

DYRK IDEEERNE



Lysten til at forandre, udvikle, arbejde smartere og innovere skal have gode vækstbetingelser i Region Midtjylland til gavn for både patienter og medarbejdere.

Læs tema side 18-31

■ Sæt **turbo** på diagnosen, side 6

■ **Bolden ruller**, på retspsykiatrisk, side 12

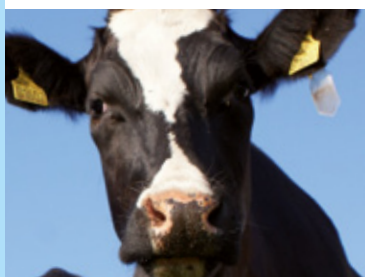
■ Bliv **skøn** på hospitalet, side 42

Tag bladet
med hjem

midt

magasinet **midt** 03 • 11

VELKOMMEN TIL ÅBENT LANDBRUG™ FOR HELE FAMILIEN 18.09.2011 kl. 10-16



I MIDT-, ØST- OG VESTJYLLAND ER DER ÅBENT LANDBRUG HOS:

Sandagergård
Solveig og Gunnar Forum
Præstevej 18, Nr. Rind
8832 Skals
Malkekvæg, kalve og
robotmalkning

Kvægbrugets Forsøgscenter
Burrehøjvej 49, Foulum
8830 Tjele
Malkekvæg, kalve og ny
robotteknologi

Forskningscenter Foulum
Hobro Landevej 17
8830 Tjele
Forskning (energiafgrøder, biogas og
minkproduktion)

Havredalsgaard
Lene og Michael Jensen
Sall Skovvej 11, Sall
8450 Hammel
Malkekvæg og kalve

Midtjysk Vildtfarm
Marlene og John Papsø
Duelundvej 7
8620 Kjellerup
Mink og vildtfugleopdræt

Ulbjerg Mink
Tommy og Christina Jensen
Borgergade 43, Ulbjerg
8832 Skals
Mink

Tange Frilandsgartneri
Klaus og Birte Vestergård
Tange Søvej 42, Tange
8850 Bjerringbro
Frilandsgartneri (rodfrugter)

Krogsagergaard
Lene og Lars Jørgensen
Krogsagervej 1, Krogsager
8960 Randers SØ
Økologisk malkekvæg, kalve og
robotmalkning

Ellely
Birte og Peter Koch
Dyringvej 11, Fjellerup Mark
8585 Glesborg
Malkekvæg og kalve

Nybroggaard
Marianne og Peter Hjort Jensen
Kristiansmindevej 11, Kirial
8500 Grenå
Søer og smågrise

Hveddegaard
Søren og Siobhan Kristensen
Hvedde Mosevej 2, 6933 Kibæk
Malkekvæg

Guldholt Agro
Esben og Stig Sørensen,
Freddy H Andersen
Guldforhovedvej 24
7441 Bording
Søer, smågrise og mink

Nørgård Agro
Steen, Kirsten, Sabrina og
Anders Nørgård
Abildholtvej 9, Hogager
7500 Holstebro
Malkekvæg, kalve og robotmalkning

Vestergård
Christina og Bjarne Jørgensen
Gråhedevej 9, Ådum
6880 Tarm
Malkekvæg og kalve

Vestergaard
Birthe og Martin Daasbjerg
Fjordbakken 9, 7830 Vinderup
Økologiske ænder, ællinger og
gårdbutik

Landting Hovedgaard
Birthe og Martin Daasbjerg
Landtingvej 23
7830 Vinderup
Økologiske ænder

Søndergård
Britt og Poul Erik Brøchner
Amstrupvej 12 A, Vroue
7800 Skive
Malkekvæg, kalve og robotmalkning

Nordendahl
Mette og Niels Holger Nielsen
Ulleruphusevej 21
7900 Nykøbing Mors
Malkekvæg og kalve



Oplev et moderne landbrug med alle dine sanser! Se, hvor koen og grisen bor, snak med landmanden, få en rundvisning, se de store maskiner og leg i halmen og kornet. Find ud af, hvor din mad kommer fra og nyd madkurven i det grønne!

Åbent Landbrug er et landsdækkende gratis arrangement, hvor alle kan besøge et moderne landbrug og komme helt tæt på dyrene og virkeligheden på landet. Gårde over hele Danmark åbner stalddøre, og deres værter står klar til at fortælle og besvare spørgsmål.

Find vej til nærmeste gård på www.aabentlandbrug.dk. Har du spørgsmål, så ring på telefon 33 39 40 00.

Se også mere på www.facebook.com/aabentlandbrug.

Foto: Finn Nordfeld



Fodbold som medicin

12

6 Diagnoser i ekspresfart
Samarbejde på tværs
sparer patienternes tid

12 Bolden ruller på retspsykiatrisk

18 Tema: Innovation
Ideerne skal blomstre
Hittepåsomhed
Ole Opfinder
Hjælp ideerne
Innovation kort
Børn og innovation
Kunsten at innovere

32 Væk med stemplerne
Ny kampagne skal
afmystificere psykisk sygdom

38 Institution udfordrer sanserne

42 Bliv skøn på hospitalet

44 Flyd med til flydertræf

50 Ny film for nye fædre
Far får hjælp
til at føde i ny film

54 Høsttid i skoven

60 Mel på fru Møllers mølle

Faste sider:

- 4 Kære læser
- 10 Regionen kort
- 30 Den varme kartoffel
- 36 Regionen kort
- 52 Andre regioner kort
- 58 Mig og Midtjylland
- 63 Quiz
- 64 Kryds
- 65 Vigtige numre
- 66 Kort over regionen

44 Store biler mødes



Foto: Rune Feldt-Rasmussen

32 Spørg bare



Foto: Bo Amstrup



Af Birgitte Thingholm
Ansvarshavende redaktør

Kære læser

Hittepåsomhed af den særlige slags

Hvad skal vi leve af i fremtiden? Hvordan skal vi bevare velfærden, når stadig flere ældre skal forsørges, behandles og plejes af stadig færre yngre på arbejdsmarkedet?

Ét af svarene er innovation. Mange vil nok tænke: Inno – hva' for noget? For ordet kandiderer ikke just til prisen for let forståeligt hverdagsdansk.

Innovation er hittepåsomhed af den hårde slags. Det er ikke nok bare at gøre noget andet, end man plejer. Ideen skal være så god, at den skaber merværdi i form af fx arbejdspladser eller løser et samfundsmæssigt problem. Og så skal den opfindsomme vel at mærke huske at handle, så ideen bliver ført ud i livet.

Skulle man føle sig innovativ, fordi man som single udtænker en metode til at smøre solcreme på ryggen hjemme i haven med en dejskraber, kan man altså godt glemme fornemmelsen. Den titel har man først ret til, hvis man sætter en særlig solcreme-spartel til påsmøring på ryg i produktion og på den måde skaber arbejdspladser og i bedste fald eksport.

Magasinet Midt sætter i dette nummer spot på innovation i Region Midtjylland. Vi fortæller bl.a. om regionens indsats inden for innovation på sundhedsområdet. Her forsøger man at omsætte problemer i dagligdagen til først praktiske løsninger og siden til produkter og arbejdspladser. For innovation er ordvalget til trods ikke en luftig størrelse, men har rod i hverdagens bøvlg og udfordringer. ■

Læs temaet side 18 - 31

magasinet **midt** ■ september 2011 ■ magasin for medarbejdere og borgere i Region Midtjylland

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.)
Grafiker Birte Randeris
Journalist Mette Breinholdt
Journalist Jørn Gade
Fotograf Tonny Foghmar
Grafiker Sine Claudell

Se www.magasinetmidt.rm.dk
for yderligere information.

ISSN: 1902-2743



Produktion: Grafisk Service
Tryk: Datagraf
Annoncer: DG Media A/S, Tel. 7027 1155
Oplag: ca. 35.000

Eftertryk tilladt med tydelig kildeangivelse
Næste nummer udkommer november 2011

midt
regionmidtjylland

Maria de Buenos Aires

af Piazzolla

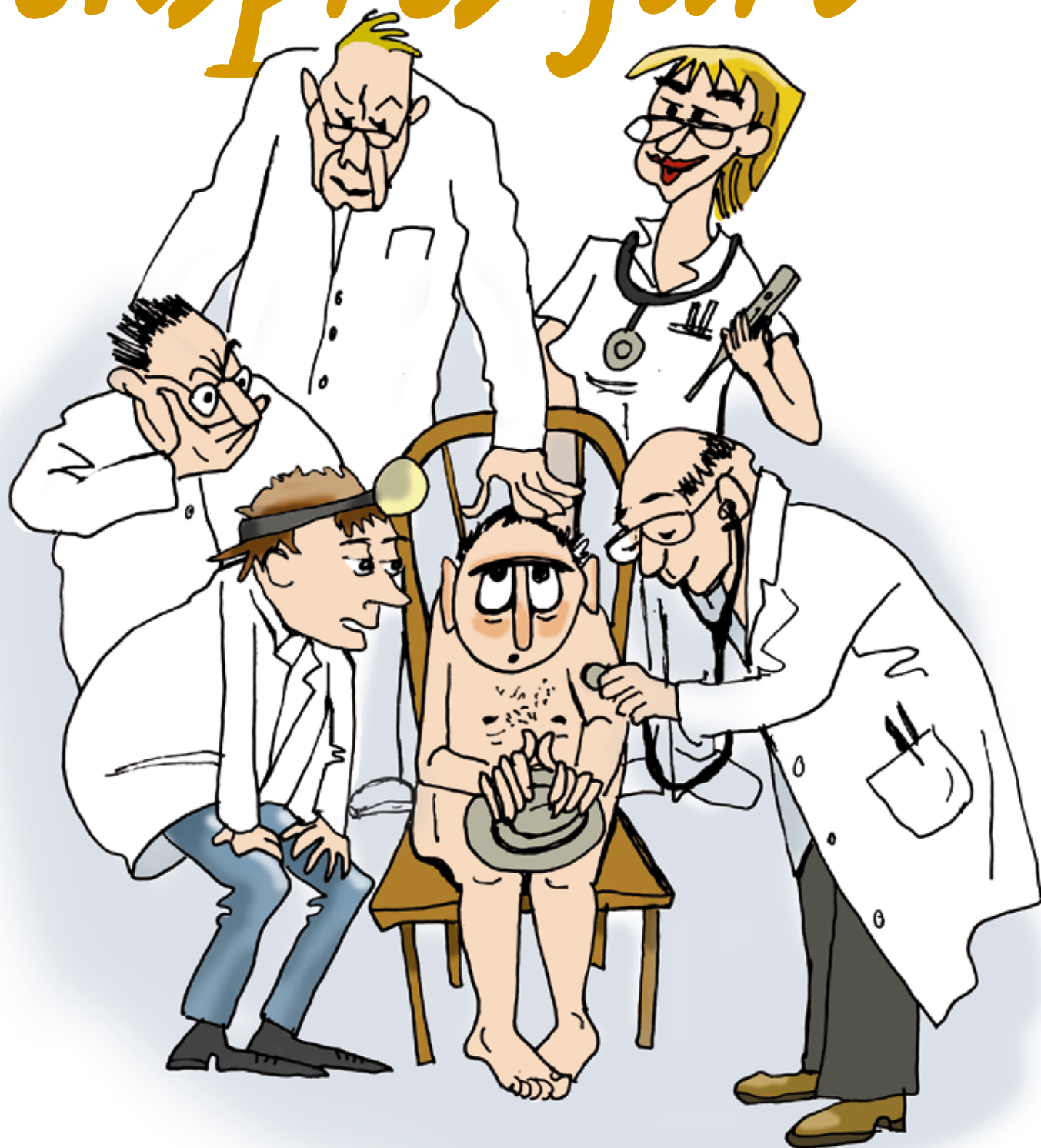
- en tango-opera

Regionsturné fra den
11. til den 19. november
www.operamidt.com



Operaen
I MIDTEN
www.operamidt.com

Patienter bliver undersøgt i
ekspres-fart



Alle de medicinske specialer er samlet i samme afdeling på Diagnostisk Center på Regionshospitalet Silkeborg. Her samles specialisterne om patienterne, frem for at de syge sendes rundt mellem forskellige afdelinger. Det betyder smidig og hurtig udredning af den eller de sygdomme, den enkelte lider af.

På Diagnostisk Center på Regionshospitalet Silkeborg står en række specialister klar til at undersøge patienter på kryds og tværs på kun en dag. Det sikrer hurtig start på behandlingen.



Tekst: Marianne Gregersen
Illustration: Sine Claudell

Patienterne på Tværfaglig Dagklinik på Diagnostisk Center i Silkeborg slipper for at tage turen til sygehuset fem gange, hvis de skal lægge krop til fem forskellige undersøgelser. I stedet er bl.a. hjertelæger, lungelæger og gigtlæger klar til at udføre alle undersøgelser samme dag og straks stille en diagnose.

Hver dag er tre erfarne læger i dagklinikken klar til at scanne, måle og vurdere de omtrent 70 patienter, som henvises til klinikken hver måned af deres praktiserende læge. Patienterne, som tidligere typisk ville blive indlagt, er fysisk dårlige eller mistænkes for alvorlig sygdom og har derfor behov for hurtig udredning.

Den tid, det tager at udrede en patient, er forkortet dramatisk. Det er i to et halvt år primært kommet borgerne i Silkeborg-området til gavn. Men fra årsskiftet får praktiserende læger i hele Region Midtjylland mulighed for at henvise patienter til klinikken, for Diagnostisk Center er en stor succes.

Lignende centre er på vej i alle regioner, hvis det står til sund-

hedsminister Bertel Haarder (V), som flere gange har fremhævet centret i Silkeborg. Og både danske og udenlandske delegationer kommer jævnligt for at opleve, hvordan det er muligt at »eksperimentere« patienterne i ekspres-fart.

Besøg fra Kaiser Permanente i USA

Også den velrenommerede amerikanske sundhedsorganisation Kaiser Permanente er kommet hele vejen fra USA for at hente inspiration. Diagnostisk Center er det første sted i verden, som så hurtigt udfører udredning for okkult cancer – altså mistanke om alvorlig sygdom. Og det giver international bevågenhed.

Okkult cancer kan være forklaringen, hvis patienter går længe med symptomer som træthed, manglende appetit, feber og vægttab. Hvis deres læge har mistanke om, at det måske skyldes kræft, kan de hurtigt få vished på Diagnostisk Center.

– Tidligere har halvdelen af disse patienter ventet 10 uger på en diagnose. Nu har ni ud af

ti en diagnose inden for 30 dage. Og det handler i sidste ende om patientens chance for at overleve, påpeger ledende overlæge Ulrich Fredberg.

Et stigende antal danskere lider af flere alvorlige sygdomme på en gang, og de kommer let i klemme i sundhedsvæsenet. Hvis sygdomsbilledet er kompliceret, cirkulerer patienterne fra den ene afdeling til den anden.

Nogle patienter har udover kræft også en hjertesygdom, lungesygdom, sukkersyge eller gigt. Også i de tilfælde er det en gevinst, at mange specialister er klar til at vurdere patienten samme dag.

Tidligere har halvdelen af disse patienter ventet 10 uger på en diagnose. Nu har ni ud af ti en diagnose inden for 30 dage.

F.eks. kan hjertelægen hurtigt komme ind over og afklare eventuelle problemer med hjertet.

– Hele huset er gearet til hurtig udredning af patienterne. Hvis





►► der er tvivl, om en patient har leddegigt, kan vi hurtigt få fat i en gigtlæge, som i løbet af få minutter vurderer, om der er gigt eller ej i leddet. Det sparer tid for både læger og patient, at patienten slipper for en ny henvisning og må vente på at blive indkaldt til vurdering en anden dag, forklarer Ulrich Fredberg.

Patienterne siger tak

Patienterne sætter stor pris på den hurtige udredning. Selv hvis de får diagnosen kræft.

– Det kan måske virke mærkeligt, at patienterne ofte siger tak, selvom de får at vide, de har kræft. Men de fleste er glade for, at uvisheden er overstået, og de kan komme i gang med rette behandling, fremhæver Ulrich Fredberg.

” Det kan måske virke mærkeligt, at patienterne ofte siger tak, selvom de får at vide, de har kræft. Men de fleste er glade for, at uvisheden er overstået.

Fire koordinatore – tre lægesekretærer og en sygeplejerske – booker tider og tilrettelægger pakken af undersøgelser. Alle patienter får en koordinator, og koordinatorene bliver rost af både patienter og praktiserende læger.

Det intensive undersøgelsesprogram i Diagnostisk Center betyder, at mange patientgrupper slipper for en indlæggelse. Hjertepatienter kan på en enkelt dag komme igennem både hjertescanning, cykeltest og få scannet kranspulsåren. Selv en gruppe som apopleksi-patienter kan konverteres til ambulans behandling og ellers træne hjemme.

Det er ikke bare langt billigere for samfundet, men også en fordel for patienterne, påpeger Ulrich Fredberg.

– Stort set alle vil helst undgå at blive indlagt på en fire-sengs stue og skulle sove sammen med snorkende fremmede, når det ikke er farligt for dem at være hjemme. De foretrækker hjemlige omgivelser og deres familie omkring sig, siger han.

Visionære politikere

Når Diagnostisk Center er så stor en succes, er det nærliggende spørgsmål, hvorfor hospitalet i Sil-

keborg ikke har givet patienterne sådan et tilbud tidligere. Til det svarer Ulrich Fredberg:

– Nogle gange skal man stå på en brændende platform for at udvikle sig. Og det har regionsrådspolitikerne tvunget os til. Diagnostisk Center skyldes ikke mindst visionære politikere, som har presset os til at gå nye veje, siger overlægen og fortsætter:

” Nogle gange skal man stå på en brændende platform for at udvikle sig.

– Da vi i forvejen havde alle ni medicinske specialer samlet og allerede arbejdede på tværs, fik vi i 2007 påbud af regionsrådspolitikerne om at blive Center of Excellence og udvikle nye metoder til hurtig udredning og behandling, og det er lykkedes langt hen ad vejen.

