til at komme op af sofaen og hen i et fitnesscenter, når man rask, men måske bare lidt doven.

Overvindelsen får dog en helt anden dimension, når det er træthed efter kemobehandling, der får sofaen til at klamre sig ens ryg. For trætheden efter kemobehandling er enorm, ligesom kvalme og svimmelhed ofte følger med. Men alt dette overvinde otte seje kvinder og en mand fire dage om ugen i de seks uger, de deltager i »Krop og Kræft« forløbet på Regionshospitalet Herning.

61-årige Alice Fisker og 54-årige Birgitte Bondesen er begge fra Silkeborg, og på forunderlig vis har

kræften bundet deres liv sammen. De blev begge opereret for brystkræft på den samme dag i foråret, og de blev begge tilbudt en plads på den forebyggende efterbehandling Krop og Kræft i Herning.

– Jeg tænkte umiddelbart, at det var langt at rejse fra Silkeborg til Herning, men nu kører vi sammen, og så gør det ikke så meget, siger Alice Fisker.

»Det onde«, som hun kalder kræften, er væk hos dem begge, men de slås stadig med bivirkningerne af kemobehandlingerne. Blandt andet den umenneskelige træthed, der paradoksalt nok ikke gør søvnen bedre – det gør derimod en formiddag i træningscentret, hvor kroppen kører træet på en anderledes god måde.

– Det styrker psyken, at man overvinder sig selv og kommer af sted. Jeg får en følelse af, at jeg er sej, og jeg må indrømme, at jeg aldrig havde troet, at jeg ville blive så glad for træning, siger Birgitte Bondesen.

Fortsætter kampen

Ingen af de to har trænet i fitnesscenter tidligere, men træningen stopper ikke, når de seks uger med projektet i Herning er gået. Så vil de nemlig fortsætte på egen hånd. Desuden vil de tage imod det tilbud om efterbehandling, som alle kommuner skal stille til rådighed.

– Vi har fået så meget med herfra af kampgejst og tryghed, siger Birgitte Bondesen.

Linette Bianne Poulsen er sygeplejerske på projektet, og sammen med ergoterapeut Karen Hannibal tilrettelægger hun forløbet. Tryghed er essentielt for dem og deltagerne.

– Efter en enkelt uge lukker vi for tilmeldinger, så deltagerne oplever, at de kan lære hinanden at kende. Så kan man også komme her en dag, hvor bivirkningerne måske er rigtig slemme, for de kan se, at alle har både gode og dårlige dage, siger Linette Bianne Poulsen.

Timerne skal fortrinsvis bruges på motionen, men der bliver også tid til at drøfte individuelle spørgsmål og tvivl.

– Det kan være bekymringer om temperaturforhøjelse eller andre bivirkninger, der bekymrer. Små ting, som en lille samtale kan gøre hele forskellen på, om personen har en god dag, siger hun.

Der er dog også tid til forkælelse af kroppen.

– Vi kan få massage og bruger en masse afspænding. Jeg tager mange øvelser med herfra, som hjælper mig meget, siger Alice Fisker.

Selvom dette hold primært består af kvinder, så er tilbuddet om motion hos Krop og Kræft også gældende for mænd. 

INFO

Tilbud til alle

Projekt Krop og Kræft er et tilbud til alle patienter over 18 år, som får forebyggende eller behandlende kemoterapi i Region Midtjylland. Undtaget er dog patienter, som har kræft, der har spredt sig til knogler eller hjerne samt patienter med hjerteproblemer. Træningen foregår enten på Regionshospitalet Herning eller på Aarhus Universitetshospital.



Undersøgelser har vist, at fysisk træning kan:

- Mindske bivirkning under kemoterapi, herunder træthed, smerter m.m.
- Øge kondition og muskelstyrke
- Fremme trivsel og velbefindende
- Gavn sundhed generelt, f.eks. hjerte, kredsløb og blodtryk

Desuden viser undersøgelser fra Rigshospitalet, hvor man startede træningsforløbene allerede i 2001, at fysisk aktive patienter har større statistisk chance for overlevelse end inaktive patienter.



Brug din

STEMME

Tirsdag den 19. november 2013 er der valg til regionsrådet i Region Midtjylland. Valget er din mulighed for at påvirke udviklingen inden for sundhed, psykiatri og regional udvikling i de næste fire år. Sæt derfor kryds i kalenderen den 19. november 2013 og bliv klogere på regionsvalget på de næste sider.



Valgets



A

Atten. Du skal være fyldt 18 år og have fast adresse i Region Midtjylland for at kunne stemme til regionsvalget. Hvis du ikke er dansk statsborger eller statsborger i Island/Norge/EU-land, skal du have boet i Danmark i mindst tre år for kunne stemme.

B

Brevstemme. Hvis du er forhindret i at møde på valgstedet den 19. november, har du mulighed for at stemme pr. brev. Du kan brevstemme fra den 29. oktober til 16. november. På et borgerservicecenter kan du dog brevstemme allerede fra den 20. august.

C

Centrum. Regionshuset i Viborg er centrum for det politiske liv i Region Midtjylland. Det er her, der bliver holdt regionsrådsmøder, ligesom langt de fleste udvalgmøder foregår her.

D

Demokrati. Ordet demokrati er græsk, hvor demos betyder folk, mens kratos betyder magt. I Danmark har vi et repræsentativt demokrati, hvor befolkningen vælger nogle politikere til at træffe beslutningerne.

E

Eleverne på 20 uddannelsesinstitutioner i Region Midtjylland får i løbet af efteråret mulighed for at debattere regionspolitik med nogle af kandidaterne til regionsvalget.

F

Førstegangsvælgere. Undersøgelser viser, at hvis man har benyttet sin stemmeret én gang, er der større sandsynlighed for, at man også stemmer ved efterfølgende valg. For at hjælpe regionens unge vælgere godt fra start, besøger nogle af kandidaterne en snes uddannelsessteder op til valget for at diskutere regionspolitik.

G

Godkendelse. De kandidatlistor, partierne eller listerne indleverer forud for valget, skal godkendes af Valgbestyrelsen. Valgbestyrelsen består af mindst 5 og højst 7 medlemmer, som udpeges af regionsrådet ved forholdstalsvalg.

H

Hjemmefra. Hvis du har svært ved at komme hen til dit valgsted, kan du søge din kommune om at stemme hjemmefra. Ansøgningsskemaet, som du for eksempel får via din hjemmehjælper eller hjemmesygeplejerske, skal sendes til folkeregistret i din kommune. Du kan tidligst søge fire uger før valget, og senest 12 dage før, altså den 7. november.

I

Indenrigsministeriet er øverste instans i forbindelse med regionsvalget.

J

Januar. Det nye regionsråd har første arbejdsdag den 1. januar 2014.

K

Kommunerne. De 19 kommuner i Region Midtjylland spiller en vigtig rolle i den praktiske afvikling af regionsvalget. Valget til byråd og kommunalbestyrelser foregår nemlig samtidig med regionsvalget, og afstemningsstederne er de samme.

INDGANG TIL VALGET.

