

MAGASINET

Nummer 1 | Efterår 2012

NÅR DEN BEDSTE BEHANDLING ER

LANGT HJEMMEFRA SIDE 32

ØGET SIKKERHED EFTER DRAB PÅ

BLÅKÆRGÅRD SIDE 26

SYGE ORD SIDE 4

BLODPRØVEN BLIVER BLÆST RUNDT SIDE 12



AV!

**Smuttede kniven?
Få den rigtige hjælp på rette sted
Tema side 14-21**

VELKOMMEN TIL **ÅBENT LANDBRUG**TM FOR HELE FAMILIEN SØNDAG 16.09.2012 KL. 10-16.

Kom ud og besøg en af de mange gårde der holder **Åbent Landbrug**
søndag d.16.september fra 10-16. Arrangementet er gratis og byder på oplevelser
med dyr og maskiner for både store og små.

Læs mere om de åbne gårde på www.aabentlandbrug.dk



Her finder du os i Region Midtjylland

Hedegaard Mink I/S, Flytkær 18, Ølstrup - **6950 Ringkøbing**. Snaptun Frugtplantage, Højballevej 3, **7130 Juelsminde**. Ll. Kildsgaard, Linåvej 39 - **7451 Sunds**. Grobsgård, Herupvej 6, Dybe - **7620 Lemvig**. Frammerslevgård, Norvej 2 - **7860 Spøttrup**. Bredballegård, Nymarksvej 65 - **8320 Mårslet**. Hegnsholt, Tangvejen 3 - **8410 Rønde**. Raunhøj Dairy I/S, Risvangsvej 12 - **8530 Hjortshøj**. Rodskov Svineproduktion Aps, Rodskovvej 87 - **8543 Hornslet**. Risbak, Sjørølevvej 79 - **8620 Kjellerup**. Jakobsgaard, Østerskovvej 4 - **8670 Låsby**. Pebringsgård, Pebringsvej 5 - **8700 Horsens**. Hvidholmgaard, Vestermarksvej 18, Kragelund - **8723 Løsning**. Sødal I/S, Vejlevej 3 - **8740 Brædstrup**. AU Foulum, Blichers Allé 20 - **8830 Tjele**. Kvægbrugets Forsøgscenter, Burrehøjvej 49 - **8830 Tjele**.

Landbrug & Fødevarer



Ring og få den rette hjælp

Fra den 4. september 2012 har alle borgere i Region Midtjylland fået én indgang til lægehjælp ved sygdom og skade, nemlig den praktiserende læge. Ved alvorlige ulykker eller livstruende sygdom skal du stadig ringe 112, men i alle andre tilfælde skal du ringe til din praktiserende læge. Uanset om det gælder et pludseligt opstået maveonde, en forstuvet ankel eller gigtsmerter, der går og kommer. Uanset om det haster, fordi det gør ondt, eller om det kan vente lidt.

Det er der flere fordele ved. For det første er det enkelt. Du og din familie skal ikke selv vurdere, om en skade eller sygdom skal behandles på skadestuen eller kan klares hos egen læge. Det vurderer lægen. For det andet får du med det samme hjælp og råd af den person i sundhedsvæsenet, der kender dig og din familie allerbedst, nemlig familiens egen læge. Det er trygt. For det tredje bor familiens læge tæt på dig og vil i mange tilfælde kunne hjælpe, så du slipper for en tur på skadestuen eller akutklinikken. Det er smart.

For borgerne i den østlige del af regionen er ordningen ny, mens den allerede nu er velafprøvet og velfungerende i den vestlige del. Det er også derfor, regionsrådet har besluttet at udbrede den til hele regionen. Vi vil gerne gøre adgangen til sundhedsvæsenet så enkel som mulig, uanset om man bor i Grenå eller i Hvide Sande. Og vi vil gerne sikre, at hovedindgangen er så tæt på dig som muligt. Derfor siger vi: Ring ved sygdom og skade – og få den rette hjælp det rigtige sted. Læs mere på side 14-21. ◉



*Bent Hansen, formand for
Regionsrådet i Region Midtjylland.*

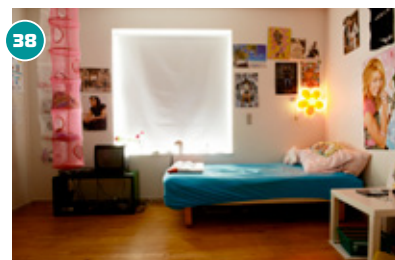
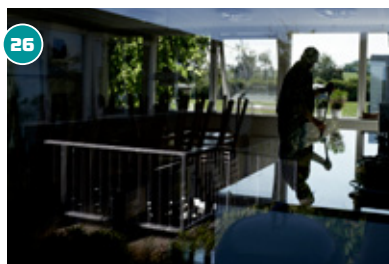
TEMA:

BRUG TELEFONEN VED SYGDOM OG SKADE

Læs side 14-21



- 4 Syge ord
- 8 Førstehjælpere på Thyholm
- 12 Rørposten er tilbage
- 22 Selvbetjening på sundhed.dk
- 24 Bamsenhospital i Viborg
- 26 Efter drabet på Blåkærgård
- 32 Behandling langt hjemmefra
- 34 Aarhus 2017
- 38 Rum til forskellighed
- 41 Quiz dig klogere på regionen
- 42 På kryds og tværs
- 43 Vigtige numre og adresser



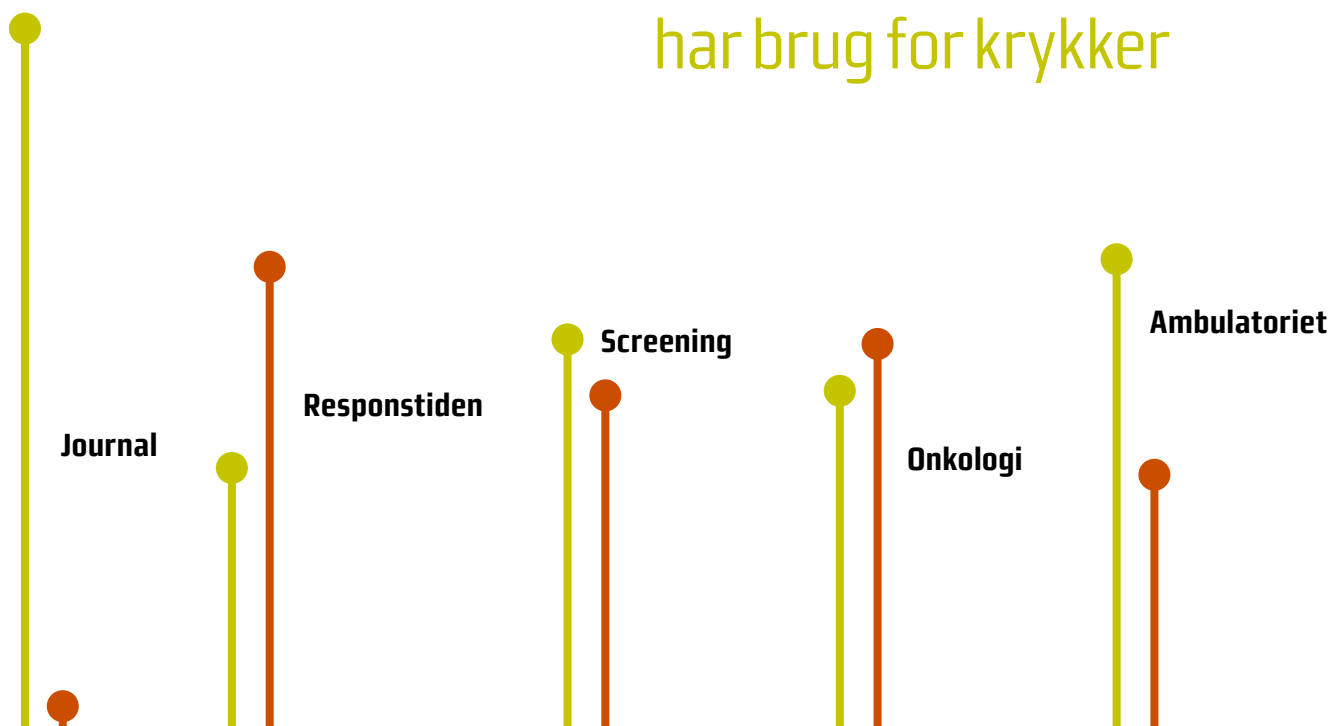
Magasinet Midt udgives af Region Midtjylland.

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 | Tel. 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. 25.000 | Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse
 Næste nummer udkommer december 2012

SYGE ORD

har brug for krykker



Tekst: Anne Domino

Der er afsat tid til ambulant behandling den 20. november 2012. Du skal møde i ambulatoriet klokken 10.30, hvor en overlæge i onkologi vil undersøge dig.

Er du helt med på, hvad der lige stod? Hvis ikke, så trøst dig! Du er ikke alene. (Og du får en oversættelse nederst i artiklen.)

En ny undersøgelse fra Region Midtjylland viser, at cirka en tredjedel af borgerne i regionen enten ikke ved eller har en forkert opfattelse af, hvad ordene ambulant og ambulatorium betyder. For mere end halvdelen er ordet onkologi ren volapyk.

I undersøgelsen fik borgerne lov til at give deres bud på, hvad de tre ord betyder. Sætningen vil derfor – af nogle – kunne forstås som:

Der er afsat tid til behandling, som foregår i en ambulance, den 20. november 2012. Du skal op møde et sted, hvor studerende får undervisning, klokken 10.30, hvor en overlæge med speciale i tænder vil undersøge dig.

En mildest talt forvirrende og, kan vi godt afsløre, forkert opfattet besked.

– Undersøgelsen viser, at vi fortsat skal være meget opmærksomme på og ydmyge over for, hvad vi tror, andre mennesker forstår. Det er tankevækkende, at vi taber en fjerdedel af borgerne, når vi for eksempel bruger et ord som ambulant (uden indlæggelse, red.). Modsat er det overraskende, i hvert fald for mig, at det »kun« er en fjerdedel af borgerne, der står af over for ordet anæstesilæge. Jeg kendte ikke selv betydningen af det ord, før jeg fik en arbejdsmæssig tilknytning til sundhedsvæsenet. Men det viser bare, hvor svært det er at skelne mellem, hvilke fagord der kræver oversættelse og hvilke der ikke gør, siger kommunikationschef i Region Midtjylland, Birgitte Thingholm.

Sundhedsvæsen

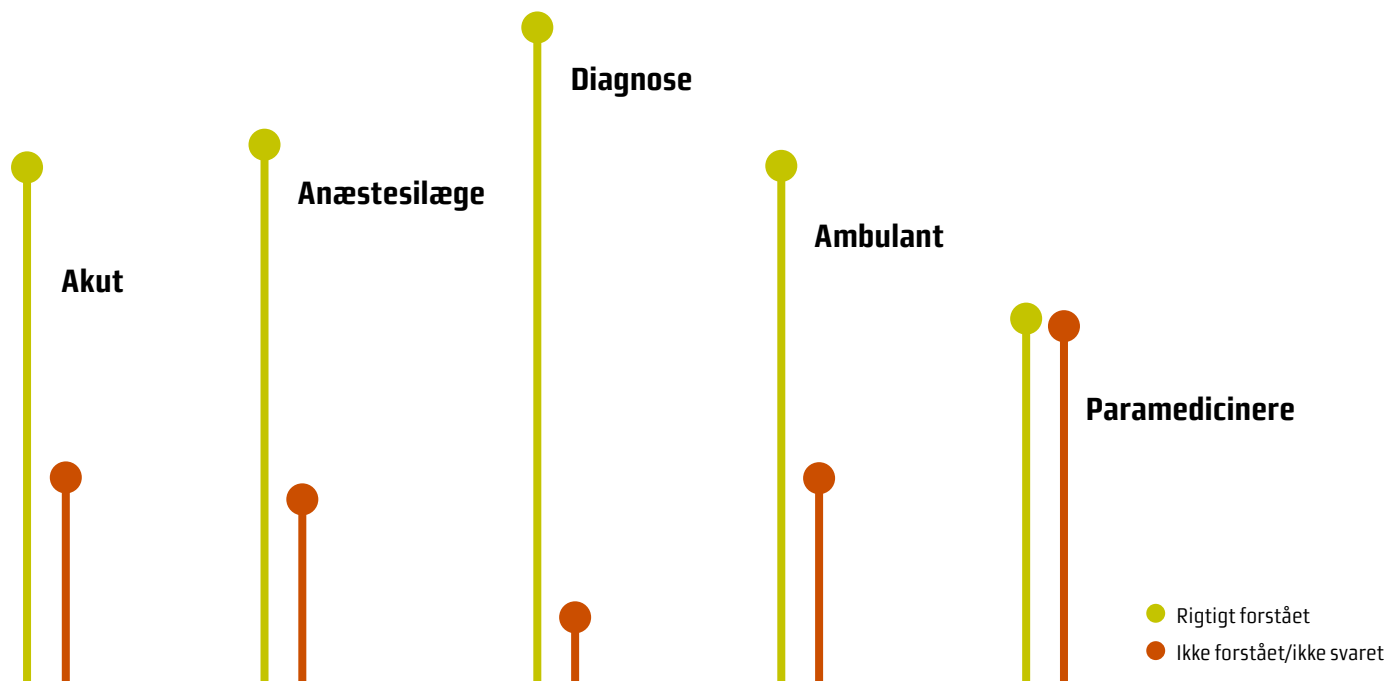
Politikerne i regionsrådet for Region Midtjylland knækker også ind mellem tungen på de svære ord og

begreber. Flere hundrede sider dagsordenstekst med ord som palliativ (smertelindrende), patologisk (læren om forandringer i væv og celler) og præhospital (behandling før ankomst til hospitalet, for eksempel i ambulancen) er ikke unormalt. Derfor kan det være en møjsommelig affære at sætte sig ind i sagerne. Men det snørklede sprogbrug er også et demokratisk problem, mener Anders Vistisen (DF), som er formand for regionens demokratiudvalg.