Baggrunden for succesen er ifølge Ulrich Fredberg, at de ansatte er meget dedikerede, og at kommandovejene er korte, blandt andet fordi der er etableret fælles ledelse på røntgenafdelingen og medicinsk afdeling. ■

Fange nr. 75

Alberti & Fængslet i Horsens

Oplev **Kim Bodnia**
i rollen som **Alberti**

– når vi for første gang på et dansk museum
fortæller historien gennem **et legemsstort og
levende hologram.**

Hør den mærkværdige historie om
den danske justitsminister, der for 100 år siden
selv måtte bag tremmer for **Danmarkshistoriens
største svindelsag.**

Se også hundredvis af genstande, der fortæller
om **livet i et dansk fængsel anno 1910.**

www.horsensmuseum.dk

DNU-byggeri på engelsk



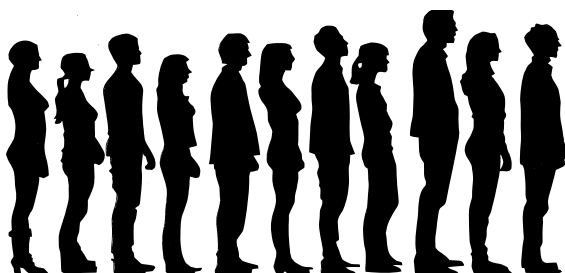
Nu findes DNU's hjemmeside også i en engelsk version, der henvender sig til udenlandske entreprenører. Det Nye Universitetshospital i Aarhus (DNU) skal være et universitetshospital af internationalt format. Det er politisk besluttet. Men også byggeriet af DNU kan få et internationalt skær, når der lukkes op for udbud af de forskellige byggeetaper. Entreprenører fra hele Europa skal nemlig kunne byde på byggeopgaverne. Derfor er en engelsk version af DNU's hjemmeside gået i luften. Den nye version henvender

sig hovedsageligt til udenlandske entreprenører, der gerne vil finde informationer om selve byggeriet, inden de eventuelt byder på et af DNU-projektets mange udbud. Selve byggeriet er delt ind i 11 udbudspakker, som løbende sendes i udbud fra 2012 til 2016. Det Nye Universitetshospital i Aarhus forventes fuldt færdigbygget i 2019.

Se den engelske version af hjemmesiden på www.dnu.rm.dk/english. ■

Ledigheden falder lidt

Ledighedsfremskrivningen for Region Midtjylland, som udarbejdes af Beskæftigelsesregion Midtjylland, viser, at der forventes en gennemsnitlig bruttoledighed på 33.000 ledige i Midtjylland i 2. kvartal 2011. Det er en nedgang på 1.300 bruttoledige i forhold til 2. kvartal 2010 eller et relativt fald på 3,8%. I det kommende år – i perioden 2. kvartal 2011 til 2. kvartal 2012 – forventes et lille ledighedsfald på cirka 4,5% svarende til en nedgang på cirka 1.500 ledige. I de efterfølgende år – i perioden 4. kvartal 2011 til 4. kvartal 2012 – forventes et mindre fald i ledigheden på cirka 3,8% svarende til en nedgang på cirka 1.200 ledige. Det svarer til, at ledighedsniveauet er på cirka 4,8% af arbejdsstyrken i 4. kvartal 2012 mod 5,3% i dag. ■



Vidste du, at

den private servicesektor står for 39% af beskæftigelsen i Region Midtjylland?

Kilde: Beskæftigelsesregion Midtjylland.

Vidste du, at

29% af borgerne i Region Midtjylland har planer om at tage på vinterferie i år?

Kilde: TNS Gallup for Berlingske Tidende.

Vidste du, at

ledigheden for kvinder (5% af arbejdsstyrken) er lavere end ledigheden for mænd (5,5% af arbejdsstyrken) i Region Midtjylland?

Kilde: Beskæftigelsesregion Midtjylland.

Flere siger ja til organdonation



Når det værst tænkelige sker og et familiemedlem må erklæres hjernedød, vælger 77% af de pårørende at sige ja til at den afdødes organer må bruges til transplantation. Det er langt flere end forventet, da man hidtil har antaget, at kun omkring halvdelen af familierne siger ja, når de bliver stillet overfor muligheden. Tallene stammer fra Dansk Center for Organdonations første årsrapport. Den giver for første gang reelle tal på, hvor mange af os, der er villige til at sætte handling bag vores holdning, når vi pludseligt står i en situation, hvor vi skal tage stilling til organdonation. ■

It-system på Hospitalsenheden Horsens nomineret til pris

Critical Information System (CIS) er navnet på det it-system, som intensivafdelingen i Horsens anvender til at gemme oplysninger om patienter og som støtte ved ordinering af medicin. Nu er CIS-systemet i Horsens et af fem nominerede produkter til Dansk Industris produktpris 2011, som uddeles i slutningen af september. Systemet

er skræddersyet til en intensivafdeling, og er med til at sikre patienterne en hurtig og præcis behandling med bedre overlevelsesmuligheder, et lavere medicinforbrug på afdelingen, færre administrative byrder og mere tid til patientpleje. ■

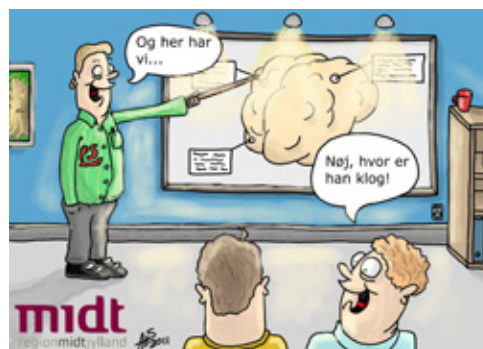
Psykiatrien er et brandgodt arbejdssted!

Sig ordet psykiatri, og fordommene står næsten i kø. »Psykiatri er kronisk syge patienter, der i årevis er indlagt på lukkede afdelinger. De er farlige, overfalder personalet og stikker af for et godt ord! Hvem vil dog arbejde i et sådant miljø?»

Spørgsmålet er godt og relevant, og svar er der rigtig mange af. Alle de gode svar og en målrettet indsats mod fordommene er en del af en kampagne, som Psykiatri og Social i Region Midtjylland sætter i søen dette efterår.

Målet er at tiltrække medicinstuderende til psykiatrien og fortælle dem, at valget er let: Vælg psykiatrien som arbejdsplads, og du vil få et jobindhold i topklasse. Psykiatrien er område med et tårnhøjt fagligt niveau og med en faglig stolthed, du kan blive helt høj af.

At det samtidig er et område og en arbejdsplads med fleksibilitet og et godt arbejdsmiljø, der giver den enkelte læge gode muligheder for personlig og faglig udvikling, er ligeledes et faktum.



En lille arbejdsgruppe bestående af medarbejdere fra HR og Uddannelse i Psykiatri og Social vil med ord, posters, foldere, video og direct mail fange de medicinstuderendes interesse for psykiatrien, og »knække kurven« så psykiatrien kommer højt på de medicinstuderendes ønskeliste. ■

Food

som medicin

*Verdens første fodboldhold for rets-
psykiatriske patienter giver energi og
gejst til både patienter og personale.*



bold

De er indlagt på retspsykiatrisk afdeling R4 på Aarhus Universitetshospital i Risskov. Når de skal ryge eller have frisk luft, foregår det altid i følgeskab med personalet og bag de seks meter høje stål-trådshegn, som afgrænser afdelingens lille gårdhave.

Sådan er det ikke i dag. For medlemmerne af afdelingens fodboldklub FCR er torsdag eftermiddag træningsdag og noget helt særligt. Præcis kl. 12.45 slentrer de fodboldspillende patienter sammen med personalet i samlet flok ned gennem hospitalets grønne park. Nogle har en smøg ►►



►► i munden, andre slæber på net med bolde. På fodboldbanen, der ligger lige ned til Aarhus Bugten, støder spillere og personale fra et par af de andre retspsykiatriske afdelinger til. Og præcis kl. 13 er alle omklædte og parate til dagens opvarmning.

FCR er verdens første fodboldklub for retspsykiatriske patienter. Klubben er snart et halvt år gammel og har spillet sin første turnering. Det var i Ålborg i en turnering for hjemløse og andre socialt udsatte.

Struktur og leg

Inden træningskampen går i gang, står både personale og patienter i en stor cirkel på græsbanen med den høje blå sommerhimmel over sig.

Som holdets træner siger socialpædagog Toivo Asak nogle ord, inden de går i gang:

– Tak for en rigtig fed tur til Ålborg. Jeg har kun fået gode tilbagemeldinger fra folkene bag turneringen. Alle siger, at I var nogle gode

drengene, der opførte sig pænt. Sådan skal det være!

Og så skal der spilles fodbold.

Personale og patienter løber rundt mellem hinanden, og det er ikke til at se hvem, der er hvem. Alle knokler løs for at få bolden i mål. Her er engagement, koncentration og gejst.

Ud over træneren deltager en fysioterapeut og en social- og sundhedsassistent fra afdelingen.

Det er de samme hver gang, og det er godt at arbejde sammen på tværs af faggrænserne, synes fysioterapeut Søren Drivsholm. Han står altid for opvarmningen, og giver gode råd om formkurver, dårlige knæ og den slags.



Fodboldspillets regler og regelmæssige struktur er godt for patienterne, fordi mange af dem mangler indre struktur, forklarer han.

– Vi har mange skizofrene og psykisk syge med mange negative symptomer. De trækker sig tilbage fra verden, har nedsat sansning, og mange er i dårlig fysisk form. Når de spiller fodbold, glemmer de deres dårligdomme og »jerner« bare af sted på banen. Det giver energi, og de oplever kroppen som noget positivt, siger Søren Drivsholm.

Møder andre

R.O. er 18 år og indlagt på R4. Han har spillet meget fodbold som barn

og er glad for at have fået en klub at spille i igen, fortæller han.

– Jeg glæder mig fra mandag morgen til det bliver torsdag, og vi skal ud og træne og spille. Tit træner jeg også styrke og løb i fitnessrummet, men det er sjovere at spille fodbold. Det er sammen med de andre og foregår i frisk luft. Vi lærer at arbejde sammen og har det sjovt, når vi spiller.

R.O. sammenligner fodbold med medicin. Spillet har samme beroligende effekt på sindet som medicin, synes han, og han får det bedre af det.

– Jeg elsker at spille fodbold. Det er også sjovt at møde nye mennesker, når man er til turnering.

Om retspsykiatrisk afdeling

Retspsykiatrisk afdeling er for patienter med en behandlingsdom eller en anbringelsesdom.

Patienterne er psykisk syge og kriminelle, og hver gang en eller flere af dem skal uden for afdelingen, bliver deres tilstand nøje vurderet.

– Vi risikovurderer altid vores patienter, inden vi tager dem med ud, for at være sikre på, at de ikke skader sig selv eller andre, forklarer Sanne Kipp, afdelingssygeplejerske på R4.

R 4 har 15 patienter.

Det sker jo ellers ikke så tit, når man er indlagt på en afdeling som R4, siger han.

Mindre misbrug

Man kan kun være med til fodboldturneringer, når man overholder ►►



► ► afdelingens husregler. Det indebærer blandt andet, at man skal stå op om morgenen, og lade være med at tage stoffer. Det betyder, at man skal aflevere negative urinprøver, der viser, at man er stoffri, når der testes for misbrug.

Da R.O. afleverede en negativ urinprøve inden turneringen i Ålborg, var han begejstret, husker de ansatte, der oplevede ham ved morgenmaden.

– Fodbold er en god gulerod og motivation for at blive fri af stoffer. Når der er stærke positive følelser forbundet med at blive clean, er det meget nemmere at fastholde sig selv i at sige nej tak, forklarer træner og socialpædagog Toivo Asak.

En anden af fodboldspillets gode sider er, at det træner patienterne i at komme ud i den virkelige verden, fremhæver han. For eksempel skal man ikke bare slippe sine aggressioner løs, hvis

man bliver trådt i hælen. Og når man til en turnering falder i snak med andre mennesker, øver man sig i at fortælle, hvem man er.

Nogle siger, at de kommer fra retspsykiatrisk, mens andre siger, at de kommer fra FC Risskov. Og det er også bare helt i orden, siger Toivo Asak, der drømmer om, at fodboldklubben en gang kommer til at deltage i helt almindelige fodboldturneringer for firmahold.

Glad ledelse

Som afdelingssygeplejerske på R4 er Sanne Kipp både begejstret og overrasket over fodboldklubbens positive effekt.

– Det er utroligt hvad fodboldspillet har gjort for vores patienter på den korte tid, klubben har eksisteret. Mange af dem er altså ret dårlige. De får meget medicin, er ofte trætte og orker ikke så meget. De patienter har jeg set stå op

flere dage i træk kl. 7.15 for at køre til turnering, og komme hjem fulde af energi og entusiasme. Og de leverer flere rene urinprøver end tidligere. Hvad mere kan jeg ønske mig, spørger hun.

Energien fra fodboldspillet har inspireret afdelingen til at arbejde videre med formaliserede idrætsaktiviteter. Næste projekt er at lave en kajakklub for retspsykiatriske patienter.

R.O. optræder anonymt, men hans rigtige navn er redaktionen bekendt. ■



Stress

rammer individuelt men

skal løses i fællesskab

Få styr på hvordan på:

www.fraStresstilTrivsel.dk



TV
SPOT



Scan koden

og se tv-spottet med
Jacob der møder
chefen i elevatoren.



Videncenter for
ARBEJDSMILJØ

Idéerne skal blomstre



Innovation står højt på dagsordenen i Region Midtjylland, der som den første region i landet nedsatte et politisk udvalg vedrørende forskning, teknologi og innovation i sundhedsvæsenet.



Ordbog

Idé:

Tanke eller indfald vedr. en mulig handlemåde, ofte opstået spontant.

Innovation:

Skabelse eller indførelse af noget, der ændrer den etablerede metode eller opfattelse, fx af teknisk eller videnskabelig art.

Opfindelse:

Det at nogen finder på noget nyt. Apparat, produkt, metode, system el. lign. som nogen har opfundet.

Det sker ikke så tit, at en gruppe politikere med hver deres partifarve kan blive enige om at stå sammen om noget, som både er helt uforudsigeligt, og som i nogle tilfælde slet ikke lykkes.

Men det er faktisk lige præcis det de gør, politikerne i Udvalget vedrørende forskning, teknologi og innovation i sundhedsvæsenet.

Det midlertidige udvalg trådte sammen i 2010, og selv om udvalget ikke har afsluttet sit arbejde endnu, så er der allerede politisk enighed om og vilje til at stå sam-

men om, at der i Region Midtjylland skal være plads til at afprøve, udvikle, forske og innovere. Også selv om innovationsprojekter i mange tilfælde er dømt til at mislykkes.

– Vi ved jo godt, at fem ud af ti gange går det galt, når man prøver noget nyt. Det kræver mod at satse på innovation, og der vil ske fejl og være forsøg, som viser sig ikke at være holdbare. Det er et emne, vi har talt meget om i udvalget. Hvordan får vi udtrykt, at vi i Region Midtjylland skal have en kultur, hvor der er plads til fejl? Vi

er ikke færdige med diskussionen endnu, så jeg har ikke løsningen, siger Poul Müller (K), formand for Udvalget vedrørende forskning, teknologi og innovation i sundhedsvæsenet i Region Midtjylland.

Prioritering

– Vi bliver nødt til at prioritere innovation. Vi har ikke råd til at lade være, for vi risikerer at blive overhalet af andre lande, hvis vi ikke innoverer. Når det er sagt, så er det vigtigt at huske, at innovation ikke kun et spørgsmål om fantastiske maskiner, der kan alt muligt. ►►

Tekst: Anne Domino

Foto: Tonny Foghmar og arkiv



- ► Innovation handler også om at forbedre helt enkle og dagligdags arbejdsgange.

Banale løsninger

Som for eksempel at dispenseren til desinfektion af hænderne på et hospital skal hænge lige præcist der, hvor folk skal bruge den. Hvis folk bare skal gå tre skridt for at bruge dispenseren, så bruger de den ikke. Det lyder banalt, men der skal faktisk sidde nogle folk, som får øje på det problem, før det kan løses. Der skal være nogen, der tænker: ja, sådan har vi gjort i 25 år, men nu prøver vi noget andet, siger Susanne Gaarde (S), som er næstformand i udvalget.

Politisk harmoni

Udvalget vedrørende forskning, teknologi og innovation i sundhedsvæsenet har arbejdet noget utraditionelt i forhold til andre politiske udvalg i regionen.

I stedet for at behandle en bunke sager på møderne, så har udvalget brugt møderne på at tage på studieture, virksomhedsbesøg og høre oplæg fra ansatte i administrationen.

– Det er jo ikke os i udvalget, der skal opfinde den dybe tallerken. Vi skal derimod finde ud af, hvordan vi udvikler strukturer og rammer, der får innovation til at trives i regionen. Der er ingen, der kan være uenige om, at vi skal arbejde smartere. Spørgsmålet er bare, hvordan, siger Poul Müller.

Den anderledes arbejdsform har betydet, at politikerne har ladet de skarpe politiske holdninger blive liggende hjemme i skuffen, når de tog til møde i udvalget.

– Helt grundlæggende er vi jo politisk uenige. Men i innovationsudvalget er det hele nærmest blevet hævet op på et højere plan. Det har været meget spændende at opleve, siger Susanne Gaarde.

Innovation fra toppen

Som nævnt er udvalgets arbejde ikke afsluttet. Derfor er det for tidligt at komme med konkrete bud på, hvordan man skaber et innovativt miljø i Region Midtjylland.

Alligevel er både Poul Müller og Susanne Gaarde enige om, at lysten til innovation skal komme fra toppen.

– De vigtigste parametre, når man vil skabe et innovativt miljø, er ledelsesmæssigt fokus, anerkendelse – også når det går galt – og prioritering, siger Poul Müller.

– Det kan godt være, at viljen til innovation skal være et parameter, når vi ansætter ledere fremover, siger Susanne Gaarde.

Politikerne er godt klar over, at det kan være svært at se fidusen i at bruge tid på innovation og udvikling i en tid, hvor besparelser og effektiviseringer har skruet tempoet op overalt på regionens arbejdspladser. Hvordan skaffer man tid og ressourcer til at udvikle i en tid, hvor man kæmper for at få den daglige drift til at hænge sammen?

– Vi ved godt, at både medarbejdere og ledere i Region Midtjylland har ekstremt travlt. Men hvis man skal øge effektiviteten – og det er jo også en vigtig årsag til at innovere – så nytter det ikke noget, at man hele tiden fortæller hinanden, hvor travlt man har, og at man derfor ikke har tid til at udvikle. Man bliver nødt til at prioritere innovation for i sidste ende at opnå effektivisering og bedre arbejdsmiljø, siger Poul Müller. ■



Hittepåsomhed trives godt i modvind



Stram økonomi, klager og krav om øget effektivitet gøder jorden for nye opfindelser og nye måder at gøre tingene på.