L

Listerne over kandidater til regionsvalget skal afleveres til formanden for Region Midtjyllands valgbestyrelse mellem tirsdag den 8. oktober og tirsdag den 22. oktober 2013 kl. 12.00.

M

Medlemmer. Der skal vælges 41 medlemmer til regionsrådet, som er den højeste myndighed i Region Midtjylland.

N

Navnene på kandidaterne til regionsvalget bliver minutløst tjekket, inden stemmesedlerne bliver sendt i trykken. Hvis en kandidats navn er stavet forkert på stemmesedlen kan man risikere, at hele valget skal gå om.

O

Optælling. Kommunerne sørger for optælling og fintælling af stemmerne til regionsvalget.

P

Procent. Ved regionsvalget i 2009 stemte 67,8 procent af de 962.310 stemmeberettigede borgere i Region Midtjylland. Region Midtjylland opnåede dermed den højeste stemmeprocent af de fem regioner.

Q

Quiz. Regionerne har udviklet quizzen Danmarksspillet, som du kan spille både på computer og tablet. Du kan udfordre dine venner og teste deres viden om regionerne. Find quizzen på rv13.dk

R

Region Midtjylland løser opgaver inden for sundhed, psykiatri, socialområdet og regional udvikling.

T

S

Stemmesedler. Der skal trykkes knap en million stemmesedler til regionsvalget i Region Midtjylland.

Tilforordnede. Når du møder op på valgstedet bliver du mødt af en række valgtilforordnede. De hjælper dig med formalia omkring stemmeafgivningen og byder måske på småkager eller slik.

U

Underskrifter. Kandidaterne til regionsvalget skal sikre sig underskrifter fra mindst 50 og højst 75 stillere. En stiller er en borger med bopæl i regionen, som vil skrive under på, at kandidaten kan stille op til valg.

www.rv13.dk er adressen på den hjemmeside, hvor du kan holde dig opdateret på regionsrådsvalget.

V

Vederlag. Regionsrådsmedlemmerne får penge for deres politiske arbejde i regionsrådet. I 2012 lå årssatsen på knap 80.000 kroner. Hertil kommer vederlag for deltagelse i udvalgsarbejde. Medlemskab af forretningsudvalget udløser et vederlag på cirka 51.000 kroner om året, mens de øvrige udvalg belønnes med et vederlag på cirka 13.000 kroner.

W

Y

Ytringer. I forbindelse med regionsvalget får borgere og kandidater rig mulighed for at ytre sig. Dels på regionsvalgets hjemmeside www.rv13.dk, i forbindelse med politiske møder, i aviser, blade og på tv.

X

X. Du afgiver stemme ved at sætte et kryds på stemmesedlen. Du kan enten sætte kryds ud for et parti, en liste eller en bestemt kandidat.

Z

Zone. Du træder ind i en hemmelig zone, når du går ind i stemmestemeboksen. Det er hemmeligt, hvem du stemmer på, og du behøver ikke fortælle det til nogen.

Æ

Ændringer. Når du afgiver din stemme til regionsvalget, så kan du være med til at ændre sammensætningen af regionsrådet og dermed den politik, som bliver ført i Region Midtjylland.

Ø

Økonomi. Det nye regionsråd får ansvar for en pengekasse med 22 mia. kroner i.

Å

Åbenhed. Alle regionsrådets møder er åbne for borgerne og vises direkte på internettet på regionens hjemmeside www.rm.dk.



Unge skal lokkes i stemmeboksen

Under halvdelen, sølle 45 procent, af de 19-21-årige stemte ved seneste regionsvalg i 2009.

Det skal der laves om på ved regionsvalget den 19. november i år, så derfor arrangerer Region Midtjylland en stribe specielt designede vælgermøder for unge.

I løbet af efteråret får tyve uddannelsesinstitutioner besøg af nogle af de kandidater, som stiller op til valg. Kandidaterne er ivrige for at diskutere sundhed, psykiatri og udvikling med de unge.

– På møderne bliver der vist film om konkrete, vedkommende dilemmaer, som både politikere og elever skal tage stilling til. Det kan for eksempel være, om man skal prioritere kortere ventetid på skadestuen

frem for behandling af kræftpatienter. Eller om man skal lave specielle eliteuddannelser frem for at bruge pengene på de svage elever. Valgmøderne er interaktive, så eleverne undervejs kan stille spørgsmål til kandidaterne og stemme om de enkelte dilemmaer fra deres mobiltelefoner, hvorefter resultaterne vises på storskærm, forklarer kommunikationskonsulent Anja Amdisen, som koordinerer møder i Region Midtjylland.

Intet nyt

Der er ikke noget nyt i, at valgdeltagelsen blandt unge er lav. Sådan har det altid været, men tendensen er for nedadgående forstået på den måde, at stadigt færre unge bruger deres stemmeret.

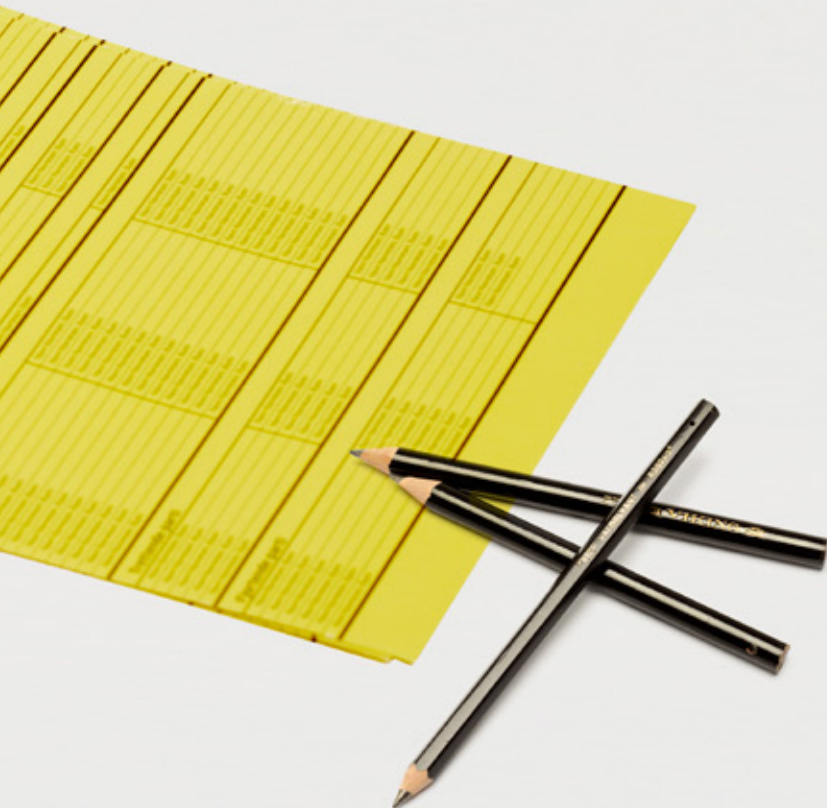
– Traditionelt ved vi, at valgdeltagelsen blandt unge 18-21-årige er lav, men hvis man kigger på valgdeltagelsen i 1997 og sammenligner den med valgdeltagelsen 2009, er, at der er sket et fald i antallet af unge, som stemmer, fortæller Yosef Bhatti fra Institut for Statskundskab på Københavns Universitet, hvor der forskes i valgdeltagelse.