– Sproget må ikke være indforstået og fyldt med svære fagudtryk, når både politikere og borgere skal kunne være med. Hvis vi på grund af sproget gør viden om regionen utilgængeligt for borgerne, så får de svært ved at blande sig i debatten. Og det giver ingen mening i et folkestyre som vores, siger Anders Vistisen, der derfor helst ser alle fagudtryk oversat til almindeligt dansk.

– Jeg kan ikke se, hvorfor man skal skrive palliativ, når man lige så

Den danske sprog er en svær en, og det bliver kun værre, når der bliver blandet sundhedsfaglige ord og begreber ind i sproget. Det viser ny undersøgelse fra Region Midtjylland.



godt kan skrive smertelindrende behandling til døende. Hvis der findes et dansk, lettere forståeligt ord eller en vending, som siger det samme, så bør det bruges, mener Anders Vistisen.

Bente Nielsen (SF), næstformand i regionsrådet, er enig:

– Det nytter ikke at bruge ord, som kun folk med sundhedsfaglig baggrund kan forstå. Her må det være laveste fællesnævner, der er gældende. Der skal skrives, så selv det dumme regionsrådsmedlem kan være med.

Anders Vistisen og Bente Nielsen har forståelse for, hvorfor de svære ord gang på gang sniger sig ind i sproget.

– Man bliver jo helt blind for det, efterhånden som man selv lærer ordene at kende. Det er da også sket for mig, siger Anders Vistisen.

– Jeg tror, der ligger noget faglig ærekærhed i det. »Djøfferne« på administrationsgangene er nødt til at lære sig sproget, så de ikke står

ude ved lægerne og lyder som nogen, der lige er gået ud af hjælpeklassen, mener Bente Nielsen.

Fra paraplegi til rygmarvsskade

Opmærksomheden på sproget er i øjeblikket massivt til stede i regionssekretariatet, der blandt andet skriver dagsordener. I samarbejde med de øvrige administrative afdelinger er sekretariatet ved at løbe et projekt i gang, som blandt andet skal gøre dagsordener lettere at forstå. Også i kommunikationsafdelingen er sproget jævnlige til debat, og journalister og andre kommunikationsuddannede sørger for, at fagudtryk bliver oversat til almindeligt dansk.

– Vi gør os mange overvejelser, når vi skriver breve til borgerne, pressemeddelelser til aviserne, kommunikerer på nettet eller navngiver afdelinger og centre. For nylig skiftede paraplegifunktionen i Viborg for eksempel navn til Vestdansk Center for Rygmarvsskade. I de tilfælde, hvor

vi kan finde et dækkende, forståeligt udtryk, skal vi selvfølgelig bruge det, mener kommunikationschef Birgitte Thingholm.

Og så til den lovede oversættelse af sætningerne fra indledningen af artiklen. Der står: Der er afsat tid til behandling uden indlæggelse, den 20. november 2012.

Du skal møde i ambulatoriet, som er et undersøgelses- og behandlingssted for patienter, der ikke er indlagt, klokken 10.30, hvor en overlæge i kræft og kræftbehandling vil undersøge dig.

På næste side kan du teste dig selv og se, om du forstår »sundhedsvæsen«.



Undersøgelsen er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt 500 repræsentativt udvalgte borgere med bopæl i Region Midtjylland. De blev i spørgeskemaet bedt om at forklare betydningen af ti ord.

Læs mere og se video på www.magasinetmidt.rm.dk

Test dig selv

Her ser du ti sætninger.
Kender du betydningen
af de fremhævede ord?
Se løsningen her på siden.

1 På flere hospitaler kan du få akut behandling

- A: Hastende, ikke planlagt behandling
- B: Livreddende behandling
- C: Behandling uden om ventelisten

2 Det kan klares med ambulant behandling

- A: Behandling i ambulancen
- B: Behandling under narkose
- C: Behandling uden indlæggelse

3 Mette er overlæge i onkologi

- A: Tænder og tandbehandling
- B: Kræftsygdomme og behandling
- C: Gigtsygdomme og behandling

4 Du kan se din journal fra hospitalet på www.sundhed.dk

- A: Optegnelse over personlige oplysninger
- B: Optegnelse over en patients helbred
- C: Optegnelser over alt, hvad der er skrevet om en person i det offentlige system

5 Vi har nu stillet en diagnose

- A: Bestemmelse af behandling
- B: Årsag til en sygdom
- C: Bestemmelse af en sygdom

6 Du skal møde til behandling i ambulatoriet

- A: Undersøelses- og behandlingssted for patienter, som ikke er indlagt
- B: Sted, hvor man foretager blodprøver
- C: Venteværelse på et hospital

7 Region Midtjylland tilbyder screening for fx brystkræft

- A: Hurtig undersøgelse, der giver et hurtigt svar
- B: Elektronisk undersøgelse af en patient
- C: Undersøgelse af, om en person lider af en bestemt sygdom

8 Paramedicinerne har mindst fire et halvt års uddannelse og erfaring

- A: Person, som ud over at køre ambulance, også yder førstehjælp ved ulykker.
- B: Person, som undersøger døde mennesker
- C: Person, som har særligt forstand på medicins virkninger og bivirkninger

9 Det skal gå stærkt, hvis responstiden skal overholdes

- A: Tiden fra smittetidspunktet til en sygdom har udviklet sig
- B: Den tid, det tager et udrykningskøretøj at nå frem
- C: Tiden fra man får bragt en bevidstløs person til bevidsthed

10 Der er en anæstesilæge om bord på helikopteren

- A: Børnelæge
- B: Narkoselæge
- C: Læge med speciale i blodsygdomme

Løsning: 1:A, 2:C, 3:B, 4:B, 5:C, 6:A, 7:C, 8:A, 9:B, 10:B

Selvforkælelse

- 3 dage med meditation og afspændingsøvelser

Læs mere på
www.trinity.dk



Læs meget mere eller hent
brochuren på www.trinity.dk/da/meditations-ophold



CAFE GERHARD



PANORAMARESTAURANT



Prisen inkluderer:

- Spændende program for de 3 dage
- Ophold i Superiorværelser
- Alle måltider - med spændende menuer (drikkevarer er ikke inkl.)

Weekendophold - 3 dage med meditation og selvforkælelse

Nyd et afslappende ophold på Trinity Hotel. Vi er kendt for vores smukke omgivelser ved Lillebælt og for vores gode køkken

Sæt kryds i følgende weekender: 21.-23. november

Kun

1.995,-

PR. PERSON I DELT DOBBELTVÆRELSE

Weekendophold



Med mulighed for ekstra
forkælelse under dit
ophold.

FRA

695,-

PR. PERSON I DELT DOBBELTVÆRELSE

TRINITY
HOTEL & KONFERENCE CENTER
learn wise®

GL. FÆRGEVEJ 30 - 7000 FREDERICIA
TLF. 8227 1717 - WWW.TRINITY.DK

NÅR NØDEN ER STØRST, SÅ KOMMER ANNA...

*... eller en af de andre 112-førstehjælpere,
som fungerer frivilligt i de tyndt befolkede områder af regionen.*

Når 64-årige Anna Markussen får en sms på sin mobiltelefon, så står der for det meste: »Hej bedstemor – er du hjemme?«

Men en sjælden gang er budskabet anderledes alvorligt. Så står der nemlig »Kørsel 1« efterfulgt af en adresse et sted i nabolaget.

Sådan en besked får Anne Markussen til at haste mod det lokale autoværksted, låse en gul boks op, snuppe den hjertestarter, der står i boksen, og køre videre til den adresse, der står i sms'en.

Anna Markussen er 112-førstehjælper på Thyholm.

Hun rykker ud til situationer, hvor der er ringet 112 med mistanke om hjertestop.

Ofte kommer hun, eller en af de 9 andre 112-førstehjælpere på Thyholm, før ambulancen, og det kan betyde forskellen på liv eller død i forbindelse med hjertestop. Men det betyder også øget tryghed for de mennesker, der har valgt at bosætte sig der, hvor der er højt til himlen og langt mellem husene.

Frivillige på spring

Førstehjælperordningen på Thyholm er sat i værk i samarbejde mellem Region Midtjylland og Struer Kommune, som Thyholm hører under.

De ti 112-førstehjælpere deltager frivilligt i ordningen, og det har ikke været svært at skaffe frivillige.

– Vi ved jo godt, at vi selv bliver nødt til at gøre noget, når vi har valgt at bo her i udkanten. Så kan man ikke have et sygehus eller en ambulance stående lige om hjørnet, forklarer Anna Markussen om sit eget engagement.

35-årige Mary Lauritsen er enig. Ikke i, at udkant nødvendigvis bør betyde langt mellem ambulancer og sygehuse, men når det nu engang er sådan, så bliver man nødt til selv at gøre en indsats.

– Og det her er bedre end ingenting, siger hun om 112-førstehjælperordningen, som trådte i kraft 14. november 2011 på Thyholm.

Uden forpligtelse

De frivillige førstehjælpere er et supplement til det akutte beredskab af ambulancer og akutlægebiler.



Der findes 112-førstehjælpsordninger i Uglev, Hvidbjerg, Jegindø, Nees, Harboøre, Husby, Staby, Thorsminde og på Fur. Der er planer om at etablere lignende ordninger på samtlige øer i regionen.

Førstehjælperne er derfor ikke forpligtede til at rykke ud i arbejdstiden eller på tidspunkter, hvor de er optaget af noget andet.

Mary Lauritsen, der til daglig arbejder som pædagog i en børnehave, tager for eksempel kun af sted, når hun har fri.

Alligevel har der altid været mindst en, og som regel flere, 112-førstehjælpere af sted, når der er slået alarm per sms til korpset på Thyholm.

– Vi skal højst være tre førstehjælpere på et sted, og rollerne er fordelt. Den, der kommer først, går i gang med førstehjælp og hjertestarteren. Den næste hjælper til, mens den tredje sørger for, at ambulancen eller lægen bliver ledt den rigtige vej, når de kommer. Hvis vi er flere, og hvis der ikke er noget at hjælpe med, så kører vi bare hjem igen, forklarer Mary Lauritsen.

Hjertebanken

Både Anna Markussen og Mary Lauritsen har været i aktion i deres neongule 112-førstehjælperveste flere gange.

De fleste gange har der ikke været brug for hjertestarteren, men så benytter de i stedet lejligheden til at give almindelig førstehjælp eller berolige de pårørende.

– Det kan være noget med at berolige et barn, hjælpe med at ringe til nogle pårørende, eller give et godt råd om, at det kan være praktisk at begynde at pakke en taske til den, der om lidt bliver hentet af en ambulance, forklarer Anna Markussen.

Når ambulancen eller lægen når frem, er 112-førstehjælpernes opgave slut, og de kører hver til sit.

Men uanset hvad der er sket, så banker både Annas og Marys hjerter ekstra hurtigt i timerne efter.

– Man er højt oppe, når man har været af sted. Jeg kan i hvert fald ikke falde i søvn lige bagefter, hvis jeg har været ude om aftenen eller om natten. Men det gør nu ikke så meget, fortæller Anna Markussen, der er efterlønner.