Intet er så skidt, at det ikke kan gøde jorden for hittepåsomheden.

Og faktisk kan vi anse krav om besparelser, øget effektivitet og klagesager som en gave, mener tidligere cheflæge Steen Friberg.

– De nye idéer kommer i krisetider. Når du har ryggen mod muren, er du tvunget til at tænke innovativt, siger han.

– Når du for eksempel bliver tvunget til at behandle mennesker inden for fire uger for at leve op til regeringens behandlingsgaranti – eller når du får en klage over et forløb, som gik uforklarligt galt, så det rammer både samvittighed og ære – så bliver du tvunget til at finde en vej ud. Du må erkende, at du har et problem og involvere nogen, der har kompetencerne, og som kan fortælle, hvad du skal gøre, uddyber han.

Fra problem til forretning

Som cheflæge i Horsens inddrog Steen Friberg Alexandra Instituttet, som i samarbejde med hospitalet opfandt et it-baseret logistik- og kommunikationssystem, som smidiggør arbejdsgangen på operationsstuerne og de tilhørende afdelinger. Systemet minimerer vente- og spildtid for både patienter og hospitalspersonale, ligesom det minimerer risikoen for fejl.

Projektet blev belønnet med initiativprisen Den Gyldne Skulptur. Men det blev også startskuddet til en ny virksomhed,

Cetrea, der udvikler sundhedsteknologi til hospitaler over hele landet.

– Et godt eksempel på hvordan problemer skaber idéer, der i sidste ende bliver til forretning, siger Steen Friberg.

Mere for mindre

Steen Friberg forlod cheflægestolen i Horsens i 2009 og brugte den sidste del af sit arbejdsliv på at lede efter gordiske knuder i sundhedsvæsenet. Knuder, der kan fremprovokere idéer og alternative løsninger og i sidste ende blive til forretning.

Han kaldte selv sit kontor for »håbets kontor« ud fra en betragtning om, at hele sundhedsvæsenet går ad hækkenfeldt til, hvis vi ikke udvikler nye produkter og nye måder at gøre tingene på.

– Innovation er helt nødvendigt på

grund af fremtidens ændrede samfundsstrukturer. Vi får flere ældre og færre til at passe dem. Vi skal gøre mere for mindre, for folk bliver ved med at blive syge, men vi får ikke flere midler at behandle dem for, siger Steen Friberg.

Kig i krystalkuglen

På håbets kontor, der skam eksisterer endnu, sætter fremtidens krav om »mere for mindre« fut i tanker om øget brug af it.

Steen Friberg ser for eksempel store muligheder i udviklingen af »apps« (små programmer til mobiltelefoner red.) og øget brug af internettet.

– Danskerne er en af de befolkninger, der er kommet længst med it i hjemmet. Mange er på nettet, og mange ældre har også taget teknologien til sig. Der ligger derfor et åbenlyst potentiale i, at patienter ved hjælp af internet og telefon kan undersøge og udføre kontrol på sig selv. Forestil dig for eksempel en app til mobiltelefonen, der gør det muligt for en lungepatient at lægge sin telefon på brystkassen og lytte til sine egne lunger for derefter at sende optagelsen videre til lægen, siger Steen Friberg, der ikke ser grænser for de teknologiske løsninger. Til gengæld kan der være grænser for, hvad fremtidens patienter vil finde sig i.

– Jeg tror, at mindst 2/3 af patienterne vil mene, at øget brug af internet og apps er en spændende vej ud. Et tilbud om et mere frigjort liv, hvor man selv kan gøre mere. Men der vil altid være nogen, som farer vild i teknologien. Opgaven bliver derfor at finde ud af, hvad vi kan finde på rent teknologisk. Bagefter skal vi snakke med danskerne om, hvad de vil gå med til, og hvor langt skal vi gå. ■

Pas godt på Ole Opfinder

Ikke alle er velsignede med evnen til at hitte på, så vi skal passe godt på dem, der kan, mener Annemette Digmann, leder af Region Midtjyllands afdeling for Innovation og Forskning.



Tekst: Anne Domino
Foto: Tonny Foghmar

Super-irriterende! Så kort kan opfindsomme mennesker – eller innovatører – beskrives, hvis man spørger Annemette Digmann, som er leder af Region Midtjyllands afdeling for Innovation og Forskning i Regional Udvikling.

– Jamen, de ER jo super-irriterende. De går der og vender op og ned på alt det, vi plejer. De fylder, de forstyrrer, og de belaster den daglige drift med alle deres idéer. Men det er vigtigt, at vi passer på dem, der kan tænke skæve tanker. Det er nemlig ikke alle, der har evnen, siger Annemette Digmann.

Men skal vi overhovedet innovere? Kan vi ikke bare tulle videre og se, hvad der sker?

Bestemt, nej, mener Annemette Digmann.

– Vi står på en brændende platform. Der bliver flere ældre, færre til at passe dem og færre økonomiske ressourcer. OECD har regnet ud, at i 2025 skal 75 procent af en ungdomsårgang tage en velfærdsuddannelse som pædagog, socialrådgiver eller socialrådgiver, hvis vi skal have lige så mange ansatte per barn, borger, patient som i dag. Det kommer jo ikke til at ske. Derfor er vi tvunget til at gøre noget, og det skal være nu, siger hun.

Innovative frikadeller

Annemette Digmann er ikke den eneste, der tænker sådan. Innovation er blevet et af tidens helt store »buzzwords« – et modeord, der bliver talt og skrevet i begejstrede vendinger om. Det er lige før, vi er innovative, hvis vi skifter kartoflerne ud med pasta som tilbehør til frikadellerne.

– Innovation er ganske rigtigt at gøre noget andet, end man plejer. Men det er ikke »bare« noget andet. Innovation er ikke bare kreativitet. Innovation er handling, gode idéer, der omsat til handling skaber merværdi for samfundet eller løser et samfundsmæssigt problem, forklarer Annemette Digmann og giver et eksempel:

– Vi har en udfordring på klimoområdet med store regnskyl, som får kloakkerne til at løbe over, så folks huse og kældre bliver oversvømmet. Skal vi så bare gøre kloakrørene større? Nej, det er jo ikke

innovation. Store kloakrør findes allerede, så hvis vi skal innovere os ud af det, så skal vi gøre noget andet. Hvorfor laver vi ikke en flise, som vandet kan løbe igennem, når det regner kraftigt? Måske endda en flise, som renser vandet, mens det løber igennem den? DET er innovation, forklarer Annemette Digmann.

Ups – det virker ikke

Innovation er også at tage chancer og udvise dristighed. Med mulighed for, at »skidtet ikke virker«, som man havde forestillet sig.

For at innovation kan blomstre i en organisation, bliver man derfor nødt til at acceptere, at der bliver begået fejl. Og at der bliver brugt arbejdstimer på noget, som alligevel ikke kan bruges.

– Innovation er risky business. Innovation er jo det, vi ikke ved endnu. Det, der ikke er opfundet endnu. En torn i øjet, som man ikke kender udgangen på. Derfor kan det gå galt. Måske virker det ikke alligevel. Derfor bliver man, når man arbejder med innovation, nødt til at opbygge en kultur, hvor der må eksperimenteres og begås fejl, forklarer Annemette Digmann og drager en sammenligning.

– På et universitetshospital er der nogle medarbejdere, som er optaget af de patienter, som bliver behandlet lige nu. Men på det samme hospital er der også forskere, som er optaget af de patienter, der først kommer til hospitalet om ti år. ■

Hjælp!

Jeg har fået en idé



Hjælpen er nær i Region Midtjylland, når du får en god idé.

Regionen har sine helt egne gartnere, der står klar med både gødning og lugejern.

Det er ingen kunst at få en god og innovativ idé. Besværlighederne opstår, når idéen skal føres ud i livet.

Region Midtjylland har derfor sine helt egne gartnere, som træder til med både gødning og lugejern, når idéerne skal slå rod.

MidtLab – regionens innovationsenhed – tilbyder innovationsservice og arrangerer innovationstræf. Her får idémagere råd om og vejledning i, hvordan man søger penge til sin idé eller hvilke partnere, der måske kunne være interessante at inddrage.

– Andre gange er vi med til at sætte en »prøvehandling« op. Altså et scenarie, hvor man kan afprøve sin idé i praksis i lille målestok. MidtLab har sammen med Dagkirurgisk Center i Horsens arbejdet på at udvikle en i forvejen effektiv og dygtig afdeling ved hjælp af prøvehandling. En af dem er at afprøve, om centret er gearret til at tage mere komplicerede operationer ind. Centret afprøver idéen i praksis med to patienter om ugen i to uger. Derefter med fire patienter om ugen i to uger. På den måde opbygger man nogle erfaringer i lille målestok,

som evt. kan danne grundlag for en større forandring senere, forklarer Ulla Grøn, som er innovatør i MidtLab.

Alternative partnere

Sundhedsplanlægning, som for eksempel tager sig af hospitalernes funktionsplanlægning, de nye byggerier og samarbejdet med forskningen, har sin egen innovative medarbejder, nemlig Halfdan Eika.

Halfdan Eika ser frem i tiden og hjælper fremtidens smarte løsninger på vej. For eksempel ved at inddrage forskere som samarbejdspartnere.

– Lige nu kigger vi for eksempel på fremtidens akutafdelinger i samarbejde med en lektor fra Arkitekt-skolen i Aarhus. En arkitekt har en helt anden vinkel på tingene, som det kan være sundt at inddrage, fortæller Halfdan Eika.

Det skader i det hele taget aldrig med nye øjne på fastgroede rutiner, mener Ulla Grøn.

– Jeg bruger gerne et billede fra en reklamefilm nemlig den, hvor et fodboldhold løber rundt på banen med kikkerter for øjnene. Spillerne kan se bolden, men ikke hinanden.

Derfor går spillet ikke særligt godt. Sådan er det også i en drift-hverdag i et fagligt specialiseret miljø. Man glemmer at kigge op, og det er der, innovatøren kan stille nogle spørgsmål, der tvinger »spillerne« til at kigge op, forklarer Ulla Grøn.

Innovativ i hverdagen

Innovation kan være svært i en travl hverdag med stramme budgetter og effektivitetsmål. Men innovation er ikke nødvendigvis en ekstra arbejdsopgave, man skal have presset ind.

– Jo mere, man kan få det innovative arbejde ind i hverdagen, jo bedre, siger Ulla Grøn og forklarer:

– Hvis man arbejder innovativt med en arbejdsopgave, som man alligevel skal løse, så bliver det jo ikke en ekstra opgave. Man løser bare opgaven på en anden måde.

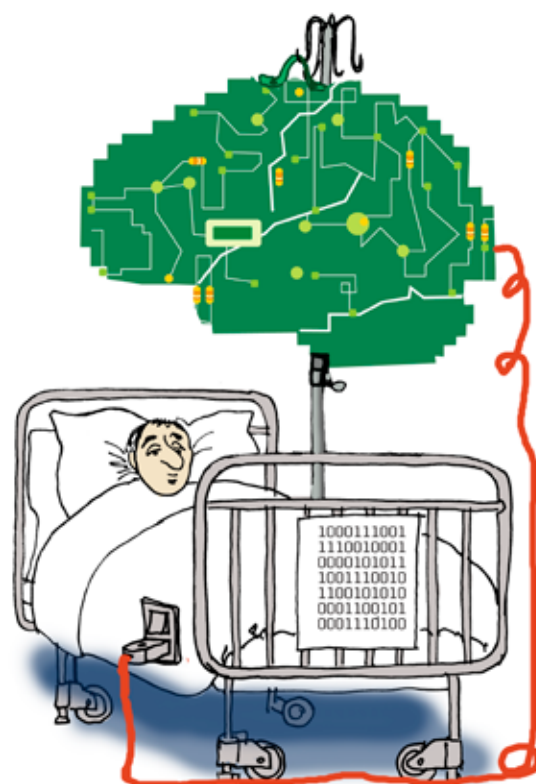
Det at gøre tingene anderledes kan nu være udfordring nok i sig selv, erkender Halfdan Eika:

– Vi vil alle sammen gerne udvikling, men vi hader forandringer, som han siger.

Gad vide om der findes en innovativ løsning på det problem? ■

Sengen tænker, mens du sover

Regionshospitalet Randers er i samarbejde med fem private virksomheder, Aarhus Kommune og en række andre hospitaler i gang med at udvikle fremtidens hospitalsseng. Sengen skal afhjælpe og støtte op om plejepersonalets arbejdsmiljø og samtidig give patienterne en god oplevelse af at være indlagt. Ved hjælp af teknologiske løsninger skal sengen kunne støtte tidlig opsporing af kritiske sygdomme, øge mobiliteten af patienterne og øge patienternes selvstændighed. Man arbejder for eksempel på at bygge vægt, fugtsensorer og egen skærm til TV og internet ind i sengen. Sengen kommer på den måde til at kunne »tænke selv«, og derfor har man døbt den »Den Intelligente Hospitalsseng«. Arbejdet med den intelligente hospitalsseng er et Offentlig Privat Innovations projekt (OPI), som har fået økonomisk støtte af regionsrådet i Region Midtjylland. Første prototype skal være klar i slutningen af 2011. ■



Kontor for gode idéer

Der er hjælp at hente i Region Midtjylland, hvis du får en lys idé. Du kan for eksempel kontakte regionens innovationsenhed, MidtLab. MidtLab hjælper med innovative tiltag tæt på praksis. Det kan være brug af ny teknologi, ny organisering eller nye arbejdsprocesser. MidtLab understøtter med metoder, viden og inspiration. Nogle gange drejer det sig bare om at etablere forbindelse til de rigtige parter. MidtLabs største kunder er regionens egne driftsenheder, regionsadministrationen, kommuner i regionen og staten. Læs mere på MidtLabs hjemmeside på www.midtlab.dk. ■

Styr dig på toilettet...

... eller lad toilettet styre dig! Regionshospitalet Randers, Aarhus Universitetshospital og virksomheden Concept-making er i gang med at undersøge, om man ved hjælp af lys, lyd, design eller indretning kan få indlagte patienter til at være endnu mere omhyggelige med hygiejnen efter toiletbesøg. Fire toiletter på henholdsvis Regionshospitalet Randers og Aarhus Universitetshospital er i en periode blevet »overvåget«. Sensorer har registreret, om patienten skyllede ud, vaskede hænder, benyttede sæben og aktiverede spritdispenseren. Resultaterne skal nu danne grundlag for udviklingen af et adfældsregulerende system, der får patienterne til at benytte alle toilettets faciliteter i forbindelse med et toiletbesøg. For eksempel ved at toilettet, vandhanen, sæben og til sidst spritdispenseren bliver oplyst i den rækkefølge, patienten skal bruge dem. Projektet forventes afsluttet i februar 2012, hvor forskellige prototyper skal være afprøvet. Projektet er støttet af Vækstforum i Region Midtjylland. ■

En tur i idé-centrifugen

Dem i de hvide kitler fra hospitalerne, de ingeniørstuderende fra årgang 2.0, erhvervslivets hitte-på folk og forskere fra universitet mødes den 2. november til konference på Handels- og Ingeniørhøjskolen, AU, Herning. Her giver Region Midtjylland forskning, innovation og teknologi en tur i idé-centrifugen og sætter fokus på alle de innovative aktiviteter, der finder sted på disse områder i Region Midtjylland. Dagen byder på oplæg om den nyeste forskning, håndgribelige resultater af innovationsindsatsen og et kig ind i forskningens og innovationens værksteder. Deltagerne får konkrete udfordringer, som de skal løse i fællesskab. Læs mere om konferencen på www.midtlab.dk. ■



Interaktivt hospital

Regionshospitalet Horsens begyndte for nogle år siden at kalde sig for iHospitalet eller »Det interaktive hospital«. Interaktiviteten ligger i et nyt logistik- og kommunikationssystem, der via store touchskærme holder personalet på operationsafdelingen, de kirurgiske sengeafdelinger, lægernes konferencerum, sterilcentralen samt servicemedarbejderne orienteret om, hvad der sker på operationsstuerne. Man kan se, hvem der er til stede, hvilken operation der udføres, og hvor langt man er kommet i processen. Det effektiviserer processen og gør det muligt hurtigere at gøre operationsstuen klar til næste operation, ligesom det minimerer antallet af opkald til og fra de mange samarbejdspartnere. Et lignende system er indført i hospitalets akutmodtagelse, hvor personalet nu kan følge patienter, der er på vej i ambulancen, til de når frem til akutmodtagelsen. Personalet har dermed mulighed for at forberede sig bedst muligt i de ofte skarpe situationer i akutmodtagelsen. Regionshospitalet Horsens er præmieret med den Gyldne Skalpel for arbejdet med iHospitalet. ■

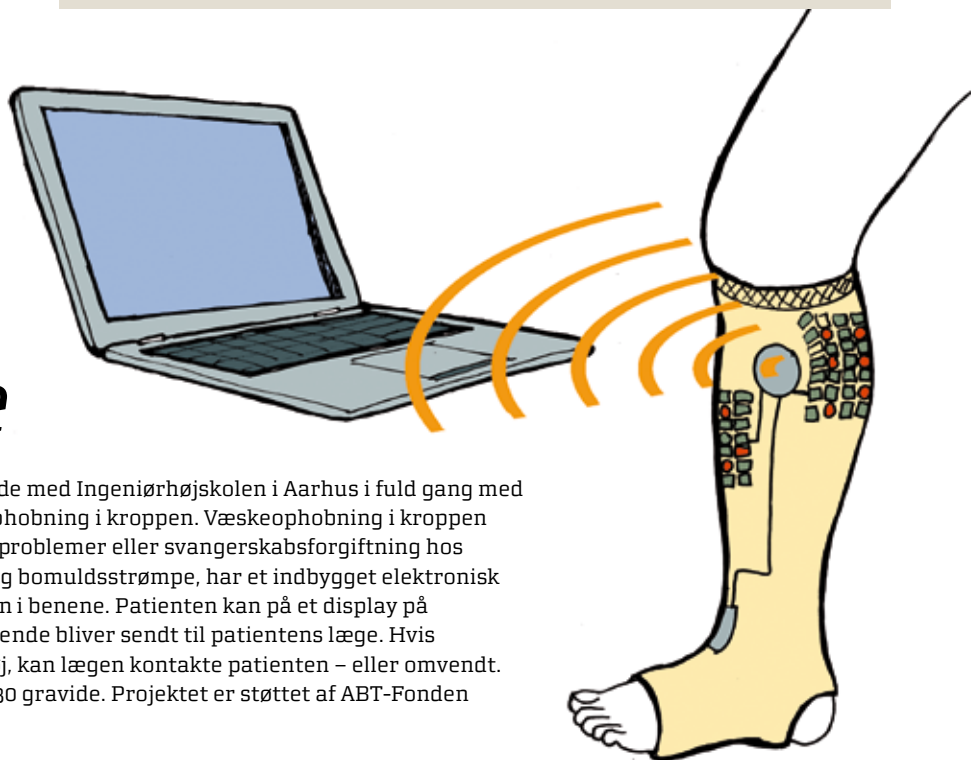
Mere end en strømpe

Aarhus Universitetshospital er i samarbejde med Ingeniørhøjskolen i Aarhus i fuld gang med at teste en strømpe, der kan måle væskeophobning i kroppen. Væskeophobning i kroppen kan for eksempel være symptom på hjerteproblemer eller svangerskabsforgiftning hos gravide. Strømpen, der ligner en almindelig bomuldsstrømpe, har et indbygget elektronisk miniapparat, der måler væskeophobningen i benene. Patienten kan på et display på strømpen følge resultaterne, som også løbende bliver sendt til patientens læge. Hvis væskeophobningen bliver alarmerende høj, kan lægen kontakte patienten – eller omvendt. Strømpen testes i løbet af i år på cirka 20-30 gravide. Projektet er støttet af ABT-Fonden (Anvendt Borgernær Teknologi). ■



Inno-hvad-for-noget?