Manglende interesse

Der findes flere forklaringer på den lave valgdeltagelse blandt unge.

– Alderen og det sted, man er i sit liv, når man er 18-21 år spiller en stor rolle. Det er jo en periode med opbrud. Mange flytter hjemmefra og måske til en anden by for at studere, hvorfor interessen for særligt de lokale valg, altså valg til regioner og kommuner, falder.

En stribe specielt tilrettelagte vælgermøder skal lokke unge førstegangsvælgere til stemmeboksene ved regionsvalget i november.



FAKTA

20 uddannelsesinstitutioner får besøg før regionsvalget:

- Uddannelsescenter Holstebro
- Lemvig Gymnasium
- Bjerringbro Gymnasium
- Holstebro Gymnasium og HF
- Learnmark Horsens
- Herning Gymnasium
- Tørring Gymnasium
- Ringkjøbing Gymnasium
- Aarhus Statsgymnasium
- Risskov Gymnasium
- Randers Statsskole
- Paderup Gymnasium
- Tradium, Randers
- Tradium HG
- Langkær Gymnasium
- Odder Gymnasium
- VUC Skive-Viborg
- Skanderborg-Odder Center for Uddannelse
- Social- og Sundhedsskolen i Herning
- Mercantec Viborg

Samtidig er man i en alder, hvor man typisk ikke har fået børn endnu og ad den vej har været i kontakt med de tilbud, regioner og kommuner står for. Eksempelvis hospitaler, børnehaver og skoler. Det kan betyde, at interessen for at påvirke udviklingen på netop disse områder er lav blandt de unge, forklarer Yosef Bhatti.

Første gang er for livet

Man skulle så tro, at de unges lyst til at udnytte deres demokratiske rettigheder automatisk stiger i takt med, at de får børn, der skal i børnehave eller har forældre, der får brug for hjemmepleje eller sygehuse, men så enkelt er det ikke.

– Undersøgelser tyder på, at valgdeltagelsen gennem hele livet

afhænger af, at man kommer godt fra start. Når man først har prøvet at stemme én gang, så ved man, hvordan det foregår, og det er egentlig slet ikke noget, man tænker nærmere over næste gang, der er valg. Man går bare hen og stemmer. Omvendt, så påvirker det valgdeltagelsen resten af livet, hvis man ikke har prøvet at stemme bare en enkelt gang. Det handler meget om vaner, forklarer Yosef Bhatti.

Demokratisk problem

Hvis undersøgelserne holder stik, så vil færre og færre danskere deltage i valg, i takt med at nutidens unge bliver ældre. Og det er et problem.

– Allerede nu er det jo problematisk, at de unge ikke udnytter

deres stemmeret og på den måde får indflydelse på samfundet. Man kunne jo godt forestille sig, at unge har andre holdninger end ældre. Men de holdninger bliver jo ikke repræsenteret, hvis de unge ikke stemmer, siger Yosef Bhatti.

På sigt kan en generelt vigende valgdeltagelse udvikle sig til et langt større demokratisk problem.

– Demokratiet giver ingen mening, hvis det kun er et fåtal, der stemmer. Derfor står vi med en udfordring i forhold til valgdeltagelsen, siger Yosef Bhatti. ◉

HVAD SKETE DER?

Valgperioden for det nuværende regionsråd er ved at rinde ud. Den 19. november 2013 bestemmer du, hvem der fremover skal sidde på de 41 sæder i regionsrådssalen i de næste fire år.

Men hvad har politikerne egentlig bedrevet i de fire år, der er gået? Vi har givet de partier og lister, som i dag er repræsenteret i regionsrådet, mulighed for at fortælle, hvad de er mest stolte af.

A

**Anders Kühnau, politisk ordfører
for Socialdemokraterne:**

Vedtagelsen – og gennemførelsen – af omstillingsplanen har været afgørende for, at vi på én gang har kunnet effektivisere vores hospitaler, få styr på økonomien og samtidig sikre en øget patienttilfredshed, faglighed og kvalitet på hospitalerne. Vi er nu godt rustet til fremtidens udfordringer; men vi ved, at omstillingen kun lykkes ved en fantastisk indsats fra vores ansatte. Det er vores opgave – også fremover – at sikre ordentlige arbejdsforhold samt plads og tid til den enkelte patient.

V

**Anne V. Kristensen,
gruppeformand i Venstre:**

Den mest epokegørende forandring i vores sundhedsvæsen er S-R-SF-regeringens beslutning om at afvikle behandlingsgarantien på en måned. Behandlingsgarantien har været en stor succes – og været en vigtig årsag til, at patienternes ventetid næsten er halveret over ti år fra 2001 til 2011. Derfor skal behandlingsgarantien tilbage – også i Region Midtjylland. På samme måde, som vi skal skærpe indsatsen for at sikre flere private arbejdspladser gennem Vækstforum og et offensivt pres på regeringen.

Valglokale

**C****Ove Nørholm, regionsrådsmedlem
for De Konservative:**

Den største landevinding er hurtigere og bedre behandling af meget syge og livstruede patienter på især kræft- og hjerteområdet. Med indførelsen af de sammenhængende forløb – de såkaldte kræft- og hjertepakker – bliver perioden mellem undersøgelse og behandlingsstart nedsat til få dage. Det giver bedre overlevelse og mere livskvalitet for patienterne. Og det er jo netop det, vi i vores politiske arbejde hele tiden har i sigte. At det så samtidig er en god økonomisk løsning, som også skaber større arbejdsglæde hos de ansatte, er et ekstra plus.