Dagen derpå kan jo passende bruges til et hyggeligt besøg fra et af børnebørnene, hvis de nu skulle sende en sms... ●



➡ Sådan virker det

112-førstehjælperne modtager en sms fra regionens vagtcentral (AMK-Vagtcentralen), når der bliver slået alarm med mistanke om hjertestop. Førstehjælperne skynder sig hen til et centralt placeret skab, som indeholder en hjertestarter. Når skabet bliver åbnet, kan medarbejderne på regionens vagtcentral se, at de lokale 112-førstehjælpere er på vej. Et lys oven på skabet fortæller andre 112-førstehjælpere, at de kan fortsætte direkte til patienten.



SUNDHED



SUNDHEDSTILBUD TÆT PÅ DIG

Hjælp til rygestop, diabetesskole eller rehabilitering efter kræft? Måske er der et godt tilbud i dit nærområde. På sundhed.dk finder du mere end 1400 tilbud om hjælp, vejledning eller rehabilitering inden for alkohol og misbrug, rygestop, motion og kronisk sygdom. Nogle tilbud er åbne for alle, mens andre kræver lægehenvielse. Se mere under »sundhedstilbud« under »sundhed og livsstil« på www.sundhed.dk.



Se film om akutlægehelikopteren

Region Midtjylland har produceret seks korte film om regionens akutte beredskab. Filmene fortæller for eksempel, hvad der foregår i en ambulance eller i akutmodtagelsen på et hospital. Den seneste film handler om akutlægehelikopteren, der årligt kommer cirka 1000 syge eller ulykkesramte midt- og vestjyder til hjælp. Se filmene på www.akutfilm.rm.dk eller scan koden for at gå direkte til filmen om helikopteren.

*Den, der er sund og rask,
savner mange ting, den
syge savner kun én.*

(Ukendt)

4

gange om
året går den
gennemsnitlige
borger i Region
Midtjylland
til lægen.

SLIP FOR SNUEN

- Vask hænder med vand og sæbe så tit som muligt. God håndhygiejne forebygger forkølelse.
- Skift stofhåndklæder og håndsæbe i fast form ud med papirhåndklæder og flydende sæbe.
- Mange (forkølede) mennesker i et lille rum er ren virusudveksling. Luft ud, hold pauser, gå udenfor, når I pudser næse, og vask hænder, når I forlader rummet.
- Lommetørklæder af stof er de rene bakteriebomber. Brug papirlommetørklæder – og smid dem ud efter brug.
- Nys og host spreder virus rundt i rummet. Lær dine børn at holde sig for munden og vende sig væk, når de hoster og nyser, og fortæl dem, de skal vaske hænder bagefter.

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

UD AF RØRET...

Det Nye Universitetshospital i Aarhus får et grundareal på hele 380.000 kvadratmeter svarende til 53 fodboldbaner. Et vidt forgrenet rørpostsystem skal derfor spare medarbejderne for mange kilometer på gåben eller løbehjul.

MAN REGNER MED 1800 RØRPOST-FORSENDELSER PR. DAG

PATRONERNE

Patronerne, som posten skal ligge inde i, er 35 cm lange og har en diameter på 16 cm. Patronerne kan lastes med post på op til 2 kilo.

STATIONER

Der bliver 130 modtage- og afsendestationer på hospitalet.

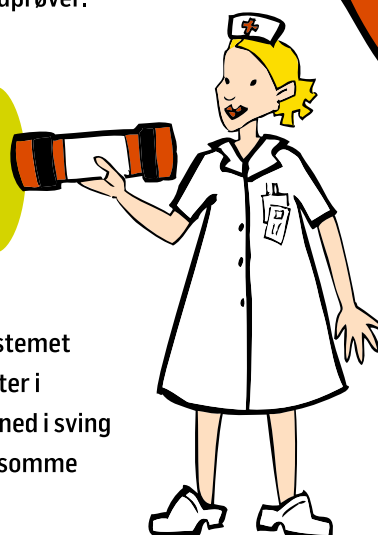
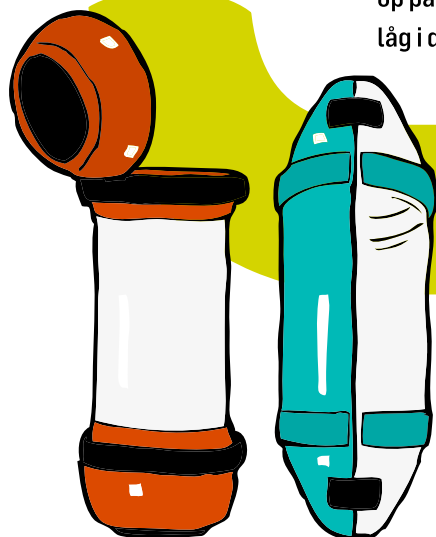
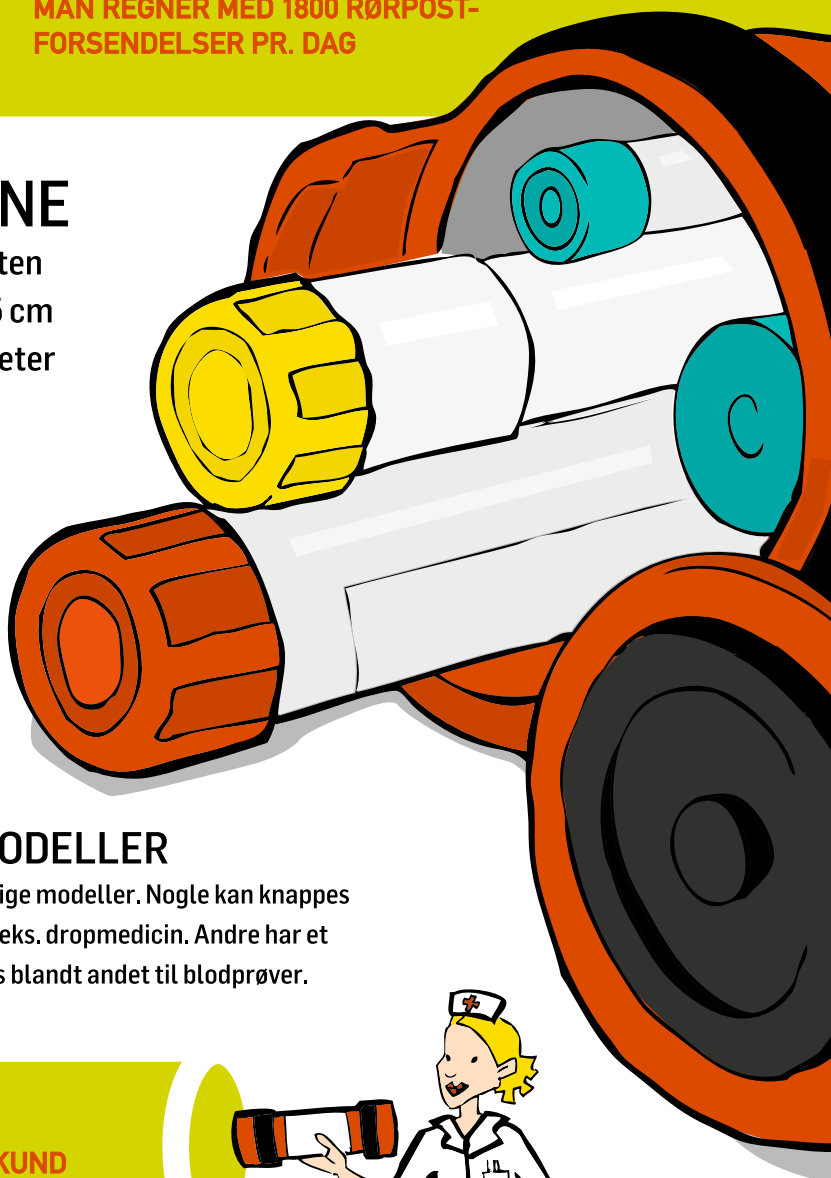
FORSKELLIGE MODELLER

Patronerne findes i forskellige modeller. Nogle kan knappes op på langs og er egnet til f.eks. dropmedicin. Andre har et låg i den ene ende og bruges blandt andet til blodprøver.

HASTIGHED:
3 METER/SEKUND

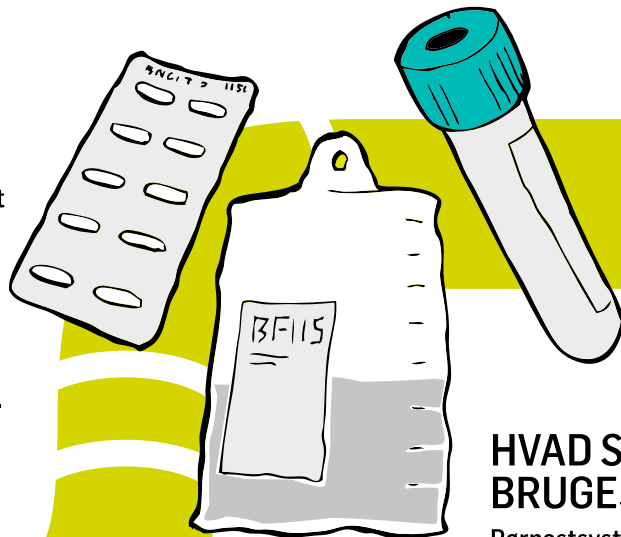
HASTIGHED

Patronerne kan sendes rundt i systemet med en hastighed på op til tre meter i sekundet. Hastigheden bliver sat ned i sving og bøjninger, eller ved særligt følsomme blod- eller vævsprøver.



LUFT I SYSTEMET

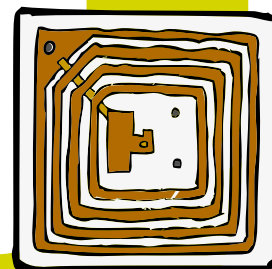
Rørpostsystemet består af kilometervis af hule plastikrør. Plastikrørene er sluttet til blæsere, der konstant puster luft ind i systemet. Selve rørposten er en hul patron, man kan lægge ting ind i. Når patronen bliver lagt ind i systemet, bliver den pustet frem til sit bestemmelsessted.



HVAD SKAL DET BRUGES TIL?

Rørpostsystemet kan blandt andet bruges til at sende blodprøver, blodposer, medicin og frysesnit fra operationsstuen til laboratoriet. I dag bliver den slags båret rundt på hospitalet, så man regner med, at rørpostsystemet kan halvere transporttiden.

**HELE SYSTEMET BLIVER
7-10 KM. LANGT**



FRA ETAGE TIL ETAGE OG OM HJØRNER

Rørposten kan vandre fra etage til etage og dreje om hjørner.



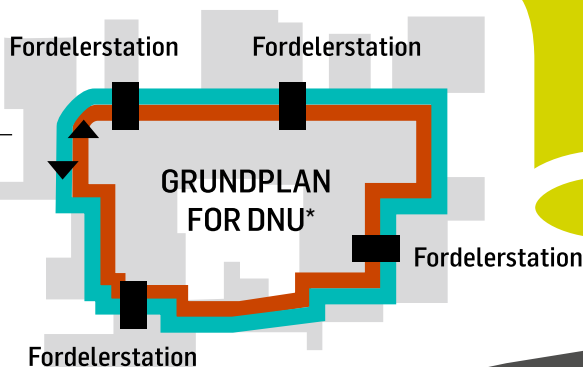
RFID TAG

Patronen er forsynet med en RFID tag - en slags chip - som kan kodes, så den fortæller, hvor rørposten skal hen. Ved hjælp af chippen kan man hele tiden se, hvor patronen er henne i systemet.



MOTORVEJEN

Rørposten får to hovedretninger - eller motorveje i hver sin retning, om man vil. Motorvejene er en ring, som dækker hele hospitalet. Fire fordelerstationer sørger for, at posten bliver fordelt til de enkelte bygninger/afdelinger.



*Det Nye Universitetshospital i Aarhus

RING, NÅR DET GØR ONDT

Vi vil gerne hjælpe dig, hvis du kommer til skade eller bliver syg. Men for at kunne hjælpe dig på den rigtige måde har vi brug for, at du ringer først.

På de næste sider kan du blive klogere på, hvad du skal gøre, hvis uheldet er ude. Hjælpen er nemlig kun et telefonopkald væk.