Den internationale organisation OECD (Organisation for økonomisk samarbejde og udvikling) definerer innovation som implementeringen af et nyt eller væsentligt forbedret produkt (vare eller tjenesteydelse), en ny eller væsentlig forbedret proces, en væsentlig ny organisatorisk metode eller en væsentlig ny markedsføringsmetode. På Copenhagen Business School defineres innovation sådan her: Innovation opstår, når teknologi og opfindelser kombineres med forretningsforståelse i bestræbelsen på at løse reelle udfordringer og problemstillinger. ■



Børn er gode til at tænke

Ud af boksen

Tekst: Per Tornvig
Foto: Christian Nesgaard

Resultatet er uhørt godt. Jeg har gået storsmilende rundt hele dagen.

Innovationsagent Thomas Wittenburg fra Innovation Lab i Aarhus var skeptisk, da chefen for FDFs landslejr, Stig Fog kontaktede ham for at høre, om Innovation Lab ville sætte en innovationsproces i gang for 12.000 deltagere på FDFs landslejr.

– Jeg sagde straks, at det ikke kunne lade sig gøre, siger Thomas Wittenburg.

Men Stig Fog var vedholdende, og midt i juli blev mange tusinde børn og unge på FDF's landslejr sat i gang med at finde nye løsninger på dagligdags udfordringer i den 3. verden. Den før så skeptiske Thomas Wittenburg var med på sidelinjen.

– Jeg er vildt imponeret. Vi arbejder normalt med ingeniører og udviklere, og de har lidt svært ved at løsrive sig fra systemerne. Innovation kræver fantasi og lyst til at lege, og det har vi set i overflod her på landslejren, siger Thomas Wit-

tenburg efter tre hektiske timer, hvor børnene i små hold tænkte store tanker for otte store danske virksomheder som LEGO, Grundfos, Novo Nordisk og VIKING Life-Saving Equipment.

Udfordringer i kassevis

Helt konkret blev børnene præsenteret for en række dagligdags problemstillinger for mennesker i den 3. verden. Børnene fik udleveret en flyttekasse med simple materialer, som de kunne vælge at bruge til løsning af problemet.

VIKING Life-Saving Equipment var en af de otte virksomheder, der deltog på landslejrens innovationsdag.

Udfordringen lød på at finde en måde at redde familier væk fra oversvømmede områder i Bangladesh. Esbjerg-virksomheden forsynede børnene med vandtæt stof, isoleringsrør, snor, saks og malerpinde.

– Vi arbejder for eksempel med redningsudstyr til krydstogtskibe med op til 8.000 passagerer, men

det var alligevel spændende for os at se børnenes løsninger på et helt andet problem, nemlig pludselige oversvømmelser i Bangladesh, siger Lone Aaboe Jessen, der er Marketing Manager i VIKING Life-Saving Equipment.

Kunne redde en hel landsby

På tre timer brainstormede, udviklede og producerede mere end 1.000 af landslejrens børn løsninger på problemet med oversvømmelser.

– Børnene diskuterede opgaven ned i mindste detalje og nogle fandt løsninger, som kunne redde en hel landsby på én gang. Der er helt klart kommet nogle gode idéer, som kan danne grundlag for et nyt forretningsområde, siger Lone Aaboe Jessen.

Hun er imponeret over børnenes kreativitet og tilgang til opgaven.

– Der har været en utrolig positiv ånd uden brok. Børnene har i den grad lyttet og givet plads til



FDFere fra FDF Holstebro 1. kreds og FDF Ørnhøj med deres bud på redningsflåder, som kan hjælpe familier i Bangladesh væk fra oversvømmede områder.

hinanden. Det har været helt fantastisk at opleve, siger hun.

Flere funktioner

Med til at arrangere innovationsdagen på FDFernes landslejr var også Folkekirkens Nødhjælp.

Herfra var regional koordinator for Asien, Jørgen Thomsen, imponeret over de unge FDFeres tilgang til opgaven.

– Jeg så en enorm vilje fra de unge til at sætte sig ind i andre menneskers vilkår. De forstod udfordringen og fandt løsninger, som virkelig kan gøre en forskel, siger Jørgen Thomsen.

Når det gælder løsninger på menneskers hverdagsproblemer i den 3. verden, mener Jørgen Thomsen, at det er vigtigt at opfinde produkter med flere funktioner. For her har ingen råd til sikkerhedsudstyr, som blot ligger og venter på at komme i brug.

Den forudsætning greb mange af FDF'erne, som arbejdede med redningsflåder på landslejren. Flere kom med bud på løsninger,

hvor husets tag, en seng eller et bord lynhurtigt kunne omdannes til en redningsflåde under en oversvømmelse.

– Virksomhederne kan helt klart høste nye ideer. Jeg er ikke i tvivl om, at de på landslejren så fremtidens medarbejdere i funktion, siger Jørgen Thomsen.

Børn er gode innovatører

Konsulent Christian Friis-Bach fra World Barrow er ikke overrasket over børnenes tilgang til opgaven. Han deltog som konsulent for Ravendo i Viborg og Ocean Presenning i Herning.

– Innovation kræver rigtig mange ideer. Det er rodet og forvirrende. Derfor er der mange voksne, som har svært ved at være innovative. Børn er til gengæld helt frygtløse og oplagte at bruge til innovation. De tænker meget mere ud af boksen, siger Christian Friis-Bach.

Han håber samtidig, at folkeskolen kan holde fast i opgaven med at dyrke elevernes innovative

evner i stedet for blot at fokusere på tests som viser, om de forstår allerede eksisterende viden.



Innovation Lab A/S

Innovation Lab A/S i Aarhus er stiftet i 2003 af Preben Mejer og Mads Thimmer. Virksomheden arbejder med brugerdreven innovation og har i dag 35 medarbejdere og 2500 kontakter i et internationalt netværk. Opgaven er at omsætte ny viden til konkrete tiltag og værdifulde produkter og tjenester. Innovation Lab er et A/S, men arbejder med et non-profit charter. Se mere på www.ilab.dk

Kunsten at innovere

Der findes ikke nogen opskrift på innovation. Man kan heller ikke måle, hvor god man er til at arbejde med innovation. Til gengæld betaler det sig at snakke med kolleger om, hvordan I selv kan arbejde med de innovative ideer, I får. Region Midtjyllands innovationsenhed, MidtLab, har udarbejdet disse spørgsmål, som måske kan sætte gang i snakken.

- Alle får gode ideer – men ved du, hvem der er god til at føres jeres gode ideer ud i livet?
- Holder du øje med, hvad der sker udenfor dit eget fagområde, som kan have relevans for jer?
- Prøver I at glemme jeres fejltagelser – eller bruger I dem som inspiration til nye meningsfulde måder at gøre tingene på?
- Har du tænkt på, at de, der har ansvaret for arbejdsprocesser, der ligger før og efter dine, kan blive glade for en henvendelse om en fælles indsats til genveje til resultater?
- Det er ofte meget besværligt at skaffe penge til nye initiativer. Det tager lang tid og lykkes ikke altid. Har du overvejet, hvordan I kan arbejde med nye initiativer uden at vente på de penge og timer, som måske alligevel ikke kommer?
- Spørger du din modpart, om det virker, det du gør?
- Vil du helst gøre alting selv – eller kigger du dig omkring for at finde dem, der er bedre til nogle af de opgaver, du selv står med?
- Har du for travlt til at sætte noget i gang, der sikkert kan spare en masse kræfter hos dig og andre?
- Beslutter I alting på forhånd – eller prøver I jer frem for at se, hvor eksperimenter bringer jer hen?
- Hvem stiller du krav til – og kan du tåle modstand fra dem, der ikke vil påtage sig opgaverne med nye initiativer?
- Er du god til at finde medvind – og bruge den?
- Kan du leve med at bruge andres ideer i nye sammenhænge – eller vil du helst arbejde med dine egne ideer?
- Bliver du ked af det, hvis mange af dine ideer ikke ser ud til at vække begejstring i første omgang – eller kan du kaste de mest besværlige i papirkurven og tænke dem forfra på nye måder?
- Fortæller du til andre, når det nye virker?
- Tør du arbejde med på ideer, der gør, at du måske skal til at arbejde med noget helt andet end hidtil?
- Kan du tage ansvaret for at prøve noget, der måske ikke kommer til at lykkes i første forsøg? Hvis du ikke selv er meget for at tage ansvaret, kender du så én, der er villig til det?





Hold dit næste møde i fred og ro – og CO2-frit!

Prøv vores nye Trætophus

KALØVIG Center ligger midt mellem himmel og hav i smukke omgivelser og med en storslået havudsigt – den ideelle ramme for kurser, uforstyrrede møder og hyggelige personaledage.

I maj 2011 har vi bygget et helt unikt mødelokale: Det fineste Trætophus otte meter oppe i vores største bøgetræ. Her kan små grupper tænke store tanker – med højt til himmelen og med fuglesang omkring sig.

Større grupper kan nyde roen i vores tre andre mødelokaler – alle med adgang til det fri og med alt i AV midler og andet godt. Her er 26 værelser – de fleste med havudsigt – og vores dygtige køkkenfolk sørger for skønne retter både morgen, middag og aften.

På KALØVIG har vi særligt fokus på forhandlinger og konflikthåndtering og vi er også optaget af at passe på vores omgivelser. Derfor har vi etableret både jord- og solvarme, så vores energiforbrug i dag er helt CO2 neutralt. Det nyder både vi, vores gæster og miljøet godt af.

Se mere på www.kalovigcenter.dk eller find os på Facebook.



KALØVIG Center · Præstekrævevej 46 · 8410 Rønde · Tlf. 86 37 11 55 · mail@kalovigcenter.dk · www.kalovigcenter.dk

Har du brug for en snak?

Selv om du har gode veninder, kan du have brug for støtte fra andre, hvis du får en krise. På sundhed.dk kan du finde netværk, som hjælper dig, hvis du fx:

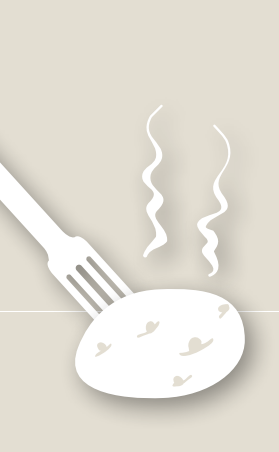
- Har celledforandringer eller kræft i livmoderhalsen
- Er mor til et barn som tisser i bukserne eller i sengen
- Oplever gentagne, ufrivillige aborter
- Er blevet tvunget til sex

Skriv anonymt, og kom i kontakt med andre, som har prøvet det samme. Hør deres råd og mærk deres støtte. Læs deres historier. Få hjælp til at løse konflikter og svære situationer. Du er ikke alene, og du kan bryde isolationen.

Find netværkene under
www.sundhed.dk/info/patientnetvaerk

sundhed.dk

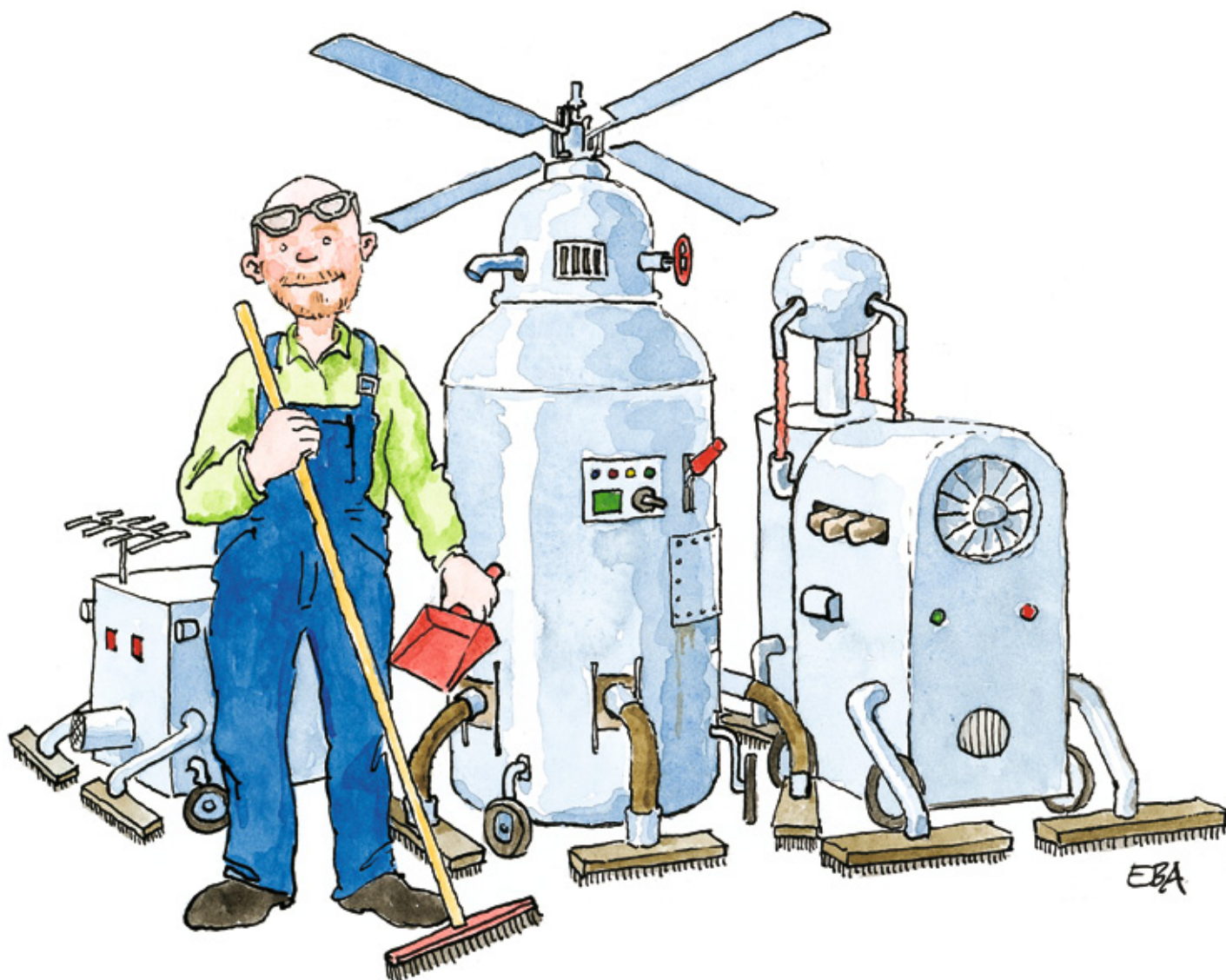




Den varme kartoffel

Region Midtjyllands folkevalgte forholder sig til et aktuelt emne

***Politikerne er vilde med innovation, men er de også enige om hvordan?
Vi har spurgt dem.***



Tegning: Erik Bach Andersen

Hvad skal der til, for at sundhedsvæsenet bliver mere innovativt?



**Jette Skive (DF),
Århus**

Bare spørgsmålet i sig selv, får mig til at blive ærgerlig. Hvorfor ikke bruge almindelige ord, innovation, innovativt mode og fortærskede ord i det danske sundhedsvæsen og inden for politik. Vi er ikke alle udstyret med en studenterhue, og jeg er træt af alle de ord, man ikke lige bliver udstyret med når, man forlader folkeskolen. Dermed ikke sagt, at vi ikke skal udvikle os, men tal et sprog, alle forstår - også når det drejer sig om gamle Hr. og Fru Jensen.

For at være innovativ, kræver det hårdt arbejde og også en smule held. Vi skal ud over stepperne og ikke følge i kølvandet på naboen eller genboen. Vi har et sundhedsvæsen i en rivende udvikling. Alligevel er der meget, der kunne gøres bedre og anderledes, Kultur og gamle vaner er alt for svære at komme af med. Vi skal se ud i verden hele tiden og se, om vi kan lære noget, og ikke gå og tro at vi alene vide. ■



**Carl Johan Rasmussen, (S),
Hadsten**

Hvert år skal sundhedsvæsenet præstere flere ydelser og større effektivitet for de til rådighed værende midler. Det kræver stort fokus på udvikling af nye og bedre arbejdsmetoder og bedre arbejdstilrettelæggelse. For at blive ved med at skaffe det, er det vigtigt, at alle ansatte gives mulighed for at bidrage med deres små og store ideer og tanker om, hvordan man kan udvikle og forbedre praksis. Senest har jeg hørt om en »ideklinik« på Ålborg Sygehus, hvor ansatte fra alle faggrupper har bidraget med ideer til nye og bedre redskaber og hjælpemidler eller ændret praksis. Det kunne måske være en god ide at indføre et eller flere steder i Region Midtjyllands system, ligesom det ville være en god ide med en pulje til en finansiering af de ideer, som kræver yderligere undersøgelse og forskning for at blive til brugbare ideer. Vi skal måske forsøge i højere grad at knytte dele af forskningen nærmere til det, der til dagligt foregår ude i klinikken. ■



**Mette Rohde Terp (SF),
Risskov**

Innovation i sundhedsvæsenet fordrer ubetinget opbakning - både politisk, administrativt og ledelsesmæssigt. Sundhedsinnovation kræver dristighed og vovemod, idet der i den innovative proces ikke i sig selv ligger nogen garanti for succes målt på de parametre, som vi plejer at måle på i vores sundhedsvæsen i form af øget produktivitet og større effektivitet. Vi skal altså turde satse og turde bevæge os ud på usikker grund. Vi skal turde tænke langsigtet, idet innovative tiltag ikke nødvendigvis altid kan aflæses på bundlinjen i indeværende budgetår. Sidst med ikke mindst skal vi væk fra den tankegang, at kun ideer, som er groet i egen have, kan bruges og i stedet blive langt bedre til at videndele og gøre brug af naboens gode initiativer og erfaringer. ■



Spørg bare – jeg bider ikke

27-årige Anne Jensen har en skizofrenidiagnose, men det gør hende hverken til potentiel øksemorder eller får hende til at tro, at hun er Napoleon halvdelen af tiden.