O**Jette Skive, gruppeformand
for Dansk Folkeparti:**

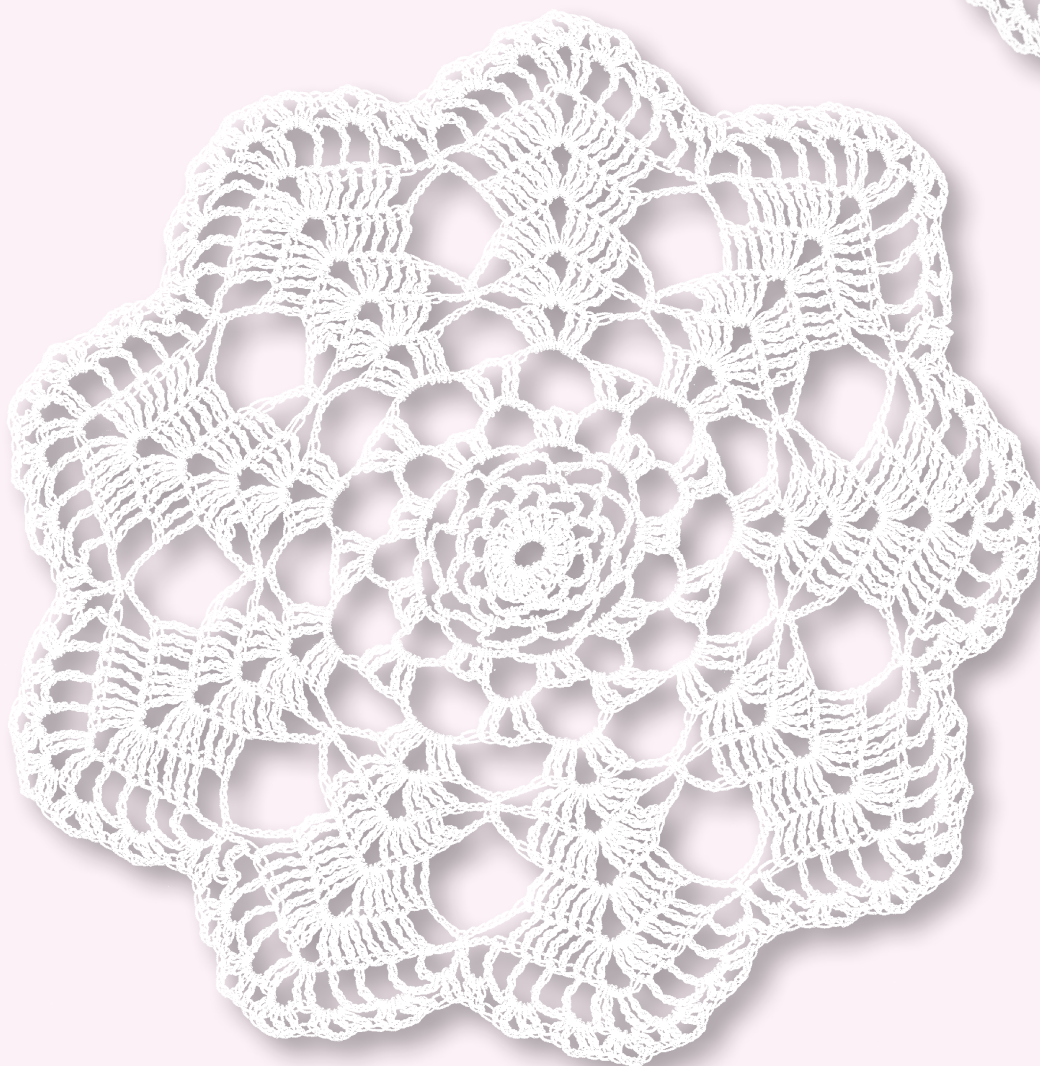
Det mest skelsættende er, at vi har fået sat gang i kæmpebyggeriet af Det nye Universitetshospital i Skejby. Når det så er sagt, så har DF gennem de seneste 16 år forsøgt at sætte fokus på behandlingen for lungekræft – en sygdom, som rammer rigtig mange i alle aldre og de fleste desværre med dødelig udgang. Endelig er det lykkedes at få behandlingen af lungekræft sat på dagsordenen. Vi får nu månedlige opfølgninger på, hvordan det står til, og om patienterne kommer i behandling til tiden.

B**Kurt H. Jørgensen, gruppeformand
for Det Radikale Venstre:**

Set under ét performer regionerne flot og leverer en kvalitetsudvikling og effektiviseringsfremgang, der til fulde måler sig med staten og kommunerne. Sagt uden overdrivelse. Derfor har det været af stor betydning, at vi halvvejs i perioden fik en regering, der kvitterer for denne indsats og ikke bestandigt sætter spørgsmålstegn ved regionernes eksistens.

F**Bente Nielsen,
gruppeformand for SF:**

Ibrugtagningen af Psykiatriens Hus i Silkeborg er en af de bedste fornyelser i samarbejdet mellem en kommune og regionen. Her har vi lagt psykiatriske tilbud sammen, så patienten oplever sammenhæng. Det giver tryghed, og som en bruger fortalte »bare det man ved man kan ringe, gør at jeg tit slet ikke får behovet«. Men også for de pårørende har det stor betydning med den tryghed, de møder. Så da Psykiatriens Hus fik den Gyldne Skulptur, var det så velfortjent. ●



DRIFTIGE KVINDER

inviterer til de

Tekst: Marianne Brink

Det begyndte egentlig med moderens rugbrød.

Foredragsholder og ekspert i takt og tone, Gitte Hornshøj kan simpelt hen ikke lade være med at blande sig. Det erkender hun blankt, men hendes indblanding gælder mest sociale forhold og sager, hvor hun føler, at hun kan gøre en forskel.

– Det er vel sådan noget, jeg har med mig hjemmefra. Sådan et Florence Nightingale-syndrom. Når min mor bagte rugbrød, så delte hun ud til resten af gaden. Jeg bruger også en del tid på at samle penge ind til trængende og hjælpe til, hvor jeg kan, siger hun.

For seks år siden blev Gitte Hornshøj udpeget sammen med 23 andre midtjyske kvinder til at deltage i det første såkaldte Anna Amalie-projekt. En forsamling af diskussionslystne kvinder, der skulle sætte debat i gang om, hvordan den dengang splinterne Region Midtjylland skulle udvikle sig. Det blev til mere end 1000 ideer, der på den ene eller den anden måde er sat i søen.

Gitte Hornshøj er ikke klar over, hvordan hun blev valgt til projektet i sin tid, men da hun for nogen tid siden genså en anden Anna Amalia-deltager, blev de enige om at

genoplive gruppen. Og alle sagde ja til at deltage.

– Jeg synes, det er vigtigt at fortælle, at vi arbejder gratis. Vi er alle ressourcestærke kvinder med job og karrierer at passe, men alle mener, at de har et overskud at dele ud af. Og vi er fyr og flamme for at komme i gang igen, siger Gitte Hornshøj.

Te-selskaber

Foreløbig har Anna Amalia'erne planlagt tre te-selskaber rundt om i regionen i løbet af efteråret.

Det første handler om ensomme unge, når interesseorganisationer inviteres til debat i Mediehuset Her-



Trangen til at blande sig driver foredragsholder og tidligere restauratør Gitte Hornshøj, der i løbet af efteråret samler 23 kvinder, så de sammen kan inspirere virksomheder og enkeltpersoner til at tage socialt ansvar.

ning Folkeblad. Det er et emne, der står Gitte Hornshøjs hjerte nært.

– Jeg tror, at der er langt flere ensomme unge, end man umiddelbart tror. De er vokset op med Facebook, og kender kun til at 'like' andre personer. Det er jo ikke det samme som at have venner, som den ældre generation havde det. Vi har jo venskaber tilbage fra skoletiden, der varer ved hele livet. Med dette møde håber jeg blandt andet, at der bliver gjort opmærksom på de mange tilbud, der findes til unge. Tilbud, de eller deres forældre slet ikke ved, findes, siger hun.

I september bliver te-selskabet flyttet til Gl. Estrup ved Auning på Djursland, hvor der vil være fælles oplæg og flere workshops med fokus på, at der er potentialer i os alle, og at de skal bringes i spil.