➔ **Klip ud og gem**

I slutningen af august modtog du en folder med informationer om, hvad du skal gøre, hvis du bliver akut syg eller kommer til skade. Folderen indeholder et kort, som du kan presse ud og opbevare i din pung eller lige ved siden af telefonen. Du kan printe flere kort på www.akut.rm.dk

HJÆLP VED SYGDOM OG SKADE:



Er det alvorlig ulykke eller livstruende sygdom?
Ring 112



Haster det?
Hverdage kl. 8-16: **Ring til egen læge.**
Uden for lægens åbningstid:
Ring til lægevagten på tlf. 70 11 31 31



Kan det vente?
Ring til egen læge og bestil tid til undersøgelse, fornyelse af recept mv.

Skriv din læges telefonnummer her:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LÆGEN KLARER OGSÅ DET AKUTTE

Regionens knapt 900 praktiserende læger er klar til at hjælpe, hvis du kommer til skade eller pludselig bliver syg.

– Lægen er lidt forsinket i dag, for der opstod lige noget akut.

Den bemærkning har du måske allerede hørt i venteværelset hos din egen læge?

Forklaringen er, at din læge både skal tage sig af dig, der har lavet en aftale på forhånd, og af dem, der ringer til lægen i løbet af dagen, fordi de pludselig er blevet syge eller er kommet til skade.

Tidligere har man i den østlige del af regionen, for eksempel i Aarhus og Randers, skelnet mellem, om der var tale om en pludselig opstået skade eller pludselig opstået sygdom.

Det betyder, at patienterne – også ved akutte skader – får en service meget tæt på deres eget hjem.



Bruno Melgaard Jensen,
formand for de praktiserende læger i Region Midtjylland.

Skader hørte groft sagt til på hospitalernes skadestuer, mens mange akut opståede sygdomme blev behandlet hos lægen.

Men fremover skal du, uanset hvor i regionen du bor, ringe til din egen læge, hvis du pludselig får ondt i maven eller forstuver en ankel. Uden for normal åbningstid skal du ringe til lægevagten.

– Vi vil gerne gøre det så enkelt for borgerne i hele Region Midtjylland som muligt, og på denne her måde er der kun én indgang til sundhedsvæsenet, nemlig den praktiserende læge. Også hvis man pludselig bliver syg eller kommer til skade, siger Bent Hansen (S), som er formand for Region Midtjylland.

Ring først

I praksis fungerer ordningen ved, at du fremover altid skal ringe til din egen læge, hvis du pludselig bliver syg eller kommer lettere til skade. Uden for lægens åbningstid skal du ringe til lægevagten.

Lægen vurderer, om skaden eller sygdommen kan behandles hos lægen, på en akutklinik, på skadestuen eller på hospitalet.

I mange tilfælde vil problemet kunne løses hos lægen, men ellers sørger lægen for, at der bliver sendt besked til akutklinikken eller skadestuen om, at du kommer.

– Det er en stor fordel, at det er den praktiserende læge, som kender patienten og patientens øvrige sundhedstilstand, som vurderer, hvad der skal ske i hver enkelt situation. En anden fordel er, at vi i mange tilfælde rykker servicen og behandlingen tættere på patienten. De praktiserende læger er jo et vidt forgrenet net, som er spredt ud over alle lokalområder.

Det betyder, at patienterne – også ved akutte skader eller akut opstået sygdom – får en service meget tæt på deres eget hjem, siger Bruno Melgaard Jensen, som er formand for de praktiserende læger i Region Midtjylland.

Duuut duuut duuut

Men hov! Kan jeg overhovedet komme igennem på telefonen til min læge, når jeg står der med en flænge i panden eller et febersygt barn?

Ja, lyder det ultrakorte svar fra Bruno Melgaard Jensen.

– Vores erfaring fra den vestlige del af regionen, hvor ordningen har fungeret i flere år, er, at patienterne kommer igennem på telefonen og får den hjælp, de har brug for. Vi regner med, at hver praktiserende læge vil få gennemsnitligt 2-3 ekstra opkald om akut skade om ugen. Og det er altså ikke noget, der vælter en lægepraksis. Endelig skal man huske, at ved alvorlige ulykker og livstruende sygdom, skal man fortsat ringe 1-1-2. Det er der ikke lavet om på, minder Bruno Melgaard Jensen om.

Region Midtjylland, som har ansvaret for, at ordningen fungerer, undersøger løbende lægernes tilgængelighed. Man tester simpelt hen, om det er muligt at komme igennem på telefonen til lægen. ●

Du finder din egen læges telefonnummer på sundhedskortet.



INFO

Hvis du bor i enten Aarhus, Randers, Norddjurs, Syddjurs, Favrskov, Silkeborg, Skanderborg, Odder, Horsens, Hedensted eller Samsø kommuner, skal du fremover gøre noget andet, end du er vant til, hvis du kommer til skade. Det gamle telefonnummer til skadestuen eksisterer nemlig ikke mere. I stedet skal du ringe til din egen læge. Uden for lægens åbningstid skal du ringe til lægevagten. Lægen hjælper dig – eller hjælper dig videre.

Har du ris eller ros til ordningen, så hører vi gerne fra dig. Ring på 2913 5823 (9-15) eller send en mail til erfaring@rm.dk. Du kan skrive og ringe frem til 31. oktober 2012.

Hvad gør jeg så, hvis....

Jeg er kommet til skade, men ikke kan komme igennem på telefonen til min egen læge?

Læg røret på og ring op igen et par minutter senere. Hvis der er tale om alvorlig ulykke eller livstruende sygdom, skal du ringe 1-1-2.

Jeg står med naboens barn, som er kommet til skade. Jeg ved ikke, hvem barnets læge er.

Kontakt nærmeste praktiserende læge eller lægevagten. På hverdage kl. 8 – 16 er lægevagten bemannet med behandlersygeplejersker, som hjælper dig videre.

Jeg har glemt alt om, at jeg skulle ringe til min egen læge og er kørt direkte på skadestuen?

Medarbejderne på skadestuen afviser ikke nogen, der har brug for hjælp. Men du kan godt blive bedt om at ringe til lægen alligevel. På den måde er du sikker på, at du med det samme får en lægelig vurdering af, om du hører til på skadestuen eller ej. I tilfælde af, at der er ventetid på skadestuen, kan lægen også vurdere, om du skal til med det samme eller kan vente lidt.

Jeg er på ferie på Sjælland og har brug for lægehjælp, fordi jeg er kommet til skade?

Der er forskellige ordninger for akut lægehjælp i de fem regioner i Danmark. Du bør derfor selv søge information om reglerne de steder, du opholder dig – og helst inden, det er gået galt. Du finder informationerne på de enkelte regioners hjemmesider, hvis du for eksempel søger på »akut hjælp«.

En turist beder mig om hjælp til at få behandlet en akut opstået skade?

Turister og borgere, som ikke har adgang til egen læge, kan om dagen kontakte nærmeste praktiserende læge eller lægevagten. På hverdage kl. 8 – 16 er lægevagten bemannet med behandlersygeplejersker, som hjælper dig videre.

Husk, at du altid skal ringe 1-1-2 ved alvorlige ulykker og livstruende sygdom.

Uheldige familien

• **Morfar.** Falder pludselig om i stuen og får svært ved at tale. Mormor ringer straks 1-1-2, for her kan der være tale om en blodprop i hjernen, som kræver omgående behandling på et sygehus. Sygeplejersken, der tager telefonen på Region Midtjyllands vagtcentral, sender straks en ambulance med udrykning af sted.



• **Mormor.** Løber søndag aften tør for de piller, hun skal tage for sit blodtryk. Mormor bliver lidt nervøs og ringer til lægevagten. Lægevagten beroliger mormor og forklarer, at der i mormors tilfælde ikke sker noget ved, at hun springer en enkelt pille over. Til gengæld skal hun straks i morgen tidlig ringe til sin egen læge, så hun kan få fornyet sin recept og hente nye piller på apoteket.



• **Far.** Skærer sig i fingeren, og det bløder meget. Han ringer derfor til sin egen læge, som vurderer, at såret i fingeren skal syes eller limes. Lægen kan godt selv klare »operationen«, så far får en tid hos lægen med det samme.

Jensen



... **Lillesøster.** Er blevet snotforkølet, har ondt i halsen og let feber. Mor varmer suppe, koger te og putter storesøster i seng. De bliver enige om, at selv om storesøster er meget ynkelig, så er der ingen grund til at ringe til lægen. Forkølelser går alligevel tit over af sig selv.



... **Storebror.** Har ondt i den nederste højre side af maven, kaster op og har let feber. Mor ringer til lægen, der får mistanke om, at der kan være tale om blindtarmsbetændelse. Mor og lillebror bliver derfor bedt om at møde op hos lægen med det samme, så lægen kan undersøge lillebrors mave. Undersøgelsen bekræfter lægens mistanke, så lægen indlægger lillebror, der bliver opereret for blindtarmsbetændelse samme eftermiddag.



... **Mor.** Snubler ned ad trappen og slår sin arm. Armen sidder helt forkert, så far bliver bekymret for, at mor har brækket armen. Da uheldet sker om aftenen, uden for lægens normale åbningstid, ringer far til lægevagten. Lægevagten vurderer, at der skal tages et røntgenbillede af armen og sender besked til nærmeste skadestue for at forberede personalet på, at far og mor er på vej.

BRUG LÆGEVAGTEN FORNUFTIGT



*For mange benytter lægevagten til problemer,
der kan vente og løses hos egen læge inden for normal åbningstid.*

– Snu en Panodil og se tiden an. Hvis det ikke bliver bedre, så ring til din egen læge i morgen.

Karsten Rejkjær Svendsen og hans kolleger, som passer lægevagten, når de fleste andre holder fri, kender godt til den sejlivede fordom.

Og lidt er der faktisk om snakken.

Alt for mange bruger nemlig lægevagten til problemer, der enten kan løses med almindelige husråd eller vente til dagen efter.

Det er skidt, for lægevagten er kun dimensioneret til det, der absolut ikke kan vente.

– Jo flere, der ringer om noget, der kan klares med almindelig egenomsorg eller et besøg hos lægen dagen efter, jo mere ventetid bliver

der for dem, der er alvorligt syge. Og næste gang kan det være en selv, der virkelig har brug for hjælp, siger Karsten Rejkjær Svendsen, som er formand for lægevagtsudvalget i Region Midtjylland.

Tærsklen er faldet

Karsten Rejkjær Svendsen har arbejdet som lægevagt i 16 år, og hans erfaring er, at tærsklen for, hvornår man ringer til lægevagten, er faldet gennem årene.

– Hvis man nu tænker et par generationer tilbage, så var lægen jo typisk en person, man kendte og var nødt til at banke op midt om natten, hvis man blev syg eller kom til skade. Man vidste også, at lægen skulle møde på arbejde klokken otte dagen efter, så det var kun noget, man gjorde i absolutte nødstilfælde. I dag har vi en anderledes opfattelse af serviceniveauet og af, hvad vi selv skal tage ansvar for, og hvad vi kan kræve, at »samfundet« ordner for os. Samtidig lever vi i en for travlt hverdag med krav om, at vi skal præ-

stere maksimalt hver eneste dag. Og så går det jo ikke, at man er forkølet eller har ondt i halsen. Slet ikke, hvis man nu lige kunne få noget for det, så det var pist væk dagen efter, siger Karsten Rejkjær Svendsen.

Følg fornuften

Desværre findes der ikke et vidundermiddel, der kan trylle en forkølelse eller en rød hals væk på et par timer. Vi må bide i det sure æble – eller rettere i noget varm te med honning – og vente på, det bliver bedre. Og det er der egentlig ingen grund til at blande lægevagten ind i.

– Jeg kunne ønske, at flere af de i øvrigt sunde og raske personer, som får nogle af de mere banale sygdomme eller skader, for eksempel en forkølelse, et hold i ryggen eller en forstuvning af foden, følger deres sunde fornuft og bruger nogle af de helt almindelige råd, man kan få af sin mor eller fra folk i bekendtskabskredsen. Hvis man er forkølet eller rød i halsen, så må man drikke noget varmt, gå i seng og tage et halstør-



Vi ved, at tingene kan udvikle sig hurtigt, når det handler om

små børn. Det samme gælder for mennesker, der pludselig oplever en forværring i en kronisk sygdom. I de tilfælde kan der være god grund til at ringe til lægevagten.

TOP 5

Det ringer vi mest om:

- Feber
- Hoste
- Ondt i halsen
- Mavesmerter
- Forskellige skader

Lægevagten's telefonnumre er 70 11 31 31 i hele regionen. Du finder mere information i folderen fra Region Midtjylland.



klæde på. Og hvis en forstuvet fod i øvrigt sidder fast på benet og ikke er bøjet i en helt forkert stilling, så må man lægge sig ned på sofaen med benet i vejret og noget koldt på foden. Det er oftest meget bedre at undersøge sådan en fod, når hævelsen har fortaget sig, og det kan godt tage et par dage, forklarer Karsten Rejkjær Svendsen.