Tekst: Anne Domino
Foto: Bo Amstrup

Kollegieværelset er lille, men ryddeligt. Sengetæppet, bordet og puderne er holdt i røde og hvide farver, og reolen er fuld af bøger med lange, knudrede titler. På sofabordet vimser to slørhaler rundt i en guldfliskebowle, og tre hvide liljer i en klar glasvase sender med jævne mellemrum deres velduft ud i rummet. Det er et helt almindeligt kollegieværelse i Århus Vest.

Værelsets beboer, 27-årige Anne Jensen, byder velkommen i sorte leggings, blomstret tunika og bare tæer. Hendes store, mørke krøller bliver holdt i skak af et lille spænde. Hun smiler genert og byder på æblebåde, mandler og chokoladekiks. Hun er en helt almindelig 27-årig.

Og så alligevel ikke.

– Jeg ser det som et dilemma hver gang, jeg møder nye mennesker. Den ene mulighed er, at jeg siger »hej, jeg hedder Anne, og jeg er skizofren.« Som om skizofrenien er noget, der definerer mig som menneske og noget, jeg derfor MÅ sige til andre mennesker med det samme. Den anden mulighed er, at jeg ikke siger noget, men tænker; hvornår skal jeg så lade bomben sprænge? Når jeg vælger at være sammen med andre mennesker uden at fortælle om min sygdom, så kan jeg godt føle mig meget ensom. Så er der nemlig en stor del af mig og en stor del af mit liv, som jeg ikke kan dele.

Rystende uvidenhed

I dag har Anne valgt den første mulighed. Hun vil gerne være med til at mane nogle fordomme om psykisk sygdom til jorden. Også selv om det indebærer, at hun stiller sig frem med navn og billede. Og også selv om det indebærer, at hun bliver en lille smule bange.

– Grunden til, at man ikke altid bare fortæller andre mennesker, at man lider af en psykisk sygdom, er jo, at man er bange for folks reaktion. De fleste reagerer egentlig slet ikke så slemt på det, som jeg går og forestiller mig. Men der er enkelte, der bliver usikre,

tager afstand og trækker sig fra mig. Det er hårdt, når det sker.

Det er også hårdt, når Anne bliver konfronteret med andres uvidenhed om skizofrenidiagnoser.

– Ordet »skizofren« er blevet en del af sproget, og det bliver brugt helt forkert. Når nogen skal vælge mellem to muligheder, så siger de: »jeg bliver helt skizofren af det«. Det har jo ikke meget med min sygdom at gøre. På mit studie har jeg hørt medstuderende sige, at de ikke tør gå en tur i skoven i Risskov, fordi de er bange for at møde en skizofren, som er sluppet fri fra hospitalet, fortæller Anne, der læser psykologi på 6. semester på Aarhus Universitet.

– Det er jo rystende, at man skal høre sådan noget fra mennesker, der læser psykologi, sukker hun.

Hunden bider ikke

Til trods for det dybe suk kan Anne – måske gennem sin psykologiske indsigt fra universitetet – sagtens forstå reaktionerne fra omverdenen.

– Jeg kan bedst forklare det med et billede. Hvis du forestiller dig, at du engang er blevet bidt af en hund, så tror du, at alle hunde bider. Derfor er du bange for hunde. Det er en helt naturlig mekanisme i mennesket. Man bruger sin erfaring til at kategorisere ting og putte dem i kasser. Alle hunde er nu kommet i den kasse, der står farligt udenpå. Men på et tidspunkt finder du ud af, at det kun er kamphunde, som bider og er rigtigt farlige. Andre hunde er harmløse. Senere møder du så en kamphund, der ikke bider. Sådan er det også med mennesker, der lider af skizofreni. De er forskellige og udviser meget forskellige





- sygdomstegn. Og det er virkelig ikke sjovt at være den kamphund, der ikke bider.

Væggene væltede

Annes sygdomsforløb begyndte, da hun var 19 år. Hun var lige flyttet til Aarhus for at begynde på psykologistudiet, da hun blev så dårlig, at hun selv opsøgte psykiatrisk skadestue og lod sig indlægge i en kort periode.

Hun blev udskrevet efter et par uger og kom lidt forsinket i gang med sit psykologistudie.

Halvandet år senere brød hendes skizoaffektive sindslidelse, som er en blanding af skizofreni og depression, for alvor igennem.

– Jeg havde fået skabt mig et meget travlt liv med masser af aktiviteter. Og en aften, hvor jeg var i gang med at holde et oplæg i en forening, fik jeg det som om, væggene væltede ned over mig. Jeg blev bange og løb ud af rummet, og så kan jeg faktisk ikke helt huske, hvad der skete. Men jeg mistede min cykel den aften. Jeg aner ikke, hvor jeg har parkeret den, og hvor jeg har været. Men i løbet af natten blev jeg indlagt på en psykiatrisk afdeling, hvor jeg var i halvandet år.

I sygdommens vold

Annes skizoaffektive lidelse viste sig blandt andet ved, at hun så døde mennesker og hørte råb om hjælp. Hun kunne også få en følelse af, at hun kunne forudsige ulykker. Eller at hun var en ond heks, som var død for mange år siden, men som nu var blevet sendt tilbage på jorden for at gøre sine ugerninger gode igen.

– For mig betød sygdommen også, at alle sanseindtryk blev forstærkede. Når alt vælter direkte og ufiltreret ind i hovedet på en. Man får svært ved at holde koncentrationen og tale med andre mennesker, når man tydeligt kan høre vandet i radiatoren og bilerne ude på vejen, forklarer Anne, der har brugt nogle år på at træne hukommelses- og koncentrationsevne, inden hun igen kastede sig over psykologistudierne for tre år siden.

Vikarierende håb

I dag er Anne velmedicineret, velfungerende og i bedring. Sygdommen viser ind imellem sit grimme fjæs, men de gode perioder bliver længere, og dykkene bliver kortere. Anne er derfor overbevist om, at hun bliver rask. Det er hendes psykiater også.

– Og jeg har heldigvis nogle meget trofaste venner og en fantastisk familie, som tror på det samme. Så når jeg engang i mellem mister håbet, så bakker min familie mig op. Man kan kalde dem mit »vikarierende håb«, siger hun.

Fremtiden? Ja, den står først og fremmest på en kandidatgrad i psykologi. Men Anne håber også, at hun en dag kan sige førtidspensionen fra sig og leve af sit fag.

– Det er min helt store drøm, men jeg tør næsten ikke sige det højt, for jeg ved, at mange vil tænke: »Jamen, det kan hun da ikke med den baggrund«.

Hmm. Hvad tænker du? ■

Ud med stemplerne!

Kampagnen EN AF OS skal gøre op med fordommene om psykisk sygdom.

Psykiatri og Social i Region Midtjylland går fra efteråret 2011 og fem år frem aktivt ind i en fælles landsdækkende indsats, der retter sig mod at afmystificere og afstigmatisere psykisk sygdom.

Indsatsen skal skabe øget viden om psykisk sygdom og større forståelse for mennesker med psykiske lidelser. Både i skolen, på arbejdspladser, i familien og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig. Gennem mange og forskellige initiativer – lige fra nationale oplysningskampanjer til lokale arrangementer – er formålet at reducere stigmatisering, fordomme og social eksklusion.

Afstigma-hva'-for-noget

Stigma betyder »miskrediterende særtræk«. Stigmatisering rammer mange grupper i samfundet, der på en eller anden måde skiller sig ud fra normen eller

idealet om det velfungerende menneske.

At blive sat i bås eller stemplet udgør en alvorlig barriere for, at mennesker med psykiske lidelser kan bevare eller genvinde deres sociale plads i samfundet. Fordomme og myter medfører også en risiko for, at mennesker med psykiske sygdomme isolerer sig og ikke søger hjælp og behandling.

Vi gør allerede noget

I Region Midtjylland gøres der allerede nu en stor indsats for at skabe øget viden om psykisk sygdom. Der afholdes blandt andet lokale temaaftener, som henvender sig til den brede befolkning, og psykoedukation for brugere og pårørende, hvor der undervises i diagnoser, herunder symptomer, behandlingsmuligheder og mestringsstrategier.

Psykiatriplanen for Region Midtjylland betoner også, at psykiatrien har en særlig opgave i at nedbryde de tabuer og fordomme, der fortsat knytter sig til det at være psykisk syg.

Lokalt og nationalt

Bag projektet står Danske Regioner og de fem regioner, Sundhedsstyrelsen, Socialministeriet, KL, Psykiatrifonden, Det Sociale Netværk og Trygfonden.

Den landsdækkende kampagne »EN AF OS – væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom« skal signalere, at psykisk sygdom kan ramme eller påvirke os alle i større eller mindre grad.

Her på siden kan du se et program for de arrangementer, der indtil videre er planlagt i forbindelse med kampagnen i Region Midtjylland. ■

Tre gode råd fra Anne

- **Når du møder en person, som fortæller, at han eller hun lider af en psykisk sygdom, så tal om det. Spørg om, hvordan det er. Afprøv, om dine forestillinger og fordomme holder. Lad være med bare at lade som ingenting og sige »nå«, for så skal jeg gå rundt og gætte på, hvad du tænker.**
- **Husk, at mennesker med psykiske lidelser er vidt forskellige, og at sygdomstegnene er forskellige. Selv om du har læst i avisen, at skizofrene er farlige, så er det kun en meget lille procentdel af alle dem, der har en skizofrenidiagnose, der er udadreagerende og kan være potentielt farlige. Vær klar over, at der findes mange grader af og former for skizofreni.**
- **Husk at det, at jeg eller andre har en skizofrenidiagnose, kun betyder, at jeg i en periode af mit liv har udvist tegn på skizofreni. Skizofrenien er en del af mig, men det er ikke hele mig. Diagnosen bliver i øvrigt slettet, når man har været medicinfri og fri for tilbagefald i to år.**

Arrangementer i efteråret 2011

Den 10. oktober 2011, kl. 14.00-17.00 på HEART Herning Museum of Contemporary Art. KICK OFF for EN AF OS indsatsen i Region Midtjylland. Arrangementet henvender sig til inviterede ambassadører for indsatsen, erhvervsledere, rektorer, kommunale repræsentanter, regionsrådspolitikere, bruger- og pårørendeorganisationer, faglige organisationer og ledere inden for Psykiatri og Social.

Den 10. november 2011, kl. 15.30-17.00 i GALLOHUSET, Nørregade 6, 8000 Aarhus C. Offentligt arrangement med oplæg og paneldebat om afstigmatisering.

Uge 47, 2011 UNGT SIND – ÅBENT SIND. Temaugle for og med unge. Sammen med PsykiatriFondens informationsbus besøges forskellige byer og erhvervsskoler, hvor der afholdes oplæg for og med de unge om psykisk sygdom. Der afholdes temaarrangementer for fagfolk og offentlige arrangementer om ungeproblematikker.

Læs mere om arrangementerne på www.psykinfo.dk og om selve kampagnen på www.en-af-os.dk.

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Oplev politikerne i aktion

En gang om måneden mødes politikerne i Region Midtjylland til regionsrådsmøde. Det er her, beslutningerne om sundhed, sygehuse, psykiatri og regional udvikling i regionen bliver truffet. Regionsrådsmøderne foregår i regionsrådssalen på Skottenborg 26 i Viborg. Møderne bliver altid holdt om onsdagen og altid fra klokken 13.00. Møderne er offentlige, så hvis

du har lyst til at se politikerne i aktion, så er du velkommen til at møde op. Møderne bliver i øvrigt også videotransmitteret på Region Midtjyllands hjemmeside www.rm.dk, så du kan sidde hjemme i stuen og følge med i mødet. Find datoen for næste møde på regionens hjemmeside under fanebladet »Politik«.

Motionsvaner deler vandene

Dyrker du masser af motion i din fritid, så er der stor chance for, at du bor i enten Holstebro, Aarhus eller Skanderborg. Her er der nemlig signifikant flere personer, der dyrker regelmæssig motion end i resten af regionen. Ja, faktisk end i hele den danske befolkning. Modsat, så ligger du måske temmelig meget på sofaen, hvis du bor i Ringkøbing-Skjern, Struer, Ikast-Brande, Skive, Norddjurs, Lemvig eller Samsø Kommune. Her er der nemlig signifikant færre, der dyrker regelmæssig motion i fritiden. Du kan læse mere om motionsvaner og sundhed i rapporten »Hvordan har du det? 2010«. Rapporten er udgivet af Center for Folkesundhed og kan ses på centrets hjemmeside www.centerforfolkesundhed.dk



Kamp om at blive kulturhovedstad

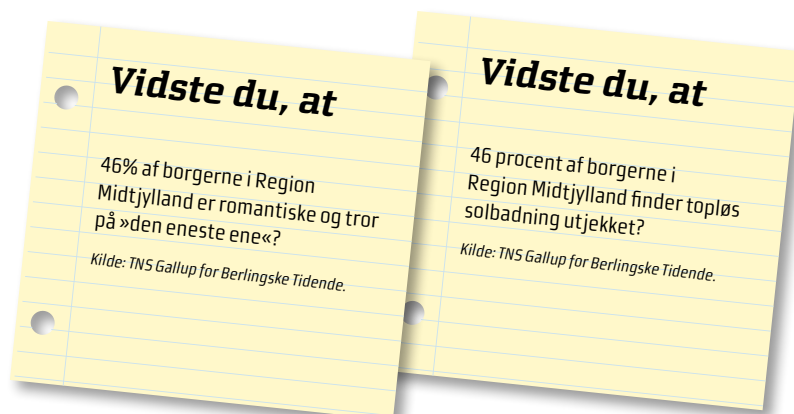
I 2017 skal en by i Danmark være Europæisk Kulturhovedstad. Aarhus har for længst meldt sig som kandidat. Byens nærmeste partner i kandidaturet er Region Midtjylland, og det er et fælles ønske, at projektet er stærkt forankret både lokalt, regionalt og internationalt. Det er dog ikke afklaret, hvordan samarbejdet mellem region og kommuner skal udvikle sig frem mod 2017, men gode erfaringer fra andre kulturhovedstæder peger på, at alle parter har meget at vinde ved et regionalt samarbejde. Regionsrådet i Region

Midtjylland ventes at bidrage med 55 mio. kroner til Aarhus 2017, mens staten forventes at fordoble kommunernes og regionens tilskud, så det totale budget lander på omkring en halv mia. kroner. Mange af regionens øvrige kommuner bakker op om initiativet. Indtil videre har byrådene i 11 af regionens 19 kommuner vendt tommelfingeren op for satsningen. Aarhus er i konkurrence med Sønderborg om at blive Europæisk Kulturhovedstad, og først i foråret 2013 bliver det afgjort, hvilken by der løber af med udnævnelsen.



Landsbyer i kappestrid

For fjerde år i træk vil Region Midtjylland give et ekstra skulderklap til en landsby, der kan vise sammenhold og udvikling. Hvis du kender et landsbysamfund, der bør modtage regionens Landsbypris 2012 samt 150.000 kroner, så tøv ikke med at kontakte din lokale aktionsgruppe, LAG. Tidligere har Idom-Råsted i Holstebro Kommune, Spjald i Ringkøbing-Skjern Kommune samt Endelave By i Horsens Kommune modtaget prisen. Det er de Lokale Aktions Grupper (LAG-erne) i Region Midtjylland og de kommuner, der ikke selv har en LAG, som skal indstille kandidaterne. Byen må højst have 2.000 indbyggere. Indstillingerne skal være regionen i hænde senest mandag den 24. oktober 2011. Selve prisen bliver uddelt i foråret 2012. ■



758 stemmer er blevet til kunst

Kunstneren Elle-Mie Ejdrup Hansen, jeps, det er hende med laserlysstrålen på den jyske vestkyst, har sammen med 758 østjyder skabt et kunstværk over Inger Christensens digt »Lys«. Værket, der hedder Lys, landskab og stemmer i Østjylland, består af 18 blyantstegninger med motiver fra det østjyske landskab. Tegningerne er blevet hældt ind i en computer og programmeret, så de påvirkes af stemmer. Bagefter er 758 østjyder blevet optaget, mens de læser Inger Christensens digt »Lys« op. Når det hele til sidst kombineres på video, kan man se, hvordan stemmerne påvirker og (de)konstruerer landskaberne på tegningerne. Værkerne kan ses live i løbet af september efter nedenstående tidsplan. Alternativt kan de opleves på hjemmesiden www.lysogstemmer.dk. Region Midtjylland støtter projektet med 200.000 kroner. ■



Alle steder fra kl. 18.00 til 24.00

- 18. september: Ejer Bavnehøj
- 19. september: Issehoved Nord, Samsø
- 21. september: Dannebrogsplassen, Gudenåen i Ulstrup
- 22. september: Stubmark, Rathlousdal Gods i Odder
- 23. september: Klitterne syd for Grenå
- 24. september: Trehøje i Syddjurs

Sansernes legeplads



**Børn med
forskellige handicap
nyder godt af special-
indrettet naturlegeplads
på døgninstitutionen
Ulriksdal i Viborg.**



L

yden af de dumpe slag mod den udhulede træstamme blander sig med den rislende lyd fra vindspillet, der hænger ned fra musikhyttens loft. Lydene akkompagneres af vindens susen i bambussens blade og det rislende vand fra vandposten. Musikhytten udgør kun en lille del af den kombinerede sansehave og handicapvenlige naturlegeplads, der er indrettet på udendørsarealerne til døgninstitutionen Ulriksdal i Viborg. Over havens 4000 kvadratmeter breder sig en række andre legeredskaber og indretninger, der kildrer sanserne og imødekommer børn med særlige fysiske eller psykiske udfordringer.