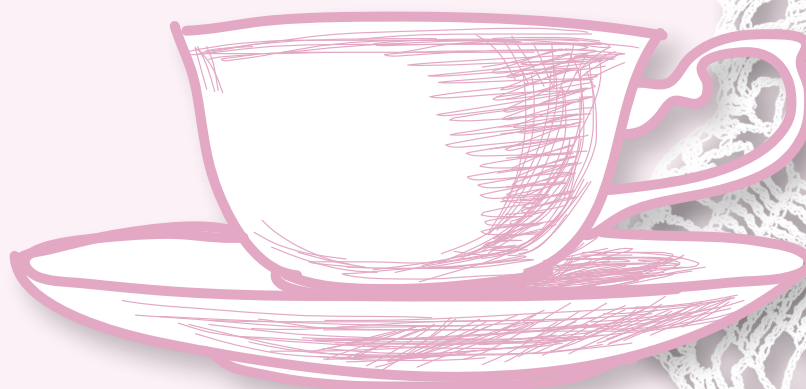
Den 9. oktober lægger herregården Nr. Vosborg vest for Holstebro hus til drøftelser om, hvorfor vi ikke altid handler, som vi inderst inde godt ved, at vi burde.

Fællesskaber

Men ideerne stopper ikke her. Gitte Hornshøj pusler allerede med tanker om, hvordan vi bliver bedre til at dele de forbrugsgoder, vi har.

*Det er vel sådan
noget, jeg har med
mig hjemmefra.
Sådan et Florence
Nightingale-syndrom.*

*Vi er så forskellige,
men man kan med det
samme mærke en stærk
energi, der udløses, når
vi er sammen.*



FAKTA

Anna Amalia-gruppens forbillede er hertuginde Anna Amalia af Weimar, som i 1700-tallet inviterede særligt nytænkende mennesker til te-selskaber og sammen med dem udviklede nye ideer til at skabe fremtidig velstand.

Region Midtjylland bragte i forbindelse med dannelsen af de nye regioner og den første regionale udviklingsplan 24 kvinder sammen og bad dem på bedste Anna Amalia-façon sætte diskussioner i gang om, hvordan borgere og virksomheder ville have deres region til at udvikle sig.

Te-selskaberne førte til 1000 ideer og anbefalinger, som for nogles vedkommende blev inddraget i den regionale udviklingsplan og for andres vedkommende blev sendt videre til kommunal eller statslig inspiration.

Kilde: rm.dk

*Jeg har aldrig før oplevet det så
givende at være sammen med kvinder.*

► – De fleste på vores vej har to biler, og det er jo helt unødvendigt, når det kun er tre-fire gange om året, vi i familien skal bruge en bil samtidigt. Jeg foreslår, at naboer køber en ekstra bil sammen; den må gerne stå i min garage; og så kan man skrive sig på, når man har brug for et ekstra køretøj, siger hun og fortæller, at man også kunne benytte dele-tanker om blandt andet haveredskaber.

– Jeg kunne godt tænke mig et møde om, hvad det betyder at deles. Vi bør kunne tænke anderledes, siger hun.

De 24 kvinder i Anna Amalia-gruppen er ikke valgt efter deres politiske overbevisning, og det synes

Gitte Hornshøj er en flot pointe i arbejdet.

– Vi er så forskellige, men man kan med det samme mærke en stærk energi, der udløses, når vi er sammen. Når jeg kommer hjem fra et møde, er jeg så opfyldt, at jeg straks kan kaste mig over noget andet. Jeg har aldrig før oplevet det så givende at være sammen med kvinder. Og det er på en meget smuk måde, for de er alle så begavede, og der er så mange nuancer i vores snakke. Man kan byde ind med alt muligt, og der er ingen tvivl om, at mener vi noget, så mener vi det rigtig meget, siger Gitte Hornshøj. ◉



Konferencer og møder i Danmarks skønneste natur Forestil dig at holde mødet lige her!

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

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

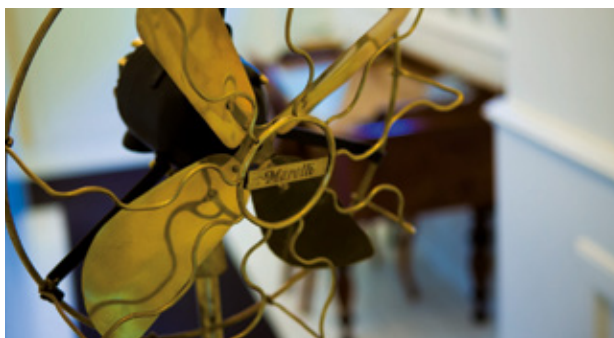
Konferencepakke:

Frugt - formiddagskaffe med morgenkager - frokostbuffet eller Lunch tallerken - eftermiddagskaffe med f.eks. hjemmebagt kage - 3 retters aftenmenu i restauranten. Pris pr. person ved min. 10 personer/mødelokale 10 personer. KUN 650,- Excl. drikkevarer.

Tillæg for morgenmad: hjemmebagt brød, smør, ost, rullepølse og marmelade; 75,- pr. person.

Ønsker I overnatning?

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



NIELS BUGGE

KRO · HOTEL · ANNEKS

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



Unge mænd i gamle biler



Et par beboere fra Region Midtjyllands specialpædagogiske døgn- og aflagstningstilbud Georgsminde giver den jævnligt gas til Folkerace – måske bedre kendt som Djævleræs – i et par gamle smadrekasser, som de selv har skruet sammen.



Ordet »folkerace« betyder folkets ræs. Tanken er, at det skal være billigt at deltage - både for kørerne, publikum og arrangører.

Der gælder derfor også en særlig regel inden for folkerace. Du forpligter dig nemlig til at sælge din bil, hvis en anden vil købe den.

Det betyder, at man ikke bruger en formue på sin bil, da man jo risikerer at miste den. Omvendt skal bilen selvfølgelig kunne køre – og helst så stærkt, at man kommer foran de andre deltagere.



»Vi er nok mere et pædagogisk projekt end et racerteam. En stor del af øvelsen er at gøre bilerne klar til løb. Og de er jo som regel fuldstændig smadrede, når de har været ude at køre. Hver torsdag holder vi skrueaften, og ungerne synes jo, det er sjovt at strippe en bil fuldstændigt og bygge den op igen.«

Michael Andersen, pædagog på Georgsminde og initiativtager til beboernes deltagelse i Folkerace.



Georgsminde er et specialpædagogisk døgn- og aflastningstilbud til fire unge mellem 14 og 18 år og fire voksne.

Racerkørerne fra Georgsminde vinder sjældent noget. Til gengæld får de lov at være sammen med andre unge med benzin i blodet. Unge, der ikke vokser op på en institution.



»Vi har at gøre med en flok unge, som først og fremmest har det skide sjovt, mens de kører. Men de får også noget andet med sig hjem. Når man har med motorsport at gøre, så skal der ikke diskuteres. Det er, som der bliver sagt. Færdig.«

Michael Andersen, pædagog på Georgsminde.

OPERA

for alle – landet rundt

Mere end 150 opførelser i efteråret viser succes for egnsteatret Operaen i Midten.

Operaen i Midten byder netop nu på et ekstremt højt aktivitetsniveau.

Succesforestillingen Monster Opera opføres 66 gange fra den 2. september, hvor en videreudviklet version

får premiere på Ishøj Teater og siden også spiller flere steder i Jylland, fra

Ringkøbing og Lemvig i vest til Hobro i øst, for eksempel.