Vær på vagt

I enkelte tilfælde er der dog god grund til at være på vagt.

Når helt små børn, ældre, svagelige mennesker og mennesker med kroniske sygdomme bliver syge, kan der være god grund til at ringe til lægevagten.

- Vi ved, at tingene kan udvikle sig hurtigt, når det handler om små børn. Det samme gælder for mennesker med kroniske sygdomme, som pludselig oplever en forværring. Her kan der være god grund til at ringe til lægevagten. Men hvis man ikke tilhører nogle af de grupper og ellers er sund og rask, så er det i mange tilfælde mere rimeligt at bruge sin sunde fornuft og se sig selv lidt an, inden man ringer til lægevagten: »Ja, jeg er forkølet og har lidt feber, men hvordan går det ellers med mig? Johh, det går egentlig ok, så det her kan vist godt vente til i morgen.«

FAKTA

Der blev ringet til lægevagten i Region Midtjylland 656.000 gange i 2011. Det svarer nogenlunde til, at hver anden borger i regionen ringede til lægevagten en gang i løbet af et år.

Af dem fik 184.000 en aftale om at møde op i lægevagten's konsultation, mens 83.000 fik besøg af lægevagten i deres eget hjem

De resterende 386.000, svarende til cirka 60 procent, fik et godt råd fra lægevagten og/eller en opfordring til at opsøge egen læge inden for normal åbningstid.



Jo flere, der ringer om noget, der kan klares med almindelig egenomsorg eller et besøg hos lægen dagen efter, jo mere ventetid bliver der for dem, der er alvorligt syge.



FÅ STYR PÅ DINE BESØG HOS LÆGEN

Tekst og foto:
sundhed.dk

Mange kender allerede digitale tjenester på sundhed.dk som E-journal og Mine Sygehusbehandlinger, der viser dine journaler fra offentlige sygehuse og alle kontakter til danske sygehuse.

Tjenesten »Mine Konsultationer« er nyeste skud på stammen. Her kan du se en samlet liste over alle offentligt betalte konsultationer hos behandlere i egen klinik siden 2003. Det gælder for eksempel speciallæger, psykologer, tandlæger, kiropraktorer og praktiserende læger. På Mine Konsultationer kan du for eksempel tælle dig frem til, hvor mange gange du var hos lægen i 2005, eller finde navnet på den øre-næse-halslæge, der senest har behandlet dig.

Inden for det seneste halve år er der registreret 257.000 klik på Mine Konsultationer, så danskerne har allerede taget tjenesten til sig.

Pernille Kristensen, 26, er blandt de brugere, som er glade for den øgede digitalisering af sundhedsdata. Hun blev mor i februar og kan sagtens mærke, at der er kom-

Hvornår var det nu, du sidst var hos tandlægen? Og hvad hed ham den gode fysioterapeut, du gik hos i 2004? Tjenesten Mine Konsultationer på sundhed.dk holder styr på dine besøg hos læger, speciallæger og andre behandlere.

met flere besøg hos lægen under og efter graviditeten. Hun bruger derfor Mine Konsultationer som en form for huskeliste.

– Måden, vi husker på i dag, er anderledes end tidligere. Vi er blevet vant til at kunne slå det op, hvis vi skal vide noget, lige fra hvilke biblioteksbøger, vi har lånt, til hvilket sprog de taler i Malaysia. Alt er blevet så lettilgængeligt. Vi gemmer jo heller ikke vores kalendere i flere år længere.

Derfor er det godt, at sundhedssektoren følger med udviklingen, og det er da fedt, at der rent faktisk er nogen, som har gemt ens data for en, siger hun.

Et samlet overblik

Mine Konsultationer viser en tidslinje over dine konsultationer inddelt efter behandlertype, og på den måde kan du nemt få et overblik over, hvornår den enkelte konsultation fandt sted.

Oplysningerne kommer ind i Mine Konsultationer i takt med, at behandlerne indberetter afregningen til regionerne. Typisk vil en behandler sende alle indberetninger ind sidst

Da Pernille Kristensen blev gravid, blev hendes besøg hos lægen noget hyppigere. Derfor bruger hun Mine Konsultationer som en form for huskeliste.

på måneden, og derefter går der cirka en måned, før dataene er tilgængelige i Mine Konsultationer. Det vil sige, at en behandling foretaget i maj måned vil være at finde på oversigten senest 10. juli.

Da de data, vi kan se i Mine Konsultationer, stammer fra regionernes system til at afregne med behandlerne, er det også muligt at se, hvor meget det offentlige betaler for vores kontakt til sundhedsvæsenet. Det kan Pernille godt se fordelene ved.

– Jeg tror, det er rigtig sundt at gå ind at kigge på dataene engang imellem. Her kan vi blive bevidste om, hvad vi egentlig koster sundhedsvæsenet, fortæller hun.

– Jeg skriver fx tit til min læge med spørgsmål, og der skal man også huske på, at det jo ikke er gratis, bare fordi jeg har gratis internet. Det tager tid for lægen at svare, selvom det er langt mindre tidskrævende for mig.

Flere detaljer på vej

De digitale tjenester udvides løbende, og der er da også allerede nye tiltag på vej. Ligesom det i dag er muligt at læse sin e-journal fra sygehuset, vil det i løbet af det kommende år blive muligt at læse med i journalen fra den praktiserende læge.

– Jeg synes, det er nødvendigt med den udvidelse. Lige nu står der bare 'konsultation', så det bliver godt, når man kan gå ind og se, hvorfor man har været hos lægen. Man kan jo godt gå og sige til sig selv, at man tit har halsbetændelse, men det har man måske ikke. Med adgang til journalerne kan man se, hvor ofte man rent faktisk har været til konsultation med mistanke om halsbetændelse, siger Pernille Kristensen. ●

FAKTA

Det kan du se

Praktiserende læge,
herunder vagtlæge
Speciallæge
Tandlæge
Tandplejer
Fysioterapeut
Fodterapeut
Kiropraktor
Psykolog
Laboratorier

Bemærk:

Du kan kun se oplysninger om konsultationer, hvor det offentlige har ydet tilskud til behandlingen, og ikke oplysninger om konsultationer, hvor du selv skulle betale. Det gælder fx attester til kørekort eller influenzavaccination hos lægen)

SÅDAN GØR DU

Se dine lægebesøg på nettet

TIP

Hvis der i fortegnelsen dukker en »fremmed« læge op, så kan det skyldes, at du har ringet til lægevagten uden for din egen læges almindelige åbningstid. Dit opkald registreres nemlig hos den læge, der har vagten.

- ▶ Slå www.sundhed.dk op på computeren.
- ▶ Klik på »Min Side« i øverste højre hjørne.
- ▶ Klik nu på »Mine Konsultationer« i nederste venstre hjørne.
- ▶ Klik på »Log på« i feltet cirka midt på siden.
- ▶ Brug dit personnummer, din personlige kode og dit nøglekort til Nem ID for at logge på. Det kan godt tage lidt tid.
- ▶ Klik på »næste« (fremhævet med rødt) i højre hjørne, når forbindelse til dine data er oprettet.
- ▶ Nu får du et overblik opdelt efter typer af konsultationer og årstal. Hvis du for eksempel vil se dine konsultationer hos din praktiserende læge, kan du udvide listen ved at klikke i det lille kryds, der står til venstre for punktet praktiserende læge. Klik på de gule firkanter, der dukker op i skemaet.
- ▶ Hvis du nu går tilbage og klikker på »Ydelser« (i stedet for »Mit Overblik«), så får du en liste over alle konsultationer med den nyeste øverst. Du kan vælge udelukkende at se konsultationer hos tandlægen eller en anden behandler, hvis du bruger rullemenuen ud for »Behandler«.



Medicinsaft helbreder heldigvis næsten alt.



Et brækket ben kan hurtigt udvikle sig til mellemørebetændelse på bamsehospitalet.



Iltmasken er ikke rar, så det er godt med en trøstende hånd fra bamsens ejer.



Instrumenterne er tilpasset bamserne, så de ikke bliver forskrækkede.



Gips fås i mange varianter.



Om et par uger skal gipsen af igen, og så er bamse så god som ny.



Da hr. Bjørn brækkede benet

En gang om året åbner 25 frivillige læger og sygeplejersker fra Regionshospitalet Viborg et ganske særligt hospital.

Tekst: Anne Domino
Foto: Birte Randeris

En lille dreng lægger forsigtigt sin bamse til rette i hospitalssengen. Sygeplejersken kigger alvorligt ned på bamsen og dernæst op på drengen.

– Hvad er der sket, spørger hun.

– Jeg tror, han har brækket benet, svarer drengen stille.

– Uhh, det lyder da ikke godt.

Hvordan søren er det sket, spørger sygeplejersken.

– Til karate. I går. Han faldt, svarer drengen.

– Nå, men det må vi vist hellere lige få røntgenfotograferet, svarer sygeplejersken og sætter to ruller med lilla crepepapir op foran øjnene.

– Eijj, se! Hun røntgenfotograferer bare med sådan nogle papirruller, udbryder drengen og griner højt, men han falder hurtigt tilbage i rollen som bekymret bamsefar.

– Jeg tror altså også, han har en lille smule lungebetændelse, siger han og aer bamsen på kinden.

Sygeplejersken går med på spøgen, finder et stetoskop frem og lytter til bamsens lunger.

Et godt gensyn

En gang om året åbner 25 frivillige læger og sygeplejersker fra Regionshospitalet Viborg et ganske særligt hospital. Patienterne er bamser i alle faconer og størrelser, som bliver båret frem til hospitalet af de børn, der i løbet af året har været en tur omkring børneafdelingen på sygehuset i Viborg.

– På den måde får vi en snak med børnene om, hvordan det var og hvad der skete, da de selv var på hospitalet. Bamserne fejler nemlig - sjovt nok - ofte det samme, som børnene fejlede. Vi tror, det kan være med til at afmystificere alle undersøgelserne og det at være indlagt på et hospital, forklarer Marianne Eg, som er sygeplejerske på børneafdelingen.

For lægerne og sygeplejerskerne byder bamsehospitalet på et hyggeligt gensyn med de børn og forældre, de har haft kontakt med gennem året. Og glæden er stor, hver gang der dukker et kendt ansigt op som enten bamsefar eller bamsemor.

– Det er sjovt at møde de børn, som vi måske kun har set, da de var meget syge. Det betyder meget for os, at vi kan se, at de har det godt, og at det i dag kun er deres bamse, der er syg, forklarer bamsesygeplejerske Tine Pilgaard.

På venteliste

I sygesengen er bamsen blevet undersøgt på kryds og tværs, og den var god nok: Der var både tale om et brækket ben og en slem lungebetændelse.

Bamsens ben er derfor blevet forbundet efter alle kunstens regler, og der er lagt et drop med saftevand ind i bamsens arm. Heldigvis virker behandlingen med det samme, så bamsen kan blive udskrevet efter få minutter. Og det er heldigt! Der står nemlig allerede andre bekymrede bamseforældre i kø for at få deres hr. Bjørn undersøgt og behandlet. ●

Tilbage til hverdagen på **BLÅKÆRGÅRD**

I februar blev en medarbejder på det socialpsykiatriske bosted Blåkærgård dræbt af en beboer. Drabet påvirker hverdagen for både medarbejdere og beboere.



Det har været en meget sorgfuld periode for både personalet og beboerne på Blåkærgård. Men ønsket om at hjælpe beboerne har gjort, at alle har kæmpet for at komme tilbage, og det er stille og roligt blevet hverdag igen herude.

*Jette Marie Svensson,
forstander på Blåkærgård*

➡ **Blåkærgårdsagen**

Den 7. februar 2012 kl. ca. 17.30 kører Judy Meiniche Simonsen, der er ansat som pædagog på Blåkærgård, en tur sammen med en beboer, KH, fra bostedet. Formålet med turen er en samtale fordi hun er kontaktperson for KH.

Judy Meiniche Simonsen meddeler en kollega, at de er tilbage senest efter en time. Da de ikke vender tilbage på det aftalte tidspunkt, forsøger personalet på bostedet forgæves at få fat i Judy Meiniche Simonsen på hendes mobiltelefon.

Politiet bliver kontaktet, og samme aften går en eftersøgning af de to i gang.

Næste formiddag, 8. februar, bliver Judy Meiniche Simonsen fundet dræbt ved Hald Sø uden for Viborg.