– Børnene på Ulriksdal har ikke som andre børn mulighed for at komme i skoven eller tage hen på en offentlig legeplads. De har brug for at kunne lege og opleve på deres egne præmisser i beskyttede omgivelser, fortæller afdelingsleder og souschef Helle Jensen, der for en stund har lagt trommestikkerne fra sig.

To forskellige børnegrupper

Ulriksdal er opdelt i to afdelinger med hver sin børnegruppe. Afdelingen Nøddehuset er for multihandicappede børn, mens afdelingen Koglehuset er for børn med autisme.

– De to børnegrupper bruger legepladsen på to vidt forskellige måder, fortæller Helle Jensen:



►► Børnene i Nøddehuset sidder i kørestol og kan ikke udtrykke sig gennem et talt sprog. De har især brug for at få stimuleret deres sanser i form af lyde, dufte og synsindtryk. Det er også til denne gruppe børn, der er lavet en særlig kørestolsgyngende – dvs. en gyngende med en stor platform, hvorpå der kan fastspændes en kørestol med et barn i.

Børnene på den anden afdeling – Koglehuset – er omvendt meget fysisk aktive. For dem er det lykken at springe på trampolin, gå på balancebom eller suse rundt i haven på pedaltrukne mooncars. Til gengæld har Koglehus-børnene i kraft af deres autisme brug for ro og stabilitet omkring sig. Og når verden bliver for overvældende, skal de hurtigt kunne trække sig tilbage til deres trygge base på deres værelser. Også det mål opfylder haven og institutionen.

Bålhygge om sommeren

Ikke så langt fra musikhytten ligger bålhytten, hvor børn og pædagoger mødes til hygge omkring de varme gløder flere gange i løbet af sommeren. For de fysisk handicappede børn består oplevelsen i duften af røg og lyden af ildens knitren, mens det for børnene med autisme handler om at bage snobrød eller lave andre aktiviteter. For begge børnegrupper tæller det, at de har oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

– Vores arbejde handler blandt andet om at kompensere børnenes behov for de ting, som de ikke

kan på grund af deres handicap, fortæller forstander Tove Nedergaard.

– Små børn kravler rundt og opsøger sansepåvirkningerne. Den mulighed har du ikke som handicappet. Der er du afhængig af, at sansepåvirkningerne kommer til dig. Det hjælper vi dem så med, fortæller hun.

– Nogle af børnene har svært ved at sortere i sanseindtrykkene. I de tilfælde skruer vi op for bestemte sansepåvirkninger, så de andre indtryk bliver tonet lidt ned, siger Tove Nedergaard.

Sanser giver livskvalitet

– Sansestimulering handler om livskvalitet, fortæller afdelingsleder og souschef Helle Jensen.

– Hvis vi holdt op med at sansestimulere børnene, så ville nogle af dem lukke af og blive indadvendte, mens andre ville blive urolige eller voldsomme, siger hun.

Tove Nedergaard tilføjer, at mange af børnene opfatter haven som et fristed.

– Når man bor på en døgninstitution er der altid lyde omkring én. Haven er et sted, hvor børnene kan søge hen, når de har brug for fred og ro. Især pigerne nyder at sidde i pilehytten og fordybe sig i stilheden, fortæller Tove Nedergaard.

Pilehytten var én af de første ting, der blev opført, da arbejdet med legepladsen gik i gang for knapt 10 år siden. Hytten består af en cirkel af piletræer, der mødes i toppen, så de danner en hytte af grønt løv. Med tiden har den vokset sig stor og tæt, så den nu fun-

Ulriksdal

Specialiseret døgninstitution for børn og unge med svære multihandicap eller autisme.

Består af to afdelinger: Nøddehuset og Koglehuset
Normeret med 15 døgn- og aflastningspladser

Ulriksdal drives af Region Midtjylland.

gerer som et godt gemmested for »de emsige pædagoger«, som Tove Nedergaard udtrykker det.

Børnene vil selv i haven

Børn og voksne på Ulriksdal bruger sansehaven og legepladsen hele året rundt, selvom nogle aktiviteter selvfølgelig er mere oplagte om sommeren end om vinteren. Nogle aktiviteter er planlagte og indgår som en del af det pædagogiske arbejde, men lige så ofte hænder det, at børnene selv beder om at komme i haven.

– Børnene her kan ikke udtrykke sig gennem et talt sprog, så det sker typisk ved, at de stiller sig hen til døren eller blinker med øjnene på en bestemt måde, forklarer Helle Jensen.

Særlig populær hos børnene er skibet, som rummer adskillige muligheder for både leg og fordybelse. Fra broen kan man ligge og skue ud over græshavet eller dækket, der består en stor sandkasse. Over skibet hænger der et par store sejle, der er gode til boldlege.

Og alt imens skibet sejler videre gennem sansernes legeplads, fortsætter vinden sin rusken i træernes blade, mens duften af krydderurter og blomster breder sig fra højbedene, der er indrettet i kørestolshøjde. Jo, der er nok at udfordre sanserne med i haven på Ulriksdal. ■

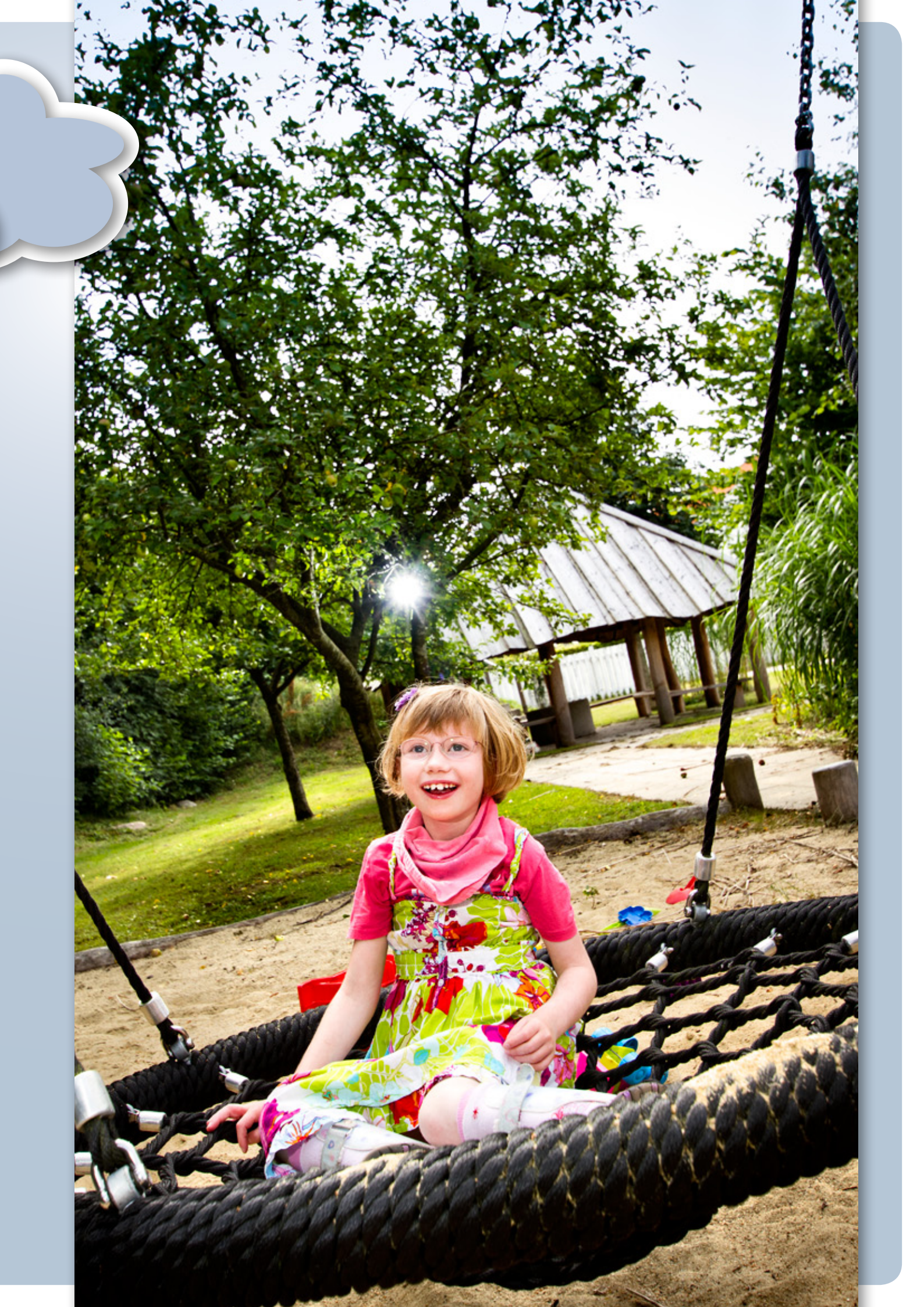
Fra græsplæne til sanselegeplads

Ideen om at indrette haven til en kombineret sansehave og legeplads kom fra medarbejderne, der med den daværende forstander Vera Lambertsen som primus motor fik realiseret tankerne over syv år frem mod indvielsen i 2009. Tidligere bestod haven blot af en stor græsplæne.

Haven er indrettet med legeredskaber fra et sjællandsk firma, der er specialiseret inden for naturlegepladser. Alle legeredskaber er derfor godkendt og sikrede efter alle forskrifter.

Legepladsen er blandt andet opført for penge, som institutionen har søgt om gennem fonde.

Udviklingen af legepladsen stoppede ikke med indvielsen i 2009. Personalet planlægger løbende nye tiltag. Senest er en nedgravet trampolin kommet til.



Syg & skøn

Tekst: Anne Domino
Foto: Klinik Velvære

Udseendet er måske ikke det første man tænker på, når man ligger syg i en hospitalsseng. Men udseende og velvære hænger sammen for rigtig mange af os. Og hvorfor så ligge der i sengen med uplejede negle, grå hud og hård hud under fødderne?

På Regionshospitalet Herning ligger løsningen lige for. Kosmetolog Anitta H. Thomsen fra Ikast tager nemlig gerne på sygebesøg med en hel kuffert fuld af skønhedspleje.

– Jeg kan selvfølgelig ikke gøre folk raske ved at give dem en ansigtsbehandling eller en pedicure. Men jeg kan få dem til at føle sig bedre tilpas med sig selv. Og jeg kan give dem et frikvarter, hvor de kan tænke på noget andet end sygdom, og hvor der dufter af noget andet end hospital omkring dem, forklarer Anitta H. Thomsen.

Mod og overskud

Idéen til at tilbyde skønhedsbehandlinger på hospitalet fik Anitta H. Thomsen, da hendes veninde blev ramt af brystkræft som bare 34-årig.

– Hun var den helt store tur igennem med både kemo og fjernelse af et bryst. En dag ringede hun til mig og var meget ked af det, og så var det, jeg sagde til hende: Ved du hvad? Jeg kommer i

morgen og nusser om dig hele dagen, fortæller Anitta H. Thomsen, der på det tidspunkt var ved at udanne sig til kosmetolog.

– Jeg kunne simpelthen se på hende, at hun lavede op i løbet af den dag. Hun fik mod, overskud og tro på, at hun nok skulle blive rask igen. Sygeplejerskerne kiggede godt nok en del, da min veninde lå der i hospitalssengen med grøn ansigtsmaske og vatrondeller for øjnene. Og en af dem sagde faktisk »ihh, bare det var mig, der lå der«.

Også for mænd

Anitta H. Thomsens kunder i sygesengene på Regionshospitalet Herning er hovedsageligt kvinder, men der er også enkelte mænd, som bestiller et skud velvære.

– Forleden gav jeg en ung mand, der har været ude for et trafikuheld, en ansigtsbehandling. Jeg ordnede også hans hænder, som var forslåede efter uheldet. Jeg har også lavet en ansigtsbehandling på en 83-årig mand! Mennesker, der ligger på sygehuset, er ofte dehydrerede og tørre i huden. Det kan en fugtgivende ansigtsbehandling lave om på, siger Anitta H. Thomsen.

Gaveidé

Den mobile skønhedssalon på Regionshospitalet Herning har kørt i tre år. Anitta H. Thomsen driver skønhedsklinik i privaten ved si-

den af aftalerne på sygehuset, som der bliver flere og flere af.

– Der er stor forskel på at behandle kunder i klinikken og kunder på hospitalet. På hospitalet skal man mentalt være 100 procent til stede og have overskud, så man kan give folk noget. Nogle får lyst til at snakke, når man begynder på behandlingen – der sker et eller andet med mennesker, når man begynder at røre ved dem og nusse om dem – og det skal man være klar til. Jeg har haft sygdom tæt inde på livet både med min veninde og mine forældre, så jeg kan godt tale om sygdom, siger Anitta H. Thomsen, der i øvrigt mener, at et besøg af en kosmetolog på hospitalet er en oplagt gaveidé.

– I stedet for at fylde folk med blomster og chokolade, så giv da en fodbehandling eller noget andet skønt.

Opfordringen er hermed givet videre. ■



Jeg kommer ind på hospitalet til en patient, der er ked af det, grå i huden og dufter af hospital. Når jeg går ud fra stuen, har patienten fået et frikvarter fra sin sygdom og føler sig bedre tilpas med sig selv, mener kosmetolog Anitta H. Thomsen, der tilbyder skønhedsbehandlinger på Regionshospitalet Herning.

■ Læs mere på
klinikvelvaere.dk

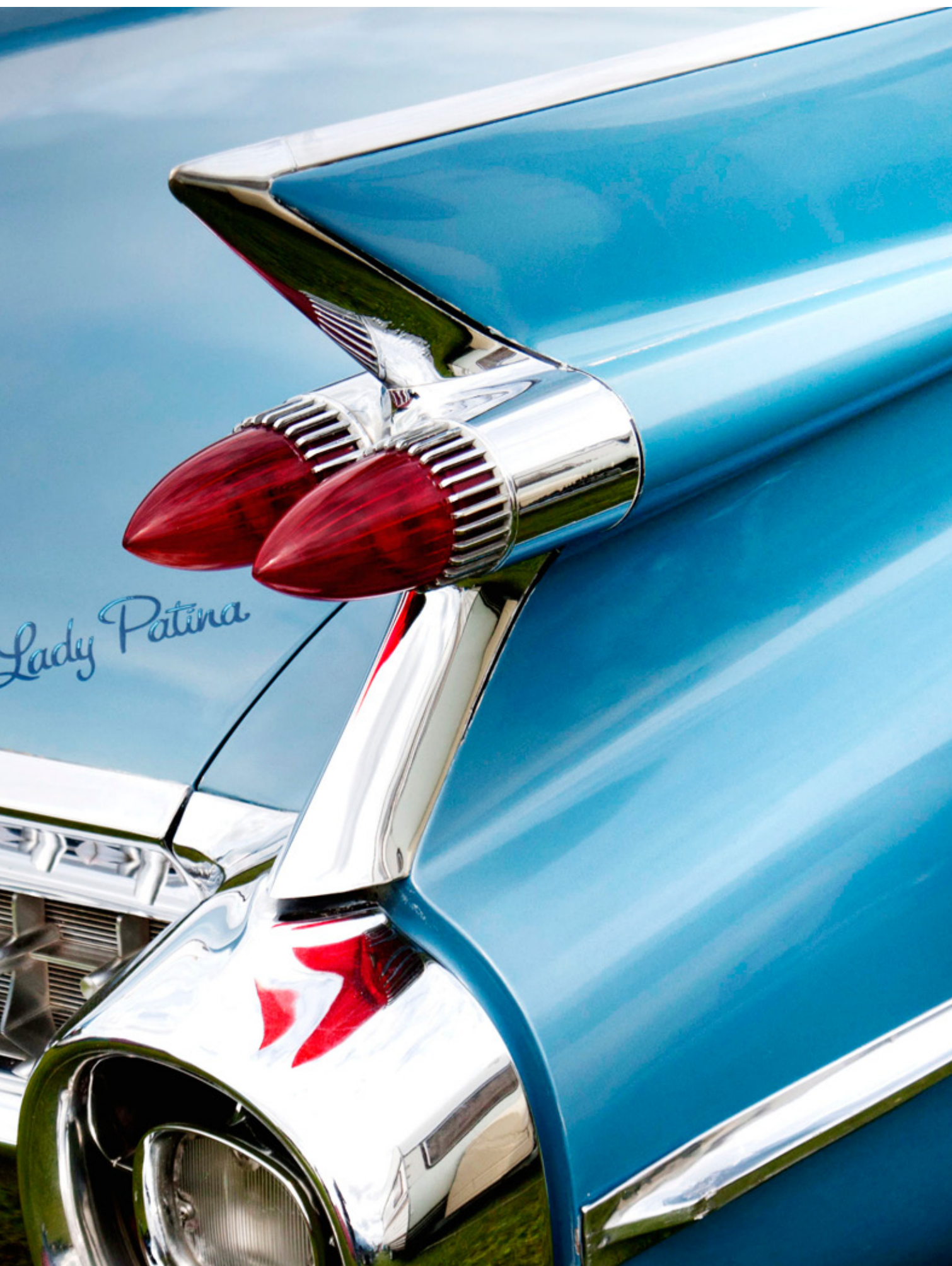
På Regionshospitalet Herning kan patienterne forsøde deres hospitalsophold med en ansigtsbehandling, en manicure eller blive nusset om fødderne.



Tekst: Anne Domino
Foto: Rune Feldt-Rasmussen

DET FLYDER MED FLYDERE
Hvert andet år mødes danske og udenlandske bilentusiaster til træf på Dyrskepladsen i Viborg. De bruger en weekend på at dyrke de deres fælles passion for klassiske, kromglinsende, amerikanske flydere. Biler med navne som Dodge, Mustang, Cadillac, Stingray, Pontiac og Thunderbird stråler om kap med solen, mens bilelskere i alle aldre – og af begge køn – dasker rundt på pladsen og sparker dæk. Der er træf igen i juni 2013.









Det er Alley Cats
Car Club, der
arrangerer træffet.
Læs mere på
www.alleycats.dk





Ny film letter fødslen for far



Samarbejde mellem kaospilot, fødeafdelingen på Skejby Sygehus og MidtLab resulterede i interaktiv fødselsfilm, der skal gøre det lettere for vordende fædre at være med til fødsler - og gøre de kommende forældre til bedre medspillere i deres eget forløb.

Tekst: Dorte Hangst

Mere fokus på far! Så kort kan man formulere målet med den film, som Rasmus Steengaard i juni måned afleverede som eksamensopgave på Kaospilot-uddannelsen. Rasmus Steengaard, der selv er nybagt far til to, skulle i opgaven udforske nye måder at fortælle historier på. Valget faldt på visuelle virkemidler som film, still-billeder og animation. Og da disse virkemidler er gode til at formidle følelser, og projektet samtidig skulle tage udgangspunkt i noget tæt på elevens hverdag, blev det far og fødsler, der blev emnet.