Operetten HMS Pinafore skabes i samarbejde med Den Ny Opera og Figaros, og efter premieren i Holstebro i september bliver sejlene sat til en tur, der fører de to sangere og pianisten hele vejen fra Rønne til Hjørring og mange steder ind i mellem, så operetten kan opleves 32 gange. God musik og masser af humor er med i lasten.

– Vores hovedopgave er at levere forestillinger til borgerne i Holstebro, Herning, Struer og Ikast-Brande kommuner. Det gør vi også, men vi er stolte af, at vores høje kvalitet er så godt kendt, at teaterkredse over hele landet har lyst til at vise vores forestillinger, siger operachef Flemming Vistisen.

Børneoperaen Billederne Synger er skabt til skoleelever. Den fik mange begejstrede tilbagemeldinger ved opførelser på mange museer i foråret. Her i efteråret kan endnu flere opleve, hvad der sker, når store klassiske kunstværker bliver levende i en herlig forestilling. Operaen er købt til opførelser på blandt andet Willumsens Museum og Statens Museum for Kunst, hvor to af de oprindelige værker befinder sig.

– Operaen i Midtens motto er Opera for Alle, og med det for øje har vi også valgt at importere den norske babyopera Korall Korall til de helt små. Musikkdramatik er nemlig for alle, og det er vigtigt at opleve allerede tidligt, siger Flemming Vistisen, der fortæller, at forestillingen opføres 30 gange rundt omkring i vuggestuer, sognegårde og sale.

År 2013 rundes af med en juleforestilling. På Vendsyssel Teater opføres en særlig julevenlig version af Monster Opera, der kan underholde et publikum af små børn og deres familier.

Det lille egnsteater passer sine pligter i hjemkommunerne, men Flemming Vistisen er glad for at det, blandt andet med støtte fra Region Midtjylland, er muligt at komme langt omkring med forestillingerne. ○

Tekst: Mads Gammelmark
Foto: Operaen i Midten



Psykiatri for dig

September

Torsdag den 5. september, Aarhus
Skizofreni med humor

Mandag den 9. september, Skjern
Den sidste udvej – om selvmordsforebyggelse

Tirsdag den 10. september, Them
Hvad børn ikke ved – har de ondt af.
Om børn i familier med psykisk sygdom

Tirsdag den 10. september, Hedensted
Stress og depression

Tirsdag den 10. september, Hadsten
Til kamp mod spiseforstyrrelsen

Tirsdag den 10. september, Risskov
Unge og psykisk sygdom

Tirsdag den 17. september, Risskov
Recovery – om at komme sig

Tirsdag den 17. september, Them
At leve med ADHD – som voksen kvinde

Onsdag den 18. september, Ikast
Spiseforstyrrelser

Onsdag den 18. september, Hadsten
Dobbelt-diagnose: ADHD og misbrug

Torsdag den 19. september, Aarhus
EEG-træning – hjernetræning

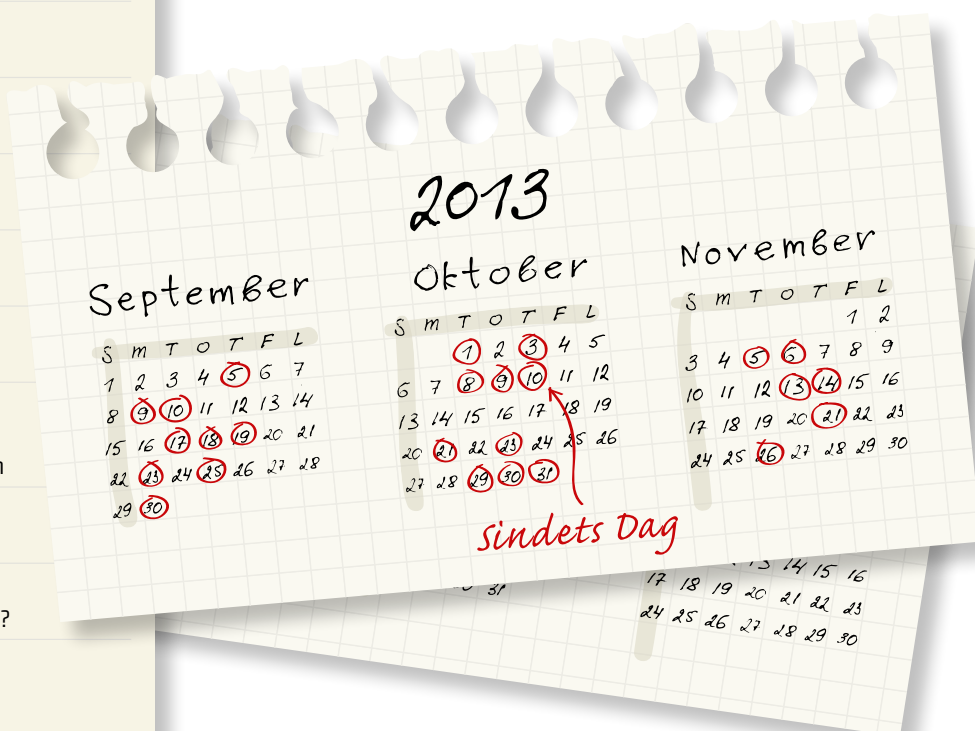
Mandag den 23. september, Ørsted
Lige om lidt
– patient i et psykiatrisk behandlingssystem

Onsdag den 25. september, Them
Koncert med Mathilde Falch

Onsdag den 25. september, Risskov
Hvad er skizofreni og hvad er skizofreni ikke?

Mandag den 30. september, Randers
Recovery – om at komme sig

Psykinfo Midt holder i samarbejde med en række foreninger og kommuner tema-aftener om psykiatri i løbet af efteråret, og du er inviteret!



Oktober

Tirsdag den 1. oktober, Odder

Inklusion og rummelighed i institutioner og skoler

Torsdag den 3. oktober, Aarhus

Tal med børn om psykiske lidelser

Tirsdag den 8. oktober, Grenå

Glaspigen - skrøbelig, skærende, skør

Tirsdag den 8. oktober, Tranebjerg, Samsø

Stress og depression

Onsdag den 9. oktober, Tørring

Førtidspensionsreformen

Onsdag den 9. oktober, Holstebro

Til kamp mod spiseforstyrrelsen

Torsdag den 10. oktober, Aarhus

Sindets Dag i Aarhus kl. 14.30-17.30

Torsdag den 10. oktober, Randers

Sindets Dag i Randers kl. 10.00-18.00

Torsdag den 10. oktober, Silkeborg

Sindets Dag i Silkeborg kl. 15.00-19.30

Torsdag den 10. oktober, Skanderborg

Sindets Dag i Skanderborg kl. 13.00-18.00

Torsdag den 10. oktober, Auning

Bipolar affektiv lidelse

Torsdag den 10. oktober, Risskov

Børn med angst

Torsdag den 10. oktober, Skive

Angst og OCD

Mandag den 21. oktober, Vildbjerg

Børns udviklingsmuligheder i familier med psykisk sygdom

Mandag den 21. oktober, Hinnerup

Glaspigen - skrøbelig, skærende, skør

Onsdag den 23. oktober, Randers

En rejse så lang med skuespilleren Henning Jensen

Tirsdag den 29. oktober, Rønde

Glaspigen - skrøbelig, skærende, skør

Onsdag den 30. oktober, Risskov

Posttraumatisk stresssyndrom
- for den ramte og for de pårørende

Torsdag den 31. oktober, Aarhus

Depression

*Læs mere om
arrangementerne og
find info om tidspunkt
og evt. pris på
www.psykinfomidt.dk*

November

Tirsdag den 5. november, Tarm

Til kamp mod spiseforstyrrelsen

Tirsdag den 5. november, Aarhus

Berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade?