9. februar bliver KH pågrebet ved Randers, hvor han under flugtforsøget fra politiet kører galt og bliver kvæstet.

28. februar tilstår KH drabet på Judy Meiniche Simonsen i et grundlovsforhør. Han er nu overført til Retspsykiatrisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital, Risskov, til udredning og mentalundersøgelse.

Der er endnu ikke faldet dom i sagen.



► Klokken er ni om morgenen en tirsdag i maj. Udenfor skinner solen, og en frisk brise suser gennem trætoppene. En beboer trisser ud af sin lejlighed og ind i fælleskøkkenet med sovndrukne øjne. Han hælder en kop dampende varm kaffe op i et krus og sætter sig stille hen til det store ovale bord.

I Blåkærgårds administrationsbygning er husassistenten Jytte Dahlgaard lige mødt på arbejde. Inde i frokoststuen tager hun en overfaldsalarmer fra hylden, og hun går ind på kontoret, hvor hun rutinemæssigt tester, at den fungerer. En bib-lyd fortæller hende, at alarmerne fungerer, som den skal, og i displayet på alarmerne står der, at den er aktiveret. Medarbejderne på Blåkærgård har længe båret overfaldsalarmer, men opmærksomheden på, at alarmerne virker, som de skal, er blevet skærpet efter drabet.

Efter en briefing fra nattevagten går Jytte Dahlgaard over i afdelingen »Suset«. Her går hun fra dør til dør og banker på og kalder beboerne ind til husets morgenmøder. Nogle af beboerne er allerede taget af sted fra Blåkærgård tidligere på morgenen for at passe deres arbejde. Langsomt samles de tilbageværende beboere i huset rundt om det store ovale bord i fælleskøkkenet.

Hjælp til selvhjælp

Blåkærgård ligger i natur-skønne omgivelser lidt uden for Viborg. Det er et bosted for voksne mennesker, der ikke kan tage vare på sig selv på grund af svære psykiatriske lidelser som for eksempel skizofreni, depression og personlighedsforstyrrelser. Sindslidelsen er ofte kombineret med problemstillinger, der skyldes et mangeårigt misbrug eller voldelig adfærd, der kan have ført til behandlingsdomme.

Beboerne har behov for støtte, vejledning og omsorg i hverdagen. I praksis foregår det ved, at beboerne hver har to kontaktpersoner, som støtter dem i en række praktiske gøremål. Det kan for eksempel være at tage medicin til tiden, kontakte kommunen, passe en eventuel misbrugsbehandling eller administrere sine penge.

Kontaktpersonerne støtter også beboerne i sociale sammenhænge, så de kan deltage i fritidsaktiviteter både på og uden for Blåkærgård og bevare eller udvide deres personlige netværk.

Blåkærgård har plads til 18 beboere, og boligerne på bostedet er beboernes private hjem og fungerer nøjagtigt som sådan.

Morgenmøde med beboerne

Jytte Dahlgaard indleder morgenmødet med fælles besked. Der bliver snakket om, hvor den fælles ferie for beboerne skal gå hen denne sommer. Flere beboere taler varmt for at besøge Fyn, men det er alle bestemt ikke enige i, og diskussionen går højt og lystigt rundt om bordet, ikke mindst om, hvem der skal dele værelser på turen, og hvem der snorker højest.

Efter morgenmad og besked snakker Jytte med beboerne om deres planer for dagen. En vil gerne tage bussen ind til Viborg for at handle om formiddagen. En anden beboer får besøg af sin familie. En tredje skal om kort tid af sted for at passe sit job. En fjerde vil gerne have personalets hjælp til at få styr på nogle papirer fra kommunen.

Beboerne på Blåkærgård har stor frihed til at bestemme over deres egen hverdag, så længe de overholder deres aftaler om lægebesøg og aftaler med behandlere og socialrådgivere.

Beboerne går hver til sit, og dagens gøremål sættes i gang. Jytte sætter stolene på plads i fælleskøkkenet, sætter minimælk og yoghurt på plads i køleskabet. Hun tørrer køkkenbordet af og sætter vand over til en ny kande kaffe. Tilbage på køkkenbordet står nu kun en pakke frosset fars til optøning. Om et par timer vil en ansat sammen med en beboer finde knive, skeer, gryder og andet køkkengrej frem og fremtrylle dagens frokost – boller i karry.

➔ Beboernes private hjem

Boligerne på Blåkærgård er beboernes private hjem. Beboerne er – som udgangspunkt ikke underlagt frihedsindskrænkende restriktioner. Personalet kan heller ikke uden videre forhindre, at de besidder særlige effekter.

Det er kommunerne, der visiterer til et socialt tilbud som Blåkærgård. Det er også kommunerne, der betaler for borgerens ophold på bostedet.

Vi er ikke farlige

Nede ad gangen lyder der høj musik fra en af lejlighederne. Der lugter af cigaretrøg i den lille stue, og på sofabordet står der askebægre fyldt med cigaretskodder. Der ligger også en halv pose Kims Twister på sofabordet, ligesom papir i store stakke og et bredt udvalg af CD'er fylder godt op i den lille stue. Der er hjemligt som i enhver ungkarlehybel. Her bor 34-årige Per.

Per havde en helt normal ungdom med rejser rundt i det meste af verden. Han tog en håndværkeruddannelse, fik fast arbejde og købte et hus. Per trivedes med de meget lange arbejdsdage, indtil han som 27-årig gik ned med stress. Efterfølgende fik han en psykose og fik stillet diagnosen skizofreni.

Han fortæller, at han hver aften på sit værelse ryger lidt hash. Han har de seneste fire år boet på Blåkærgård.

– Jeg har fået det meget bedre, mens jeg har boet her. Men jeg er ked af, at folk ser på os, som om vi alle sammen er farlige, bare fordi vi har en psykisk sygdom, fortæller han.

Flere af beboerne på Blåkærgård er kede af, at omverdenen ser skævt til dem, når de fortæller, hvor de bor. Beboerne oplever, at de andre passagerer på bussen ind til Viborg kigger på dem og snakker om dem.

– Det er ikke rart at få de dér blikke og ikke helt vide, hvad buschaufføren og de andre passagerer tænker om os. Alle ved jo, hvad der er sket herude, fortæller en beboer med en henvisning til drabet på Judy og tilføjer, at han er træt af, at så mange medier har fremstillet samtlige beboere på Blåkærgård som farlige.

– Selvfølgelig kan der opstå konflikter, når man bor så tæt op ad hinanden, som vi gør. Og det kan give konflikter, især hvis der er et misbrug af alkohol eller stoffer involveret. Men vi er ikke som udgangspunkt farlige, understreger han. ●

➔ Faggrupper på Blåkærgård

Blåkærgård har 18 beboere og cirka 40 medarbejdere, nemlig:

- sygeplejerske
- social- og sundhedsassistent
- pædagog
- plejer
- omsorgsmedhjælper
- ergoterapeut
- husassistent
- afspændingspædagog



Relationsarbejde i socialpsykiatrien

Formålet med relationsarbejdet i socialpsykiatrien er via personalets professionelle relationskompetence – dvs. deres evne til at etablere, fastholde og udvikle en udviklingsstøttende kontakt, at tage ansvaret for at skabe et lærende og opdragende samspil med den enkelte beboer. Relationsarbejdet skal altså »flytte« beboeren, så vedkommende bliver bedre til at mestre sit liv ud fra sine egne ønsker og ved samtidig at tage hensyn til samfundets normer.

På Blåkærgård bidrager hver enkelt medarbejder med sin faglighed ved teammøder og i refleksion, hvor man i samarbejde med beboeren planlægger indsatsen.

Relationsarbejdet er fundamentet for at føle sig værdsat, for at kunne arbejde med sig selv i en helingsproces, etablere nye relationer og kunne indgå i andre sociale sammenhænge.

Forankret i en kontaktperson-funktion indgår beboer og medarbejder i et ligeværdigt professionelt partnerskab med beboerens liv i fokus. Opgaven er at skabe og fastholde en relation, hvor beboeren oplever tryghed, tillid og respektfuld tro på sin egen evne og ret til at bestemme over sit eget liv.

Faglighed i den professionelle relation er vigtig. Relationsarbejde beror på professionelt samvær og samtale præget af faglighed, autenticitet, overblik, medmenneskelighed og nærvær med respekt for den enkeltes integritet.





Stramninger i sikkerheden efter drabet

Efter drabet på Judy Meinicke Simonsen blev der med øjeblikkelig virkning indført flere stramninger i sikkerheden på Blågård.

Brøset Violence Checklist (BVC) – en systematisk og regelmæssig risikovurdering – er blevet en del af dagligdagen på Blågård. Indførelsen af risikovurderingen betyder, at samtlige beboere tre gange i døgnet bliver vurderet af to medarbejdere ud fra fem variabler:

- **Forvirring**
- **Irritabilitet**
- **Støjende adfærd**
- **Fysiske trusler**
- **Verbale trusler**

Beboeren kan score 0-2 point ud for hver variabel. Er den samlede score 1-2, er der en

moderat risiko for vold. Når den samlede score er 3 eller derover, er der høj risiko for vold. Har en beboer i løbet af 7 dage scoret 2 point eller derover, må medarbejderne af sikkerhedshensyn ikke køre alene med beboeren. For at en medarbejder kan køre alene med en beboer, skal beboeren over de seneste syv dage i træk have scoret 0 på BVC. Hvis beboeren har scoret 1-2 skal der være to medarbejdere med i bilen, og der køres udelukkende til forebyggende tiltag, for eksempel læge eller psykiatrisk behandling. Brøset Violence Checklist anvendes også andre steder i Regions-

psykiatrien og på bosteder af lignende karakter.

Overfaldsalarmer

Der er også blevet indført obligatorisk test af overfaldsalarmerne, når arbejdet begynder. Medarbejderen skal aktivt udløse alarmen, og herefter kvittere for, at alarmen er testet på et skema, som dagligt bliver kontrolleret af afdelingslederne. ►



»Vi er heldigvis alle sammen lidt skæve i hjernen.
så hvornår er det en psykisk lidelse, og hvornår er
skævheden bare et menneskeligt karaktertræk?«

(Peter Quortrup Geisling, tv-læge.)

Hver 6. dansker bliver i løbet
af livet ramt af en depression.
Det gør depression til den mest
almindelige psykiatriske lidelse.

Sindets dag

WHO har dedikeret den 10. oktober til sind og psyke, dagen betegnes »Mental Health Day«, som på dansk er blevet til »Sindets Dag«. Formålet med dagen, der markeres over hele verden, er at få skabt opmærksomhed og dialog omkring psykisk sygdom.

Gode råd og værktøjer

Fem generelle råd, når det kommer til psykisk sygdom

- Søg viden, så du kan skille fordom fra fakta.
- Vis tolerance og tålmodighed.
- Se personen – og lad diagnosen i baggrunden.
- Vis interesse og spørg, om personen har brug for hjælp.
- Vær dig selv i mødet, og indrøm hvis det er svært i situationen.

9000

opkald til rådgivningstelefon

Region Midtjyllands døgnåbne psykiatriske rådgivningstelefon bliver benyttet flittigt. I løbet af et år har der været 7214 opkald fra borgere, der søgte råd om enten deres egen eller en pårørendes tilstand. Rådgivningstelefonen bliver besvaret af erfarne psykiatriske medarbejdere, der kan rådgive om psykiatriske problemstillinger og vejlede om, hvor borgerne kan henvende sig for at få hjælp. Telefonen har nummer 78 470 470.

DEN BEDSTE BEHANDLING VAR IKKE LIGE OM HJØRNET

*Behandling eller genoptræning
langt fra hjemmet er bagsiden af et
højt specialiseret sundhedsvæsen.*

Bent Gadgaard er lige vågnet efter en eftermiddagslur. Han går ned i køkkenet for at spørge sin kone Kirsten, om der skal købes noget ind til aftensmaden. De bliver enige om, at det ikke er nødvendigt. Bent går ovenpå og sætter sig foran computeren. Lidt efter rejser han sig og går ud på badeværelset. Spejlbilledet får ham til at udstøde tre-fire eder hurtigt efter hinanden:

– Hva' f.... sker der?

Bent forlader badeværelset og går ned ad trapperne for at finde Kirsten. Han prøver at sige noget til hende, men ordene kommer helt forkert ud. Kirsten ser forskrækket på Bent. Den højre side af hans ansigt hænger på en underlig måde.

– Gud, du har fået en blodprop, udbryder Kirsten.