Både fakta og følelser

Valget blev i øvrigt godt hjulpet på vej af vennekredsens mange unge fædre, som manglede noget, der henvendte sig til dem i forberedelsen til den lille verdensomvælters ankomst.

– Kvinden kan mærke på sin krop, hvad der sker. Hun kan læse bøger, tale med andre kvinder og sammenligne, men manden har ikke det udgangspunkt. Derfor ville jeg gerne sætte mere fokus på manden, fortæller Rasmus Steengaard.

Det sker blandt andet ved, at man kan stoppe filmen på 8-9 punkter og høre manden og kvinden fortælle om hver deres oplevelse af den konkrete situation. Blandt andet på et tidspunkt, hvor manden fortæller, at lige nu føler han sig overflødig, og kvinden fortæller om, hvor meget det betyder for hende, at han er der – at han er med. Samtidig er der mulighed for at klikke ind på en lang række forskellige fakta.

Fødselsforberedelse hjemme ved computeren

Filmen blev til i et samarbejde mellem fødegangen på Skejby Sy-

gehus og jordemoder og innovatør, Jette Ranum, der er indstationeret i MidtLab, Region Midtjyllands innovationsenhed. Også Rasmus Steengaards kæreste, journalist Mette Stentoft, var med i projektet (– og yngste datter, Liv, kom til verden blot 12 timer efter hendes forældre medvirkede i dette interview). I alt 200 kommende forældre blev spurgt, om de ville være med, og Rasmus Steengaard var med samtlige 19 timer, da det par, hvis termin passede med eksamensplanen, sagde goddag til deres barn.

Filmen er endnu ikke offentlig tilgængelig, men meget tyder på, at samarbejdet fortsætter og kan betyde, at kommende forældre i Region Midtjylland vil få nogle helt nye muligheder for at forberede sig på fødslen derhjemme ved computeren. ■

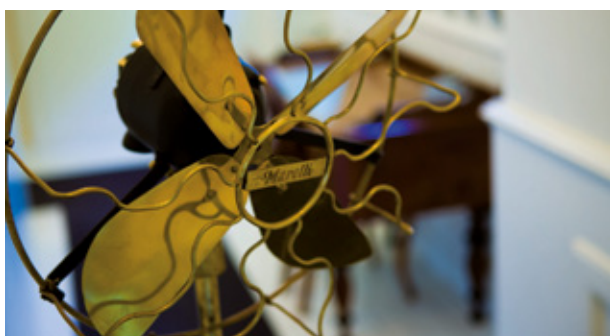
■ Læs mere om kaospilotens og kærestens fælles projekt på www.mosterbob.dk



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 konference, 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

Andre regioner kort

Danmark er delt op i fem regioner, som driver sygehuse, løser opgaver på socialområdet og arbejder for regional udvikling. Her på siden kan du læse nyt fra de andre regioner og fra regionernes fælles forening, Danske Regioner.



Se film om 112

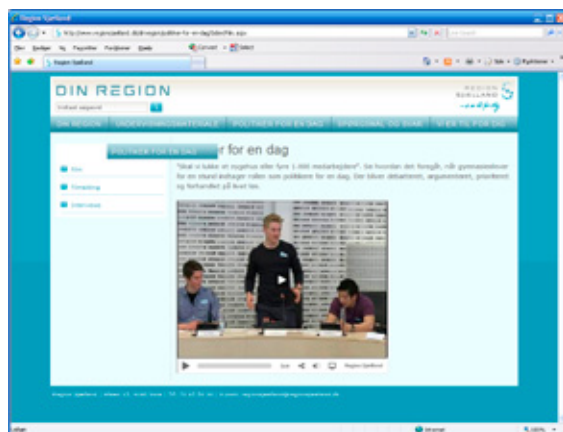
Danske Regioner satte midt på sommeren en landsdækkende oplysningskampagne om den nye 112-ordning i gang. Kampagnen skal oplyse borgerne om, at der fremover er sundhedsfaglig hjælp at hente, når man ringer 112. Fremover vil regionernes sundhedsfaglige personale - typisk sygeplejersker eller paramedicinere - nemlig kunne rådgive de borgere, der ringer til 112, så de bedst kan hjælpe

den syge eller tilskadekomne, indtil ambulancen eller anden hjælp er fremme. Kampagnen består af en række OBS-udsendelser, radiospots, postkort, plakater og facebook-annoncer, som du måske allerede er stødt på. Kampagnen består også af en række små film, som på en pædagogisk måde viser, hvad der sker, når du ringer 112. Du kan finde links til filmene på www.rm.dk ■

Ring for råd

Region Hovedstaden åbner i løbet af foråret 2012 en telefonlinje, hvor borgerne kan søge råd og vejledning i tilfælde af sygdom. Sundhedstelefonen kan anvendes både ved generelle sygdomsspørgsmål og ved akut opstået sygdom. Når københavnere ringer til sundhedstelefonen, kan de for eksempel få råd om, hvordan de selv kan behandle deres sygdom eller om de bør opsøge en læge, vagtlæge eller akutmodtagelse. På sundhedstelefonen kan patienterne også få oplyst ventetider i akutmodtagelsen. ■

Elever er politikere for en dag



Region Sjælland giver unge mennesker, for eksempel gymnasieelever, mulighed for at være regionsrådspolitikere for en dag. Konceptet er bygget op som et rollespil, hvor eleverne bliver inddelt i forskellige partier og skal blive enige om et forslag til besparelser på sundhedsområdet. De unge bliver på den måde introduceret til, hvad vil det sige at være politiker og de forskellige roller og dilemmaer, der er i demokratiet i praksis. Eleverne sidder på de rigtige regionsrådsmedlemmers pladser, kan undervejs opleve sig selv på storskærme i Rådssalen og benytter samme mikrofoner, som når der holdes politisk møde. Region Midtjylland udviklede et lignende koncept op til regionsrådsvalget i 2009, hvor 100 elever fra fem midtjyske gymnasieklasser var regionsrådspolitikere for en dag og skulle træffe beslutninger om sundhed, psykiatri og kollektiv trafik. ■

Sunde ferietilbud



Region Syddanmark satser på turister, der strutter af sundhed med turismeprojektet WellCome. WellCome er et samarbejde mellem en række hoteller, feriesteder og virksomheder, der alle har lyst til at fremme sundheden gennem deres turisttilbud. Sammen

tilbyder de oplevelser, der med et mix af friluftsliv, spabehandlinger, motion, wellness og sunde fødevarer skal lokke flere danske og udenlandske turister til det syddanske. Du kan læse mere om projektet på www.wellcome.dk ■

Vidste du, at

det koster 90 mia. kroner om året at drive det danske sundhedsvæsen?

Vidste du, at

Region Hovedstaden er den mest befolkningsrige region, mens Region Midtjylland er den største målt på udstrækning?

Er det akut?

En kampagne skal få borgerne i **Region Nordjylland** til at tænke sig om en ekstra gang, inden de ringer til lægevagten. Mellem 20 og 40 procent af alle opkald til lægevagten i den nordjyske region er nemlig unødvendige og koster regionen et tocifret millionbeløb. Kampagnen skal hjælpe med til at flytte henvendelser fra lægevagten til de praktiserende læger, hvor samfundet får langt mere for pengene. Der foreligger ikke præcise tal for, hvor mange unødige henvendelser lægevagten får, men kun cirka halvdelen af alle visitationer hos lægevagten fører til en egentlig konsultation enten på sygehuset eller i hjemmet, og det indikerer, at alt for mange borgere ringer med ikke-akutte problemer. Kampagnen består blandt andet af en film, som kan ses på www.youtube.com. Du finder filmen ved at søge på »Er det akut«. ■



Sæt bær på menuen

Tekst og foto:
Naturvejleder
Morten DD Hansen

Blåbær. Dem er vi mange, der går og plukker på tophemmelige lokaliteter i det midtjyske lige nu.

Lokaliteterne behøver nu ikke være særligt hemmelige, for så snart vi kommer ud i egekrattene på den sandede jord, så er der blåbær overalt.

Ikke i store mængder, for man skal være heldig, før man ligefrem vader i plukkemodne blåbær. Men de er der.

Blåbær er ganske fugtighedskrævende og trives derfor fint i skygge, hvor busken kan brede sig overalt i bunden af egekrattene.

Problemet i de skyggefulde krat er dog, at busken ikke sætter ret mange bær. Men er der en lille lysning med blåbærbuske, så er der normalt bær nok til, at man lige kan nyde den sursøde og meget karakteristiske smag.

**Bær er sunde, men
de er ikke nogen
mirakelkur
– til gengæld er det
sundt at jage dem.**

Naturligvis findes der steder, hvor man kan plukke blåbær i spandevs.

Men den største del af oplevelsen, når man går på blåbærskud, ligger altså i de to første håndfulde: Man er tilpas overrasket og glad for sit held, og smagsløgene jubler!

Kongen af antioxidanter

Men pludselig er blåbær ikke bare blåbær. Nu er de forsidestof i medierne, idet de både er super-sunde og »antioxidant-konger«. De tilbyder sultne skovgæster et rigt mål af antioxidanter – i dette tilfælde især fra en række blå, rødlige og sorte

farvestoffer. En egenskab, de deler med en mængde andre bær, som alle indeholder de såkaldte anthocyaniner, der går under navne som cyanidin, delphinidin og malvidin. Forskerne mener, at netop disse antioxidanter er virksomme mod en mængde nedbrydnings- og ældningsprocesser i kroppen - de hindrer simpelthen disse kemiske processer i at foregå.

Alt med måde

Det er sikkert rigtigt nok. Men om det lige præcis er blåbærrene alene, der skal redde verden, er nok mere tvivlsomt. Der er nemlig masser af antioxidanter i næsten al frugt og grønt, og anthocyaniner får man rigeligt af, hvis man spiser blå druer, revling, kirsebær, hyldebær eller solbær, ligesom man ude i naturen også kan få ordentlige doser af sundhed, hvis ►►





►► man inhalerer kantareller, blomster, skovjordsbær, hasselnødder, tranebær, friske bøgeblade, kartofler, bækørreder og krondyr.

Der er helt klart en morale her. Moralen er, at man ikke kan pege på en bestemt fødevarer som en mirakelkur. I det ene øjeblik fremhæves blåbær som et fantastisk slankemiddel, der – hvis bærrene udgør 2% af kosten – nærmest totalt kan forhindre ophobning af fedt hos mus og rotter. Men jeg ved i hvert fald, at når fugle spiser massive mængder af hyldebær, så omlægges al det sukker, de spiser, til fedt. Det kan man godt tænke lidt over.

Tag et tyttebær

Næsten alle naturlige fødevarer indeholder i hundredvis – hvis ikke tusindvis – af forskellige stoffer, hvoraf nogle er helgode, andre halvgode og atter andre halvdårlige

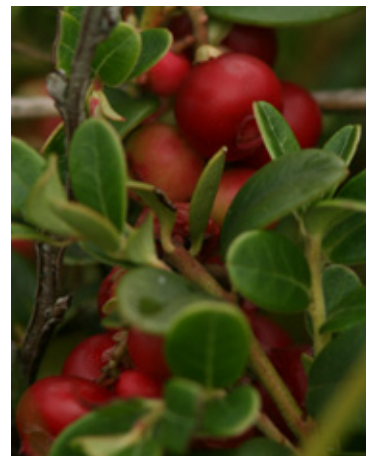
ge eller decideret skadelige. Når vi spiser en alsidig kost, spreder vi risikoen og nyder samtidig godt af et bredt udvalg af fordele. I tyttebær, blåbærrenes røde søster i bølleslægten, findes der polyphenoler, der skulle være virksomme mod kræftceller. Og tyttebær kan vi sagtens finde, hvis vi tager ud på de lidt fugtige, tilgroede lyngarealer. Til gengæld smager tyttebær ikke helt så godt i rå tilstand. De er bedre i marmeladen...

Plukketid

Og så må vi ikke glemme tranebærrene! I vore få, tilbageværende højmoser kan man i denne tid være heldig at finde store, modne tranebær, som nærmest ligger oven på de fugtige tørvemosser, fordi tranebær gror fladt hen over overfladen. Tranebær gror desværre aldrig i hobetal, så det tager lang tid at plukke tilstrækkeligt

med bær til julemadens syltetøj. Men det kan lade sig gøre, og kender man sine bær, er det en fantastisk oplevelse at gå på jagt ude i naturen – måske er det i virkeligheden det sundeste af det hele.

Og det er lige nu, bærrene skal plukkes. Vi ses derude! ■



SUNDHEDS-KOMMUNOM- UDDANNELSEN

Personlige og faglige kompetencer
til fremtidens sundhedsvæsen.

Læs mere om Sundhedskommunom-
uddannelsen på cok.dk/kommunom.



Sundhedskommunomuddannelsen er din vej til at varetage selvstændige og komplekse opgaver, der sikrer din position som en attraktiv medarbejder i fremtidens sundhedsvæsen.

Basisdelen omfatter bl.a.:

- Ressource- og aktivitetsstyring
- It i sundhedsvæsenet
- Korrekt sagsbehandling
- Information og vejledning af patienter
- Kommunikation og samarbejde
- Økonomi i sundhedsvæsenet
- Service og kvalitetsudvikling
- Psykologi.

Undervisningen

Uddannelsen består af en basisdel og en specialedel, der sammensættes efter dit og arbejdspladsens behov, samt et afgangsprøve. Vores undervisere har praktisk erfaring på området, så du som studerende vil opleve en tæt sammenhæng mellem dit daglige arbejde og uddannelsens teori og øvelser.

Målgruppe

Uddannelsen er målrettet lægesekretærer og administrative medarbejdere inden for sundhedsvæsenet.

Med en Sundhedskommunomuddannelse på VU-niveau i bagagen får du en eksamen, der giver dig adgang til en lang række uddannelser på diplomniveau.

Du kan også vælge at tage Kommunomuddannelses specialefag som enkeltfag. Se specialefagene på cok.dk/kommunom.

“ Sundhedskommunom ruster os godt til fremtiden – det er en øjenåbner, og jeg har lært en masse, som jeg bruger i mit daglige arbejde. Men jeg har også fået meget viden derudover, f.eks. om rettigheder, teknologi og EPJ. Vi har efterfølgende indført EPJ, så jeg vidste en del, da vi skulle til at bruge det.

Man får sin faglige horisont udvidet betydeligt, og socialt er det også rigtig godt.

Britta Aarestrup Wedel, Lægesekretær, Regionshospitalet Herning

Er du ikke ansat i Sundhedsvæsenet? COK tilbyder også Kommunomuddannelsen til administrative medarbejdere i kommuner og regioner. Læs mere på www.cok.dk/kommunom



COK
CENTER FOR OFFENTLIG
KOMPETENCEUDVIKLING

Lars Larsen

Bopæl: Silkeborg

Hvorfor har du slået dig ned der, hvor du bor?

Da jeg i 1979 startede JYSK, boede jeg i Aalborg. Men efterhånden som firmaet voksede og blev landsdækkende, følte jeg, at jeg boede lidt for meget i den ene ende af Danmark. I 1983 valgte familien så at finde et mere centralt beliggende sted. Valget faldt hurtigt på Silkeborg. Dels fordi byen ligger lige midt i Danmark, så jeg havde væsentlig kortere afstand, når jeg skulle besøge mine forretninger – og dels fordi jeg synes, at Silkeborg er en af Danmarks smukkeste byer.

Hvad kendetegner det sted/den egn, hvor du bor?

Silkeborg kendetegnes ved Gudenåen, søerne og skovene. Med utallige muligheder for fantastiske ture ud i naturen. I gang, løb eller på cykel. Selvfølgelig også midtbyens museer, teater og musikliv, spændende restauranter og cafeer, og sidst, men ikke mindst – en dejlig handelsby.

Hvad er din yndlingsplet i Region Midtjylland?

Det er en sejltur med den 150 år gamle hjuldampner »Hjejlen« gennem Gudenåen, søerne og skovene og ud til Himmelbjerget. Jeg rejser meget rundt i verden og ser mange smukke steder. Men hver gang jeg kommer hjem, siger jeg altid »ude er godt, men hjemme i Silkeborg er nu bedst«. Når man er så privilegeret at bo lige ned til det hele og opleve årstidernes skiften. Fra foråret, hvor bøgen springer ud i sit lysegrønne flor, og til efteråret med de fantastiske rustrøde farver og den gamle »Hjejlen«, der tøffer forbi, ja, så føler jeg, at jeg bor i paradiset.

Hvad er dit yndlingsspisested i Region Midtjylland?

Der er mange dejlige spisesteder i Silkeborg. Bl.a. restaurant »A1« i »Jysk Musik og Teaterhus« – og »Underhuset« på torvet. Men da jeg arbejder i Aarhus, vil jeg ikke undlade at nævne en af Danmarks bedste brassierier i Aarhus midtby lige ned til åen – og med rimelige priser... Nemlig Brasseri Ferdinand, som min søn i øvrigt er medejer af.

Hvilken kendt midtjyde – død eller nulevende – vil du fremhæve og for hvad?

Ingen nævnt – ingen glemt.... Jeg synes, der findes rigtig mange spændende og initiativrige personer i det midtjyske. Skal der navne på, må det vel blive Asger Jorn. Og Drewsen, som grundlagde Silkeborg, da han startede papirfremstilling for over 150 år siden.

Hvis du bare kunne sende regningen videre, hvad ville du så forære Region Midtjylland?

Ingen tvivl om det. Jeg ville forære regionen en Kattegatbro. Den vil betyde ufattelig meget. Den vil samle Danmark og gøre Midtjylland til en forstad til København. En times kørsel fra Århus og til centrum af storbyen – eller til Kastrups internationale lufthavn. Den vil gavne kulturlivet, forretningslivet, forskning, uddannelse, turisme – ja, alt vil den gavne. Ikke mindst vil den spare så mange millioner ton CO₂, at man ikke engang kan fatte det. Det vil være den største gave til Danmark i dette århundrede...

Hvad kunne efter din mening gøre Region Midtjylland til et bedre sted at bo?

En Kattegatbro.... ■

Foto: Jysk



Lars Larsen (Dyne-Larsen), 63 år.