Tirsdag den 5. november, Horsens

Et liv med ADHD med fodboldtræner Kent Tornøe

Onsdag den 6. november, Randers

Glaspigen - skrøbelig, skærende, skør

Onsdag den 6. november, Risskov

At være barn og ung i en familie med psykisk sygdom

Onsdag den 13. november, Holstebro

Spiseforstyrrelser

Torsdag den 14. november, Aarhus

Socialfobi

Torsdag den 14. november, Herning

Angstlidelser

Torsdag den 21. november, Struer

Hvad børn ikke ved - har de ondt af.
Om at vokse op i en familie med psykisk sygdom

Tirsdag den 26. november, Risskov

Fødselsdepression



*Hvorfor falder mennesket?
For at lære at rejse sig op.
At føle fysisk og psykisk smerte
er en del af livet og derfor
noget, vi skal tale åbent om.*

Lotte Andersen, skuespiller og instruktør.

Sårbarhed på skoleskemaet

Foreningen LOCOmotivet tilbyder undervisning og dialog om psykisk sårbarhed til folkeskolens ældste klasser. Tre medicinstuderende med særlig interesse for psykiatri står for undervisningen, som er ganske gratis. Læs mere på LOCOmotivets hjemmeside www.locomotivet.dk



Sindets dag

Sindets Dag markeres verden over den 10. oktober. Formålet med dagen er at skabe opmærksomhed og dialog om psykisk sygdom. Her i Region Midtjylland fejres dagen med arrangementer flere steder. Klik ind på www.psykinfo.dk og find et arrangement nær dig.

25%

af voksne menneskers sygemeldinger skyldes psykiske belastninger og lidelser som stress og depression.

Demens er noget, vi taler om

Sundhedsstyrelsen sætter i sensommeren fokus på demens med kampagnen: Demens er noget, vi taler om. Demens påvirker mennesker på forskellige måder, og der er stor forskel på, hvordan symptomerne starter og udvikler sig. Ikke to sygdomsforløb er ens, men her er ti advarselstegn:

- 1 Svækket hukommelse
- 2 Besvær med at udføre velkendte opgaver
- 3 Sprogproblemer
- 4 Manglende orientering i tid og sted
- 5 Dårlig eller nedsat dømmekraft
- 6 Problemer med at tænke abstrakt
- 7 Ting på forkerte steder
- 8 Forandringer i humør og adfærd
- 9 Ændringer i personligheden
- 10 Mangel på initiativ



Akuthjælp
– lige ved hånden

AKUTHJÆLPEN ER ALTID LIGE VED HÅNDEN...

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



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

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

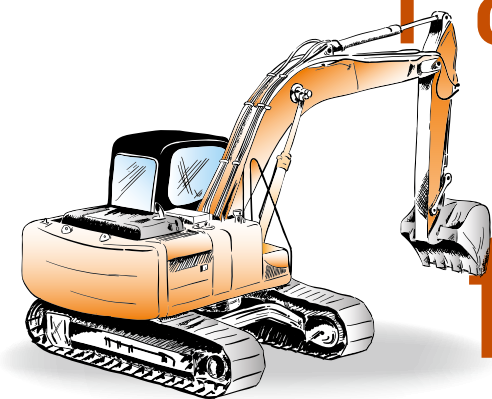
Akuthjælp-app'en holder dig altid ajour med korrekte telefonnumre, adresser og åbningstider, så du ikke går forgæves. Desuden viser den vej ved hjælp af et kort, så du kan se, hvor langt du har til nærmeste behandler.

Læs mere på www.regioner.dk/akutapp



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

Region Midtjylland undersøger grunde i hele regionen, og specielt de mange tidligere renserier i byerne har interesse.



På jagt efter fortidens fejltagelser

Tekst: Marianne Brink
Foto:
Regional Udvikling

Der var engang, hvor hver eneste stationsby i Danmark havde mindst to renserier. Det var også dengang, man ikke vidste så meget om, hvor farlige de klorerede opløsningsmidler, som renserierne brugte, var. Derfor blev der ikke tænkt meget over, hvor opløsningsmidlerne endte efter brug.

Nogle gange røg de i kloakken. Andre gange blev de spildt på jorden eller gravet ned. Men nu bliver fortidens synder gravet frem i lyset. Region Midtjylland undersøger nemlig, om driften af de tidligere renserier har medført forurening, der kan være skadelig for miljø og mennesker.

Jordprøver

Senest kom turen kommet til Herning, hvor renserigrundene på henholdsvis Bredgade 52 og Silkeborgvej 39 blev tjekket.

Firmaet Niras borede jordprøver på stedet, men selv hvis borerne viser sig at indeholde giftige stoffer, så udløser det ikke nødvendigvis en oprensning af jorden, fortæller biolog i Region Midtjylland, Birgitte Larsen.

– Lige nu er vi i undersøgelsesfasen på de to grunde. Vi skal finde ud af, hvor stort problemet er, hvor meget det har bredt sig, og om det er nødvendigt efterfølgende at foretage afværgeforanstaltninger på grundene, siger hun.

Regionen skal kun foretage afværgeforanstaltninger på alle forurenede grunde, hvor der er påvist risiko overfor grundvand og/eller arealanvendelse. Det sker i prioriteret rækkefølge styret af det tildelte budget. Birgitte Larsen erkender, at det kan lyde mærkeligt, at alle forurenede grunde ikke bliver gjort helt rene igen, men det er en politisk beslutning, hvor stort budgettet til oprensning skal være.

– Vi renser alle de grunde, vi har penge til at rense. Havde vi flere penge, så ville vi rense flere, siger hun.

Flygtige stoffer

Det er både indeklimaet i de nu nedlagte renserier og grundvandet, interessen samler sig om. Ny lovgiv-

ning sætter så mange restriktioner for renserier i byerne, at der ikke er mange af dem tilbage, men mange af de tidligere renserier er blevet ombygget til kontorer og boliger.

– Efterfølgende er det vores opgave at finde ud af, om og hvordan de klorerede opløsningsmidler kommer ind i boligerne. Der er tale om meget flygtige stoffer, der kan komme ind overalt, og der er tale om meget sundhedsskadelige stoffer, siger Birgitte Larsen.

Rensierne har en høj prioritering på regionens liste, og der er også ved at være styr på de fleste renserigrunde i regionen.

I Region Midtjylland findes ca. 6.000 forurenede eller muligt forurenede lokaliteter.