Hun skynder sig at ringe efter en ambulance. Bent viser med fagter, at han leder efter et stykke papir og en kuglepen.

Han vil prøve at skrive, hvad der sker med ham. Men Bent kan hverken tale eller skrive. Hans hånd virker ikke rigtigt.

Ambulancen kommer hylende ned ad villavejen, og Bent bliver lagt på en bære, og kommer ind i ambulancen.

– Du skal overhovedet ikke forsøge at følge med i vores tempo, for vi kører rigtig stærkt, når den ene af ambulancefolkene at sige til Kirsten, inden ambulancen kører væk med Bent.

Tilbage til livet

Syv en halv uge senere tager Bent Gadgaard og Kirsten Damborg hjemmenvant imod på Neurorehabiliteringsafsnit N 2051 på Regionshospitalet Skive. Afdelingen hjælper mennesker, der pludselig er blevet ramt af hjerneskade, tilbage til livet.

Bent Gadgaards højre kind bliver holdt på plads af et stykke plaster, og det er den venstre hånd, han rækker frem til hilsen.

Alt er stadig ikke helt, som det skal være, men det går fremad. Forleden lykkedes det for eksempel Bent at løfte begge arme lige højt, så han kunne give Kirsten et rigtigt knus. Han kan gå. Han kan spise. Og han kan tale.

Intensiv genoptræning på en afdeling, der ikke beskæftiger sig med andet end at give mennesker med hjerneskade, eksempelvis efter en blodprop, deres mentale og fysiske kræfter tilbage, har givet resultat.

– Jamen, hvor er de dog kompetente her, udbryder Kirsten Damborg med begejstring i stemmen.

På kanten

Bent ligger på båren i ambulancen. Han forsøger at sige sit navn til den ambulanceredder, der sidder ved siden af ham, men han må nøjes med fornavnet. Gadgaard er for svært.

Ambulancen når frem til Aarhus Universitetshospital, hvor Bent bliver indlagt og sat i behandling. Kort efter når Kirsten frem. Hun bliver på hospitalet indtil ved 2-tiden om natten, og kører så hjem for at sove. Klokkeren seks ringer telefonen. Bent har fået endnu en blodprop.

Denne anden blodprop skaber for alvor ravage i Bents hjerne. Han mister den sidste rest af taleevne, han kan ikke længere synke, han mister tidsfornemmelsen og førligheden i højre side af kroppen forsvinder.

Kirsten begynder at tvivle på, om Bent overlever.



En del af genoptræningen foregår med elektroterapi i Bent Gadgaards lille lejlighed på Regionshospitalet Skive.

Fire dage senere skriver Bent med venstre hånd en besked til en sygeplejerske. »Når du ringer til Kirsten, så skal du være klar over, at hun nok bliver meget ked af det«, står der på papiret. Sygeplejersken ringer til Kirsten og fortæller, at Bent skal udskrives til genoptræning i Skive. 93 kilometer fra parrets hjem i Viby ved Aarhus.

Langt hjemmefra

Knap to måneder senere sidder Bent Gadgaard og Kirsten Damborg i Skive og tænker tilbage.

De har stadig den seddel, Bent skrev til sygeplejersken. Og Bent fik ret. Kirsten blev ked af det.

– Jeg brød fuldstændig sammen, husker Kirsten Damborg.

– Hver gang, der var tale om genoptræning, mens Bent var indlagt i Aarhus, talte jeg altid om Hammel. Det ligger jo tæt på vores hjem i Viby, og vi har hørt og læst en masse om stedet i aviserne. Jeg kunne slet ikke forestille mig, at Bent skulle genoptrænes andre steder. Slet ikke i Skive! Det tager jo halvdelen time at køre til Skive fra Viby. Jeg brød sammen, fordi jeg ikke ville kunne besøge Bent i Skive hver dag. Det kunne jeg slet ikke rumme, når han var så syg, forklarer Kirsten Damborg.

Bent forholdt sig mere roligt.

– Jeg var sikker på, at hvis lægerne mente, jeg skulle til Skive, så var det fordi, det var det bedste for mig. Jeg regner med, at lægerne sender en derhen, hvor man får den bedste behandling, siger Bent Gadgaard.

– Og det accepterer man altså også som pårørende, når man lige har tudet af, indskyder Kirsten Damborg.

Nødvendigt bøvl

I dag er parret ikke i tvivl om, at Bent Gadgaard har fået den bedst mulige behandling – også selv om den ikke lå lige om hjørnet.

– Det handler egentlig ikke om antallet af kilometer. Det er mere tiden. Halvanden time hver vej er lang tid, når man også skal have en hverdag til at fungere derhjemme. Men når man er så syg, som Bent var, så bliver man nødt til at lægge sit liv i hænderne på de professionelle. Og i dette tilfælde var de professionelle hænder i Skive, siger Kirsten Damborg. 



I Region Midtjylland kan du blive indlagt til specialiseret genoptræning efter en blodprop i hjernen i Lemvig, Skive og Hammel.

Du bliver placeret efter, hvor der er plads, men også efter, hvilket behandlingssted der passer bedst til dig.



INFO Temaet Rethink – gentænk – handler om at overveje, om der er andre måder at gøre tingene på.

RETHINK
2017

AARHUS KANDIDAT
EUROPÆISK
KULTURHOVEDSTAD

TÆNK OM IGEN

Aarhus skal være Europæisk Kulturhovedstad i 2017, og hvis du tror, det kun vedkommer aarhusianerne, så tænk om igen.

Tekst: Anne Domino
Foto: Aarhus 2017

Jublen var stor blandt aarhusianerne, da Aarhus i slutningen af august blev kåret som Europæisk Kulturhovedstad 2017.

Men viborgensere, molboer, skibonitter, samsinger, thyholmere, randrusianere, lemvigere og alle andre beboere i Region Midtjylland kan også godt strække armene i vejret.

For godt nok er det Aarhus, der spiller førsteviolin, men byerne i den øvrige del af regionen udgør resten af symfoniorkestret.

Samtlige kommuner i regionen – og Region Midtjylland selv – står nu last og brast med Aarhus Kommune om at skabe kulturel nytænkning under temaet »Rethink« – gentænk på dansk.

Allerede nu er der skabt nye, gentænkte måder at samarbejde på, på tværs af kommunegrænser og på tværs af hele regionen.

– Det er fantastisk at opleve, hvordan 19 kommuner er gået sammen

om denne proces, og at se, hvor meget vi har at bygge på i denne region. Jeg glæder mig til at se projektet folde sig ud – i regionen, i Danmark og i Europa, siger regionsformand Bent Hansen (S).

Hundredvis af events

Der venter Aarhus og resten af regionen mere end 300 kultur- og sportsbegivenheder samt 12 megaevents i de kommende år.

De vigtigste begivenheder bliver gratis, og programmet spænder vidt. Der indgår hustage, baggårde, kystlinjer, saneringsmodne fabrikker, parker, skove og søer. Kulturhovedstad Aarhus 2017 vil således involvere arbejdspladser, hospitaler, rådhus, skoler og børnehaver over hele regionen.

– Aarhus 2017 kommer til at styrke kulturlivet i både Aarhus og resten af Region Midtjylland. Vi har en perlerække af projekter, og en lang række

driftige mennesker i hele regionen står klar til at arbejde videre med at udvikle ideerne, siger projektleder for Aarhus 2017, Trevor Davies.

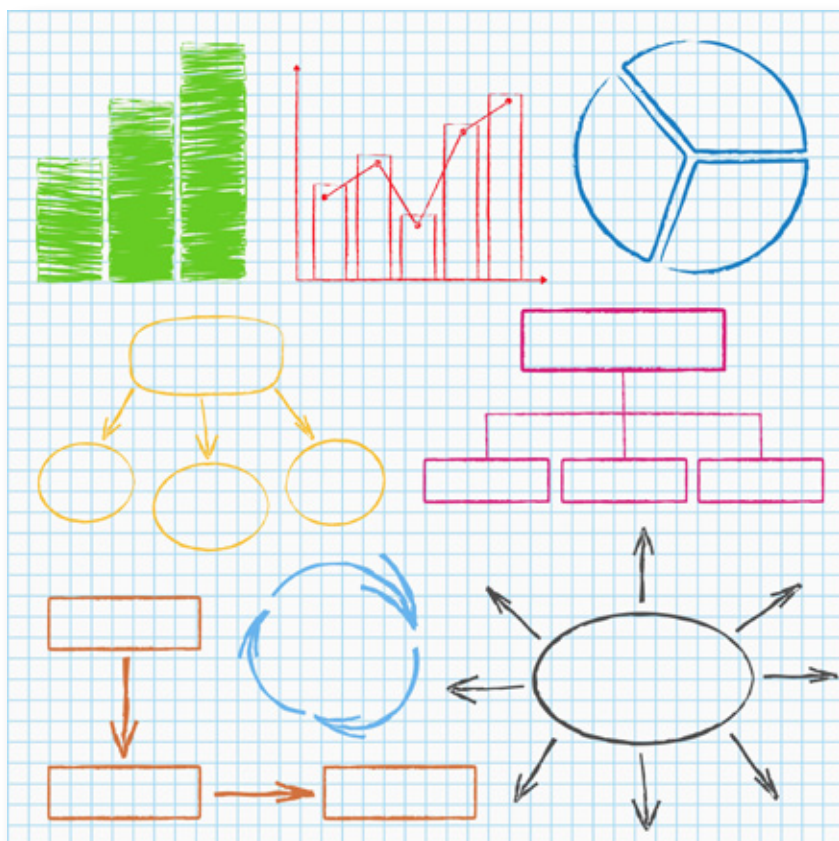
Gyllegalleri

Kultursatsningen har faktisk allerede sat sig spor i det midt- og vestjyske.

Aarhus 2017 projektet satte tidligere i år 25 gange 10.000 kroner på højkant til anderledes kulturtiltag i hele regionen. Derfor er der nu indrettet galleri i en gylletank i Grundfør, afholdt improviserede koncerter på uventede steder i Holstebro og genfortolket vægmalerier i Horsens. Men kulturhovedstads-satsningen er meget mere end kultur. Det er en vision for by- og erhvervsudviklingen, turisme, innovation og infrastruktur i hele regionen, der skal gøre det endnu mere attraktivt at bo og arbejde i vores landsdel. ○



GRØDE I DE MIDTJYSKE VIRKSOMHEDER



Flere end 2.000 midtjyske virksomheder har fået regional støtte til et udviklingsprojekt gennem Væksthus Midtjylland. De har for eksempel fået starthjælp, eksportrådgivning, udarbejdet forretningsplaner og lagt globaliseringsstrategier. Typisk får virksomhederne dækket halvdelen af deres udgifter til forskellige former for specialiseret rådgivning, lige som de kan blive introduceret til potentielle investorer, netværk eller samarbejdspart-

nere i form af andre virksomheder eller forskningsinstitutioner eller deltage i kompetenceudviklingsforløb. Virksomhederne henvender sig i første omgang til deres kommunale erhvervsservice for en første »screening«, hvorefter de eventuelt henvises videre til specialiseret rådgivning. En nem indgang til den kommunale erhvervsservice i hele Region Midtjylland er at ringe på 7015 1618.

*Fremtiden kommer af
sig selv, men det gør
fremskridtet ikke.*

Poul Henningsen

Ensom fagot søger partner

Det kan være en ensom affære at spille fagot i Favrskov. Region Midtjylland støtter derfor opbygningen af et online netværk, hvor musikskoleelever kan mødes over deres fælles interesse for musik. Elever og lærere fra musikskolerne i Viborg, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Aarhus deltager i opbygningen af netværkets platform, der i løbet af 2013 bliver bredt ud til hele regionen. Se mere på sinusnetwork.dk

50%

af energiforbruget i
Region Midtjylland
skal i 2025 stamme fra
vedvarende energikilder.
(Kilde: Den Regionale
Udviklingsplan 2012)

Rip, rap og RUP

Hvor skal vi hen? Ja, det kan du læse mere om i den regionale udviklingsplan – forkortet RUP'en, som er blevet til i samarbejde mellem Region Midtjylland og regionens 19 kommuner. RUP'en fastlægger en række visioner inden for eksempelvis miljø, klima, turisme, uddannelse og kultur, som region og kommuner vil arbejde sammen om at virkeliggøre. www.rup2012.rm.dk

Rum til forskellighed



Lasse, 15 år. 42 hjulkapsler pryder væggene på Lasses værelse.