Grundlægger af butikskæden Jysk, der tidligere hed Jysk Sengetøjslager.
Åbnede i 1979 sin første butik på Silkeborgvej i Aarhus, hvor butikken stadig ligger.
Har i dag omkring 1800 butikker fordelt på 35 lande og beskæftiger næsten 16.000 mennesker.
Gjorde sit ansigt kendt i tv-reklamer under devisen »Dav. Jeg hedder Lars Larsen. Jeg har et godt tilbud til dig«.

Midt i maden

Magasinet MIDT har sat jagten ind på Region Midtjyllands kulinariske identitet. Har du en opskrift og/eller en historie om en ret eller et fødevareprodukt fra din egn, så kontakt redaktionen på magasinetmidt@rm.dk eller på telefon 8728 5812.



Mel med mening i

**Bodil Møller – kvinden bag Fru Møllers Mølleri –
slår slag i bolledejen for den gode fødevarekvalitet.**

Tekst: Anne Domino
Foto: Fru Møllers Mølleri

Man tager en god portion omtanke. Tilsætter en knivspids idealisme. Krydrer med lige dele kærlighed til lokale råvarer, snusfornuft og gå-på-mod. Så har man opskriften på Fru Møllers Mølleri.

Et landbrug med eget mølleri, kafferisteri, syltetøjskoger og spiseri. Og et landbrug, hvor man altid kan få sig en sund diskussion om fødevarekvalitet, slow-food, produktionsmetoder og om at være ærekær om det, man laver.

Fru Møller, som hedder Bodil til fornavn, deler nemlig velvilligt ud af sine meninger, sine gode opskrifter og sin passion for danske fødevarer.

– De danske produkter er fantastiske! Derfor skal vi også tage stilling til, hvad der sker med de gode produkter, som vi landmænd går

og knokler r.... ud af bukserne for at producere. Det nytter jo ikke, at man har verdens bedste korn, hvis man ikke behandler det ordentligt i møllen, siger hun.

Derfor maler Fru Møller selv sit korn. Engang om ugen, for mel skal være friskmalet.

– Vi maler kun det, vi kan sælge i gårdbutikken eller levere til restauranter i løbet af en uge. Jo tættere, melet er på formalingstidspunktet, jo bedre er melet rent ernæringsmæssigt. Og rent bageteknisk, så giver friskmalet mel en mere vital dej, fastslår Bodil Møller.

Trofaste kunder

Kunderne er enige. De møder trofast op i gårdbutikken på slægtsgården i Bjerager lidt uden for Odense uge efter uge for at købe mel

til 38 kroner posen. Eller kød. Eller syltetøj. Eller friskbagte boller. Eller kaffe eller alt det andet, fru Møller og co. finder på.

– Det er jo ingen kunst at få folk til at komme første gang. Kunsten er at få dem til at komme tilbage, som Bodil Møller siger.

I dialog med kritikerne

Fru Møllers Mølleri åbnede i 2007. I protest. Bodils Møllers familie har drevet landbrug i generationer, og både Bodil og hendes mand, Kim, er uddannede landmænd.

– Jeg var dødtræt af dårlige overskrifter i avisen om landmænd, der blev fremstillet som nogle forfærdelige mennesker, der sviner miljøet til og fremstiller dårlige produkter uden tanke for hverken dyrevelfærd eller miljø. Men der er altså ikke nogen, der



Fuldkornsbrød



- 1 kg fuldkornsmel
- 8 dl koldt vand
- 3-4 g gær
- 25 g salt

Rør mel, gær og salt ud i vandet til dejen får en grødagtig konsistens. Rør yderligere 10-15 minutter i røremaskine - eller ved håndkraft - til dejen får en sammenhængende og blød konsistens.

Fyld et par oliesmurte forme op med dej. Dæk formene med husholdningsfilm, og sæt dem i køleskabet til hævnning i 8-16 timer.

Forvarm ovnen til 250 grader og bag brødene i 10 min. – skru ned til 180 grader og bag færdig i ca. 45 min. til skorpen er sprød og let gylden.

Fuldkornsbrød hæver kun ganske lidt, men smager himmelsk. Det er meget vigtigt, at fuldkornsbrød får lov til at hæve længe, så det bliver saftigt og spændstigt.

►► kører ud på marken med en sprøjte, hvis det ikke er nødvendigt. Det er dyrt at sprøjte, så når landmanden gør det, så er det for at redde høsten. Den er jo landmandens levebrød. Og når landmanden sætter sine svin sammen på meget lidt plads i store stalde, så gør han det jo fordi, det er den mest rentable måde at gøre det på. Og fordi den pris, han får for svinene, skal gå op med produktionsomkostningerne. Vi skal jo alle sammen tjene penge, forklarer Bodil Møller, der med sit eget projekt ville i dialog med kritikerne.

– Og jo, jeg kunne da godt have skrevet et læserbrev, og så kunne debatten have kørt i avisens spalter, men det er der jo ingen, der kommer til at mødes og snakke af. Jeg ville gerne, som den, der laver tingene, have lov at fortælle om dem. Forklare hvorfor vi gør som

vi gør, diskutere og måske ændre nogle menneskers holdninger.

Idéen der voksede

Oprindeligt var det meningen, at der kun skulle sælges hjemmedyrket, hjemmemalet mel i mølleriet.

– Og så ville jeg, sammen med en god veninde, bage nogle brød af melet, så folk kunne få en smagsprøve, når de kom og købte mel, siger Bodil Møller.

Det viste sig bare, at en del af kunderne var mere vilde med Bodils brød, end de var med at bage derhjemme. Og derfor har Bodil Møller nu ansat en bager i mølleriet på fuld tid for at følge med efterspørgslen på brød, boller og kager.

Hyldeerne i gårdbutikken byder også på grøntsager fra Tunø og Samsø, hjemmelavet syltetøj, hjem-

melavet pickles og hjemmelavet pesto af alverdens grønt. På køl ligger lammekød og svinekød. Fersk i ulige uger - frosset i de lige. Der slagtes nemlig kun hver anden uge.

– Og det er da ret utroligt, at folk gider køre fra Aarhus for at købe et halvt kilo frossen svinefars. Endda til en højere pris, end de skal give i supermarkedet. Men her ved de, hvor kødet kommer fra. Og de ved, at kødet er produceret med omtanke, siger Bodil Møller.

Omtanke, lidt idealisme, en hel del kærlighed til råvarerne og et par håndfulde jysk snusfornuft.

Fru Møllers Møllereri har åbent tre dage om ugen, nemlig torsdag 12-18, fredag 12-18 og lørdag 09-14. ■

Læs mere på www.frumollersmollereri.dk



Quiz dig klogere på regionen

5 point	4 point	3 point	2 point	1 point
---------	---------	---------	---------	---------

Den lidt lette

By 	Ligger syv kilometer sydøst for Nørre Snede	Har cirka 540 indbyggere	Biografen blev kåret til Årets Biograf i 2007	Byens kirke hedder Skade Kirke	Byen lægger navn til en ost
Kendt midtjyde 	Født i Randers i 1946	Er uddannet læge	Springer langt og hopper højt	Vandt EM i højdespring i Rom i 1974	Efternavnet er også navnet på en by
Natur 	Danmarks fjerdestørste af sin art	Skabt for 10.000 år siden	10 km lang og to km bred	Rummer 151 mio. kubikmeter vand	Navnet indeholder noget grønt og blødt
Virksomhed 	Omfatter blandt meget andet hotel	Mange besøgende går i vandet her	Andre kommer i god form	Deler fornavn med en hel »by« i København	Ligger i Herning
Bygningsværk 	Færdigbygget i 1899	Binder 56 kilometer af Vestjylland sammen	Drives af Midtjyske Jernbaner	Udødeliggjort af Tørfsk	Deleen ta'r fra Vemb fra morg'nen af...
Seværdighed 	Åbnede for publikum tidligere i år	Ligger på toppen af en anden seværdighed	For at se værket må man gå ind i det	Olafur Eliasson er kunstneren bag	Værket indeholder alle regnbuens farver

Den noget sværere

By 	Ligger mellem hav og fjord	Har godt 400 fastboende	Byen har sin egen havfrue	St. George strandede her	Fiskeauktionen er et tilløbsstykke
Kendt midtjyde 	Født 1957 i Antwerpen	Bor i dag i Viborg	Uddannet på Danmarks Designskole	Kendt for sine farvestrålende mobiler	Laver også malerier, collager og grafik
Natur 	Er ikke en hel ø	Krumtapperne holder træf her	Hjemsted for Termø og Jelse Odde	Skønt sommerhus-område	Ligger i den sydlige ende af Limfjorden
Virksomhed 	Grundlagt i 1865	...af en købmand og to apotekere	Opkaldt efter en frugtbarhedsgudinde	Et af produkterne er (i) Top	Et andet lyder helt kongeligt...
Bygningsværk 	Bygget i 1200-tallet	Var hjem for fromme kvinder	Reddet fra forfald af komtesse Olga Sponneck i 1928	Ligger mellem Viborg og Skive	Er i dag refugium for forskere og kunstnere
Seværdighed 	Nutidsværk og stærkt aktuelt lige nu	Består af tegninger, 758 stemmer og et digt	Handler om lys, lyd og landskaber	Kan ses i Østjylland i september	Kunstneren bag hedder Elle-Mie Ejdrup Hansen

På kryds og tværs

Svar til quiz
på fore-
gående side

Klovborg

Jesper
Tørring

Mossø

DGI-huset
Herning

Jernbanen
VLTJ

Your
Rainbow
Panorama

Thorsminde

Karin
Olesen

Lundø

Ceres

Ørslev
Kloster

Lys, landskab
og stemmer
i Østjylland

I HVILKEN MIDTJYSK BY LIGGER DER ET ASGER JORN- MUSEUM?			BLAFFET	KLATTE	DYR	DANSK BY	SKÆRE- ØST	BIL- SKILT	KVÆK	OM- SKIF- TELSE	PLANTE	UKENDT	PRYDET
KURS	▼	JOB LYS- BILLEDE	HÅND- VÆR- KER										
			SLEM					IKKE LIGE					
			FLØJ					HOVDYR					
						FISK PRYD- TING						KØD	
HAR- MONI				BIBEL- NAVN					BRYD- NING				
				HALEDE					VIET				
EN ANELSE					BIL- LEDE						BESTÅR		
											KVINDE		
DANSK BY							LØB UD- BRUD						
TONE		SPISE- FISK	STANG		IND- ÅNDING ENDE- LØST					TÅBE			
										IDOL			
BLOD- TØR- STIGE						PUKLE		AN- GRIBE ILBUD					
FORU- RENET				HYGI- EJNE					RÆDT				
NÆSTE		BLOMST LÆGE- MIDDEL					GRØN TRÆ				RED- SKAB		NØJ- AGTIGE
KORT- SPIL				BIDEL SLÆGT- NING					KRUK- KE FUSKER				
OVERSET						NIKKE FØLEL- SE						OM- FANGS- RIG	
MED- LYD		STENTE SLØJE			KONGE- NAVN					SÅ MEGET			
FÆSTNE			UDSLYN- GER SOLO					SKUE- PLADS FRYSE					
SLÆN- GET					FAÇON STED- ORD					FUGL TONE			
KRIKKE			MIS- MODIG				SEJ- LADS						
BAG- GRUND													

LEXI.DK

KODEORD: Bogstaverne i de blå felter kombineres, så de danner navnet på en midtjysk by:

— — — — —

Indsend kodeordet, navn og adresse til **Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg** eller på magasinetmidt@rm.dk senest den 1. november 2011 og deltag i lodtrækningen om tre Supergavekort til en værdi af 500 kroner pr. stk. Kodeordet i sidste krydsord var »Horsens«, og vinderne blev: Frede A. Sørensen, Højslev, Aase V. Leth, Horsens og Anne-Lisa Diderichsen, Tilst.

Vigtige numre

Skottenborg 26 . Postboks 21 . 8800 Viborg
Tel. 7841 0000
kontakt@regionmidtjylland.dk . www.regionmidtjylland.dk

112

Ved ulykker og livstruende situationer skal du ringe 112.

Skadestuen

Hvis du kommer til skade kan du blive behandlet på skadestuen. Men du skal altid ringe først.

Den østlige del af Region Midtjylland

Bor du i den østlige del af Region Midtjylland, skal du ringe 8731 5050.

Kommunerne i den østlige del af Region Midtjylland er: Randers, Norddjurs, Syddjurs, Favrskov, Silkeborg, Aarhus, Skanderborg, Odder, Horsens, Hedensted og Samsø.

Den vestlige del af Region Midtjylland

Bor du i den vestlige del af Region Midtjylland, skal du ringe til egen læge.

Har din egen læge lukket, skal du ringe til lægevagten 7011 3131.

Kommunerne i den vestlige del af Region Midtjylland er: Skive, Struer, Lemvig, Holstebro, Ringkøbing/Skjern, Herning, Ikast-Brandø og Viborg.

Lægevagten

Tilbyder akut lægehjælp, når din egen praktiserende læge har lukket. Du skal ringe og lave en aftale med lægevagten, før du møder op i konsultationen på 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.regionmidtjylland.dk/kontakt/patientkontoret

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.kiropraktorvagten.dk

Fysioterapivagten

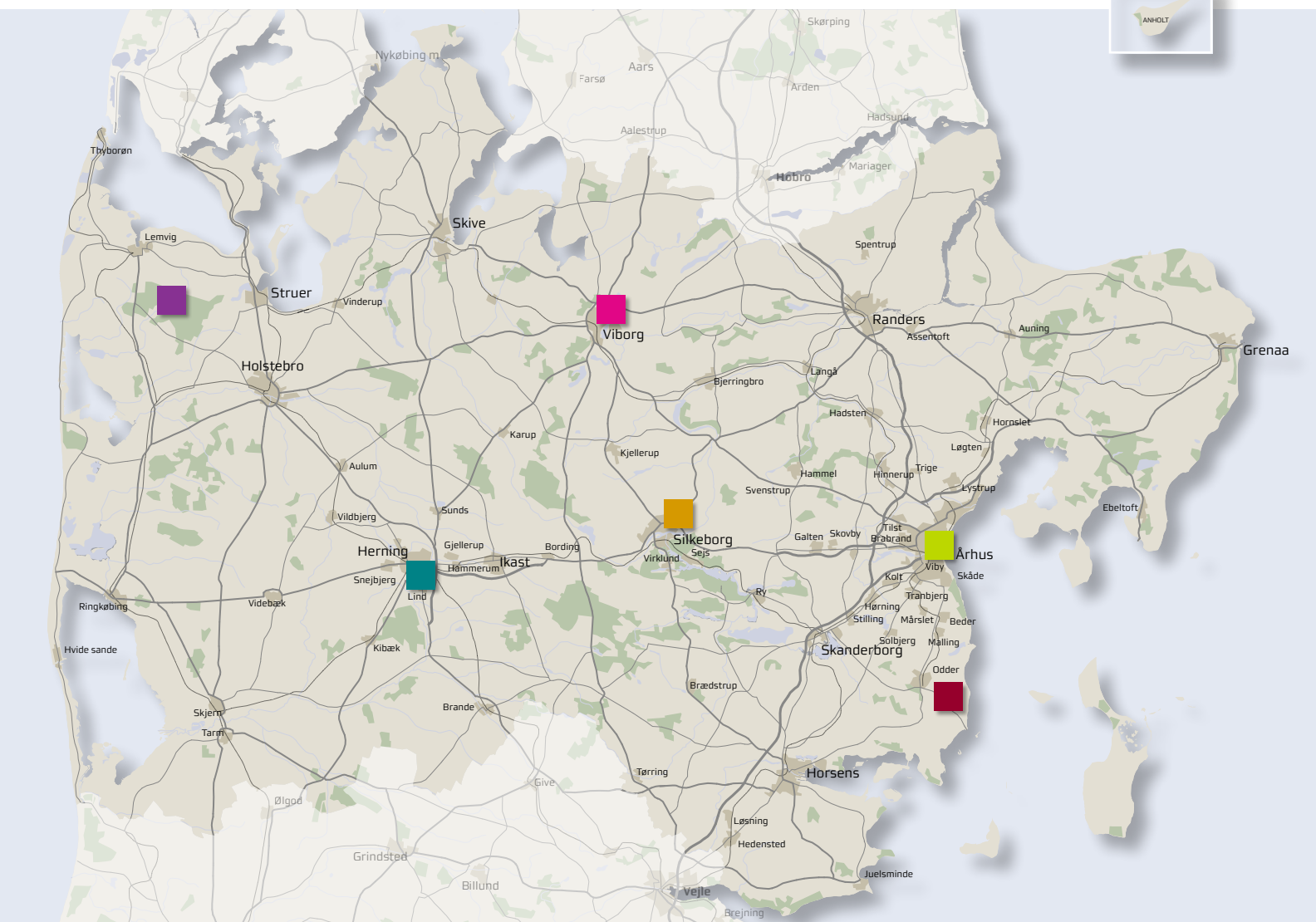
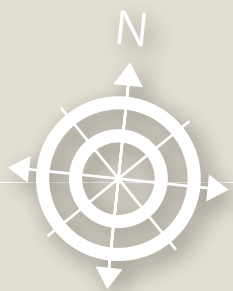
Tilbyder hjælp til patienter med akut opståede skader i weekender og helligdage. Tilbuddet gælder alle borgere i Region Midtjylland, men behandlingen foregår i Aarhus Kommune. Fysioterapivagten kan kontaktes mellem 09.00-10.00 på lørdage, søndage og helligdage på telefon 7070 2016.

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.regionmidtjylland.dk/sundhed/vejledning+til+patienter/befordring

Region Midtjylland



 Diagnoser i ekspresfart, side 6

 Bliv skøn på hospitalet, side 42

 Bolden ruller på retspsykiatrisk, side 12

 Høsttid i skoven, side 54

 Institution udfordrer sanserne, side 38

 Mel på Fru Møllers mølle, side 60

Skift gear

www.verdensredder.nu

facebook

Verdensredder in action



Vind iPad



Tænk på klimaet

Ta' bussen

www.verdensredder.nu



midttrafik



AAGE DAMGAARDS SKATKAMMER

**En kunstnerisk legeplads
17.09.11 - 01.01.12**

Et sandt overflødighedshorn af kunstværker i alle genrer:
HEART viser for første gang den fulde bredde af skjortefabrikant
og kunstmæcen Aage Damgaards unikke samling.

Se kalenderen med de aktuelle særarrangementer på www.heartmus.dk.

heart

**HEART
HERNING MUSEUM
OF CONTEMPORARY ART**

BIRK CENTERPARK 8
DK 7400 HERNING
WWW.HEARTMUS.DK