På regionens hjemmeside www.rm.dk kan du under Regional Udvikling og Miljø se en plan for, hvor regionen undersøger forurenede grunde i løbet af 2013. Du kan også se en film om jordforurening på <http://link.rm.dk/17JJeHk> ○





UDVIKLING

»Jeg troede, at forskere var sådan nogle Georg Gearløs-typer, men de ved en masse, som også kan bringe en virksomhed som vores fremad«.

Lis Bilde, stifter og ejer af virksomheden GardinLis, der har fået hjælp via det regionale program Genvej til Ny viden og nu vil lancere nye produkter og henvende sig til nye og yngre kunder.



Gulerod til turismeerhvervet

I de kommende måneder vil Regionsrådet for Region Midtjylland afgøre hvem, der har gjort sig fortjent til regionens TurismeVÆKSTpris, der skal uddeles for anden gang. Prisen består af en hovedpris på 75.000 kroner og to temapriser på hver 25.000 kroner som skal inspirere og motivere det midtjyske turismeerhverv. Modtagerne afsløres, og priserne overrækkes i forbindelse med Turismekonferencen på Scandic Silkeborg den 22. oktober.

Vi bruger mindre

Region Midtjyllands grønne regnskab for 2012 viser, at forbruget af el, varme og vand er for nedadgående. Det samme gælder produktionen af affald. Hele det grønne regnskab kan ses på regionens hjemmeside www.rm.dk.

4,4
procent

var det samlede fald i elforbruget i regionshusene i Region Midtjylland fra 2011-2012. For regionen som helhed er der tale om et mindre fald, men det er til gengæld sket på trods af øget aktivitetsniveau og nyt, energikrævende udstyr.

Du kan læse mange flere tal i Region Midtjyllands grønne regnskab 2012, som handler om forbrug af el, vand og varme samt produktion af affald.

Find det på www.rm.dk
Søg: grønt regnskab

National cykelrute kan blive firestjernet

En tysk ekspert i cykelturisme har testet den 550 kilometer lange vestkyststrøte fra den tyske grænse til Skagen. Den er af høj kvalitet, har variation og god trafikssikkerhed, siger han og stiller fire stjerner i udsigt, hvis bl.a. skiltningen bringes i orden.

Frem til 2014 samarbejder de relevante kommuner og turismeaktører i et stort EU-støttet projekt »Panorama – Powered by cycling«, der skal udvikle cykelturismen i Danmark.

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i 1952	Uddannet skolelærer	Mistede en del penge ved IT Factorys konkurs	Kendt som aarhusiansk billetkontrollør	Kan ikke udtale ordet Squash
 B • Mad & drikke	Virksomheden er grundlagt i 1988	Ejes af 87 andelshavere	Har base i Roslev ved Skive	Står blandt andet bag Vesterhavsosten	Producerer 85 kg. økologisk mælk om året
 C • Sport	Født 1985 i Schweiz	Voksede op i Silkeborg	Gør sig godt på to hjul	Er smuttet forbi Contador, Evans og Basso på Mont Ventoux	Kørte Tour de France for Astana i år
 D • Musik	Sangerinde født i Risskov 1982	Hedder egentlig Andrea Fuentealba Valbak	Blev engang angrebet med æg under en koncert	Hittede i 2008 med »Kun for mig«	Hendes kunstnernavn betyder profetens by
 E • Litteratur	Født i 1875 i Lemvig	Uddannet landmålerassistent	Skrev digte og noveller	Udgav »Det fjerne« i 1907	Du danske sommer, jeg elsker dig

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i 1953 i Tarm	Bor og arbejder nu i Aarhus	Tidligere kok på legendariske Café Casablanca	Har skrevet kogebøger om sund mad	Skyllede engang fedt ud af hakkekød på direkte tv
 B • Mad & drikke	Virksomhed fra 2005	Den eneste af sin art i Danmark	Produktet er gyldent som rav	Internationalt anerkendt for »Young Rye«	Virksomheden ligger i Stauning
 C • Sport	Født 1947 i Randers	Satte på en enkelt dag i 1971 tre danske rekorder	Europamester i Rom i 1974	Springer højt (2,25 meter) og langt (7,80 meter)	Hans efternavn henviser til en midtjysk by
 D • Musik	Rockband dannet i Aarhus 1999	Består af Lau, Søren, Morten	Introducerede genren elektrorock for danskerne	Transparent and glasslike hører blandt bandets hits	Bandets navn leder tankerne hen på parkering
 E • Litteratur	Levede 1925-1999	Forfatter og museumsdirektør	Boede en del år i Viborg	Modtager af Nordisk Råds Litteraturpris i 1983	Bagmand til »Fugls føde« og »Oh at være kænguru«

Svar

A: Finn Nørbygaard, B: Thise Mejeri, C: Jakob Fuglsang, D: Medina, E: Thøger Larsen

Svar

A: Anne Larsen, B: Stauning Whisky, C: Jesper Tørring, D: Carpark North, E: Peter Seeberg

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

HVAD HEDDER BYEN MELLEM AAR- HUS OG HORSSENS MED "DANMARKS SMUKKESTE FESTIVAL"?			VINDJAKKE		BANGE	GUSTEN	KRAFT- UDTRYK	TEA- TER- FIGUR	VITAMIN	SILDE	MATE- RIALE	REST	NUM- MER	LYS
			MELODI											
			VÆKST											
			GAM- BLE						UDLÆN- DIGHED SYGDOM					
RET- NING	▼	FORU- RENE 2 ENS					RÆD- SEL LAND						SKIBS- AFSNIT	
DI- STINKT					MINERAL FOR- STEMT					PARTY NATION				
BAL- KON						FOR- BEDRE						MÅL BIBEL- NAVN		
BIL- SKILT		PLAN FOR- BUND						POINTE UBRUG- TE						
FUGL				KROP		JERN FRUGT					SEDEL SAGN- KONGE			
STED- ORD			BIBEL- NAVN				SKOTTE		SKØNT SMYKKE					
DOM- KIRKE- BY					BJÆF- FET					GALT				
HJEM			FORK LAD					KURS HAVE- REDSKAB				TILVÆ- RELSE		TJEKKE
HJER- TELØSE					FARVE FLÅDE					FUGLE MU- SIKER				
MÅLE- ENHED		NATION STAT I USA					UD- TRYKS- FORM CHARME						JORD- STRÆK- NING	
OVER- DRA- GER						BIL- MÆRKE					PERI- ODE			
STEDORD				DRIK OR- KEDE					PÅBUD KRITIK					
FIBERPEN														
KVINDE- TØJ						BIORD BINDE- ORD					JORD- ART STOK			
UD- BRUD			KAINS FAR					NERVE- LIDELSE						
FODTØJ														

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 11. november 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

OPERA FOR ALLE

-skyller ind over regionen

www.operamidt.com



Korall Koral
- for babyer



Monster Opera
- for børn

HMS Pinafore
- for voksne



KULTURFESTIVAL
BØLGEN

Operaen
I MIDTEN

HERNING • IKAST-BRANDE • STRUER • HOLSTEBRO

Operaen i Midten kommer langt omkring i efteråret