De fleste har han samlet op langs vejene, når han har fået øje på dem fra sin cykel. Andre har han fået foræret. Samlingens perle stammer fra en lastbil. Der står Topsted tværs hen over den. Lasses top-sted er på ryggen af en hest. Han går til ridning og har vundet flere konkurrencer. Lasse drømmer om at bo et sted med en stor lade, hvor der er plads til både heste og hjulkapsler.

– Jeg samler jo stadig, men der er ikke plads til ret mange flere på væggene her inde, siger han. ▶

Behandlingsinstitutionen Hald Ege ligger lidt uden for Viborg.



Line, 14 år. Det er noderne til »En lille nisse rejste«, der står fremme på keyboardet. Line begyndte at spille klaver kort før jul, men det tager tid at få nissen ud af de sorte og hvide tangenter. Line drømmer om at blive forfatter og skriver små historier på sin computer. Og så er hun fan af Bella Swan fra vampyrserien Twilight. Det særlige ved Bella Swan er, at hun har udviklet et mentalt skjold, som hun kan bruge til at beskytte sig selv og sine nærmeste med. Line har ikke noget skjold, men hun har nogle regler.

– Man skal banke på, hvis døren til mit værelse er lukket.
Hvis jeg ikke svarer, så skal man blive ude, siger hun. ➤

Institutionen har plads til 15 børn, der af den ene eller anden grund ikke kan bo hjemme.



Nikolaj, 15 år. Alt er sat i system på Nikolajs værelse.

Plakaterne hænger snorlige, tingene ligger pænt samlet, og sengen er redt. Her er hyggeligt. Og lidt uhyggeligt. Dødningshoveder med hule øjne stirrer nemlig tilbage fra plakaterne, og tre dragelignende monstre står opmarcheret på en hylde over sengen. Måske er det derfor, at Nikolaj synes, at det allerbedste ved værelset er udsigten til skoven.

– Jeg kan godt li' at være ude i naturen. Der kan jeg slappe af, være mig selv og føle mig fri, fortæller han. ●

Børnene, der er i alderen 5-17 år, indretter selv deres værelser.



Cecilie, 11 år. Der hænger et billede af en kat i en hat på Cecilies værelse. Hos Cecilies bedste veninde hænger et tilsvarende billede. De to ens billeder betyder, at de er rigtigt gode veninder, forklarer Cecilie.

Hun maler i øvrigt også selv. For eksempel et motiv med en hånd oven på et hjerte. Hånden på hjertet betyder, at man er til at stole på, forklarer hun. Cecilie er vild med Lady Gaga og danser hip-hop.

– Jeg kan da godt lige vise dig et par »moves«, foreslår hun. 🎵

Da mange af børnene bor på institutionen i flere år har værelserne et meget personligt udtryk.



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.

Fra 4. september 2012 er vejen til akut lægehjælp ens for borgere i hele Region Midtjylland.

Læs mere på www.akut.rm.dk

QUIZ DIG KLOGERE PÅ REGION MIDTJYLLAND

Den lette

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Født i 1970 i Ørum mellem Viborg og Randers	Har læst til dyrlæge	Kommenterede kongelige mærkedage på tv	Også kendt som Kenny Nickelman	Spiller Caspers ven i Klovn
 B • Mad & drikke	Sælges til kilopriser på op til 1000 kroner	Nydes både kolde og varme	Men altid kogt, bagt eller stegt	Første høst i april eller maj skaber stor ståhej	Opkaldt efter den ø, de kommer fra
 C • Sport	Har en isbjørn som maskot	Flemming Bamse Jørgensens favorithold	Har haft »plæneklipperen« på holdet	Træner i Fredensvang	Kom så de hvi'e
 D • Musik	Dette band stammer fra Silkeborg	Bandet hed engang Sodastar	Englænderne er vilde med dem	Har hittet med Fascination og 10.000 Nights	A-b-c...
 E • Litteratur	Hovedpersonen i denne krimi hedder Carl Mørck	Dele af handlingen foregår i Dollerup ved Viborg	Nikolaj Lie Kaas skal spille hovedrollen i filmen	Forfatteren hedder Jussi Adler-Olsen	Titlen henviser til en bestemt form for forsendelse

Den noget sværere

	5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
 A • Kendt midtjyde	Historiker født i 1931	Hed Rudolf til mellemnavn	Lavede en del tv om Nationalmuseets arbejde	Var direktør for Den Gamle By	Far til Clement
 B • Mad & drikke	Fremstilles på »Knuden«	– der ligger på en ø	Man bliver svimmel, hvis man får for meget	Der er billeder af fossiler på etiketterne	Findes blandt andet som ale, porter og lager
 C • Sport	Er en udholdende sportsmand	Født i Herning i 1983	Cand. mag. i nordisk sprog og litteratur	Blev nummer 41 ved OL i London	Løber 42 km. på to timer og 16 minutter
 D • Musik	Sang fra 1981	Om en drik og et gymnastisk spring	Den blev sunget af Carl Petter	En klassiker i Randers	– ellers slår jeg flik flak i Randers Fjord
 E • Litteratur	Novelle fra 1829	Handler om Cecilie og Esben	Foregår på den jyske hede	Skrevet af Steen Steensen Blicher	Titlen henviser til en person, der handler med uld

Svar

A: Frank Hvam, B: Samsø kartofler, AGF Fodbold, D: Alphabeat, E: Flaskepost fra P

Svar

A: Erik Kjersgaard, B: Fur Øl, C: Jesper Lind Faurschou, D: Stik mig en øl, E: Høsekræmmere

REGION MIDTJYLLAND - PÅ KRYDS OG TVÆRS

I HVILKEN ØSTJYSK BY STÅR HELEN SCHOUS STATUE "DEN JYSKE HINGST", DER ER BYENS VARTEGN?			LYD	PAR- TIKEL	UTYDE- LIG	STAT	ATOM- TEGN	FARTØJ	TAKKE NEJ	KAP- TAJN	FOR- TOLKET	HØRM	HAVE- PLANTE
			AR- BEJDE										
			BIBEL- NAVN				DROPPE FØLEL- SE						
			SPROG										
MÅL	▼	PREKÆR HUNDE- LARM						AF- LEJRING				BILDEL	
MARK				ÆRLIG SKÆR- ME						ROBÅD KORT- FARVE			
PUSLE						RYSTET		SCENE MA- SKINE					
JO			VEN RACER- BIL						BRISE		2 ENS DULGTE		
FÆLLES				KÆMPE- ØGLE FOR- SIKRET									LÆSION
MÅLE- ENHED		ÆDRU USA- STAT					PENGE- CEN- TRUM					SAM- MEN- BLANDE	
HVILKE					MØBEL					FUGL			
UDSTRÅLING		OPHØJE					KYSK TØJ						
KRYD- DERI				TAL BE- HOLDER				SMAD- RET		IDEN- TISKE MENTE			
UDRÅB		NUM- MER FUGL			MOR- SKAB						FLA- NERE		
RAK			DUELIG MELODI						ORGAN STIVNE				
BIL- SKILT		SPISE ORKER				VRAG					OP- LØBEN PERSON		STED- ORD
UDHUS				BIORD UKENDT				SLOGES LAG					
LYST- BÅDE- HAVN						RET- LINJEDE							
AD- KOMST													

LEXI.DK

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

Indsend kodeordet, navn og adresse til Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skotteborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg eller på magasinetmidt@rm.dk senest den 12. november 2012. Så deltager du i lodtrækningen om et eksemplar af bogen »Midt i historierne«, som handler om naturen, kulturhistorien og kunsten i Region Midtjylland. Vi sætter tre bøger på højkant.



Region Midtjylland
Skottenborg 26 • Postboks 21 • 8800 Viborg
Tel. 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 8 om morgenen samt weekend og helligdage. Telefon: 7011 3131.

Psykiatrisk rådgivningstelefon

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

Sundhedsplejersketelefonen

Tilbyder råd og vejledning til småbørnsforældre om akut opståede problemer i weekender og på helligdage på telefon 7020 8018. Småbørnsforældre i Aarhus Kommune skal benytte 7020 8008. Telefonerne er åbne fredag, lørdag, søndag og helligdage kl. 17-20. Læs mere på www.sundhedsplejersketelefonen.dk

Patientkontoret

Tilbyder information og rådgivning om patientrettigheder, frit sygehusvalg, ventetider m.m. på telefon 7841 0444. Patientkontoret har åbent man-tor 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. 18.00 - 19.00, lørdag, søndag og helligdage kl. 10.00 - 11.00 samt kl. 12.00 - 13.00.

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

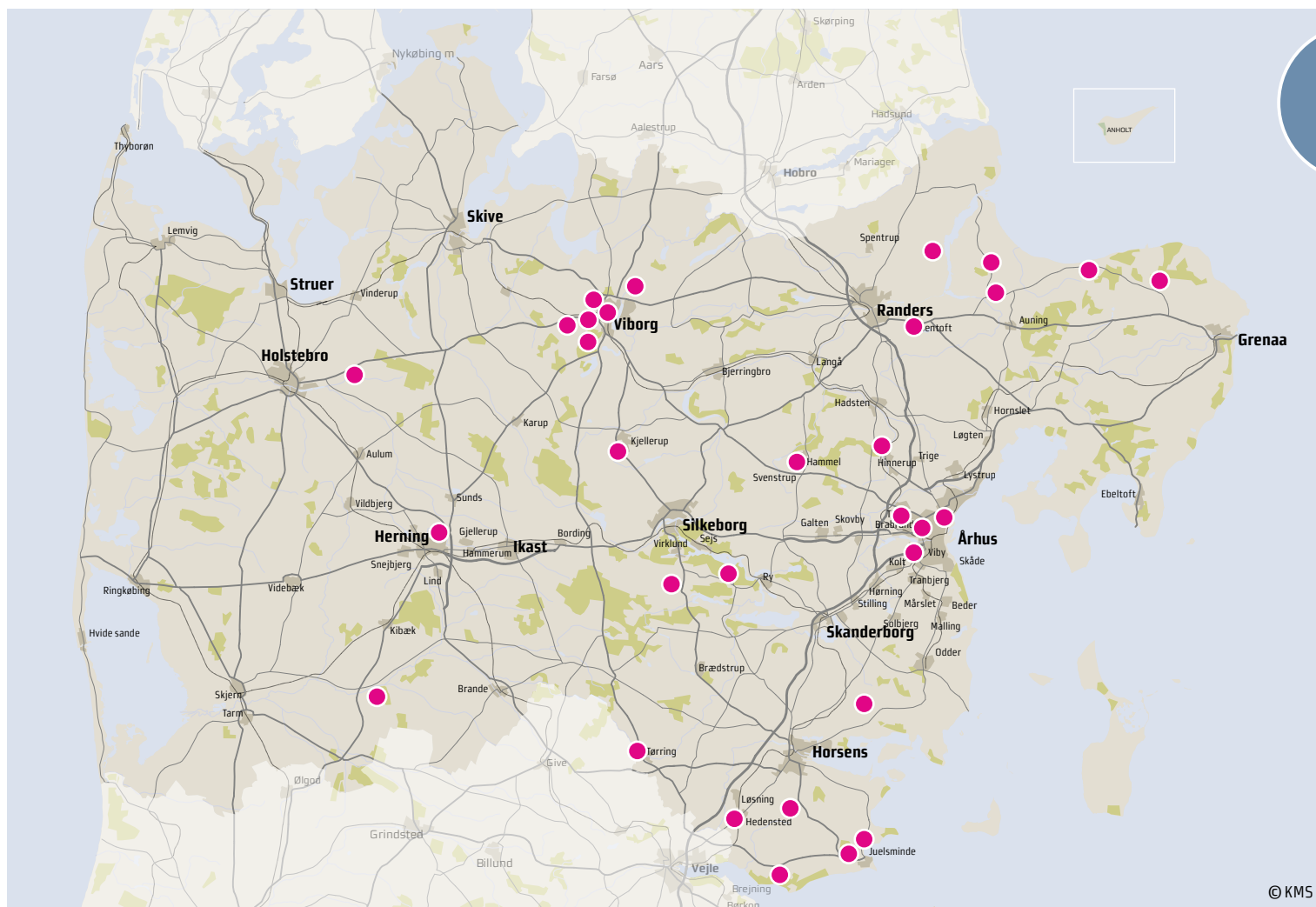
Fysioterapivagten

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 09.00-10.00 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 mellem kl. 8-14. Læs mere på www.befordring.rm.dk

REGION MIDTJYLLAND



INFO

Region Midtjylland varetager en række opgaver inden for sundhed, psykiatri, regional udvikling og det sociale område.

Regionen driver 31 sociale tilbud for børn, unge og voksne fordelt som på kortet herover.