

SPLITTET

Hvornår passer vi på hinanden, og hvornår overskrider vi hinandens grænser for og ret til personlig frihed? Spørgsmålet opstår og besvares dagligt i psykiatrien og på institutioner, der tager sig af personer med betydelig nedsat fysisk, psykisk eller social funktionsevne. Bliv klogere på de etiske dilemmaer i temaet side 20



■ **Nyt hospital**
tager form, side 6

■ **Styr på livet**
trods ADHD, side 12

■ **Kulturboost** til
hele regionen, side 34

Tag bladet
med hjem

midt
magasinet **midt** 04 • 2011

Protac udvikler sansestimulerende hjælpemidler

Produkterne er udviklet på baggrund af den amerikanske ergoterapeut og psykolog A. Jean Ayres teorier om sanseintegration og professionel erfaring inden for ergoterapi.

De lydsvage plastikkuglers tyngde og punktvis tryk stimulerer berørings-, muskel- og ledsansen. Den øgede kropsbevidsthed skaber ro og tryghed. **Produkterne anvendes bl.a. ved ADHD/ADD, autisme spektrum forstyrrelse, Asperger og lign., demens, psykiatri, neurologi, smerte- og søvnproblematikker.**



Protac Kugledynen

- dæmper angst og uro
- forkorter indsovningstiden
- giver en rolig og dyb søvn
- afspænder og smertelindrer

KONTAKT VORES TERAPEUTER for demonstration/undervisning f.eks. i forbindelse med personalemøder, gruppe-møder m.m.

Protac SenSit

- en specialdesignet sansestimulerende kuglestol
- nakke/sidevinger der omslutter og afgrænser
- mindsker fysisk og psykisk uro
- skaber "rum" for timeout



Protac Kuglepuden

- giver en dynamisk siddestilling
- mindsker motorisk uro
- øger koncentration og indlæring

Protac MyFit

- en sansestimulerende vest med tyngde
- beroliger, afgrænser og giver en bedre kropsfornemmelse
- øger koncentration og indlæring



Forskere: Kugledynen hjælper ADHD-børn

Kugledynen får børn med ADHD til at sove lige så roligt som andre børn.

De fleste forældre til ADHD-børn kender det: Børnene bruger timer på at falde i søvn og vågner flere gange om natten. Nu har to forskere påvist, at Protac Kugledynen har en gavnlig virkning på ADHD-børns søvn mønster.

Speciallæge, ph.d. Allan Hvolby og professor Niels Bilenberg fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg og Odense har nøje fulgt 21 ADHD-børns søvn over en måned, hvor de sov henholdsvis med og uden kugledyne.

Et af undersøgelsens mest markante resultater var, at indsovningstiden hos børn med ADHD blev forkortet med 39,4%, når de sov med kugledyne. Dermed kom indsovningstiden ned på et kvarter i gennemsnit – samme niveau som børn uden ADHD. **Resultaterne er offentliggjort i tidsskriftet Nordic Journal of Psychiatry, April 2011, Vol. 65, No. 2:89-94. Særtryk kan rekvireres hos Protac A/S.**

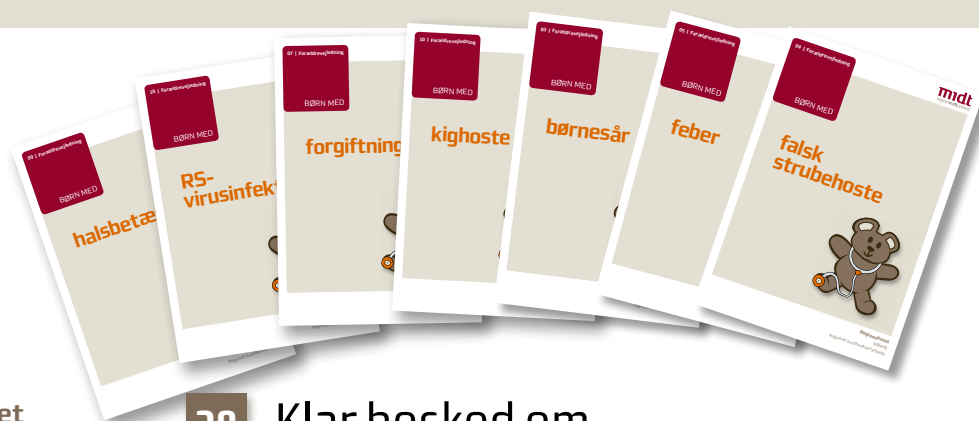
Speciallæge i børnepsykiatri Allan Hvolby har netop modtaget forskning midler fra Region Syddanmark til at starte et **nyt projekt**, hvor man bl.a. skal undersøge, om brugen af Kugledynen over længere tid kan nedbringe børnenes symptomer på ADHD og dermed også deres medicinforbrug. Resultaterne forventes publiceret i foråret 2013.

Fakta om forskning/kugledynen

- Kugledynen reducerer indsovningstiden med 39,%, så ADHD-børnene falder i søvn lige så hurtigt som børn uden ADHD.
- 19% af ADHD-børnene brugte i gennemsnit mere end en halv time på at falde i søvn uden kugledyne. Med kugledyne var tallet 0%.
- Antallet af ADHD-børns opvågninger i løbet af natten blev reduceret til samme niveau som børn uden ADHD.
- ADHD-børnenes lærere registrerede de typiske ADHD-symptomer, uopmærksomhed og hyperaktivitet, hos børnene efter videnskabelig metode. Symptomerne blev i perioden med kugledyne reduceret med 10%.
- Kugledynen indeholder lydsvage plastikkugler. Den virker ved at vægten af de løstliggende kugler giver punktvis tryk på kroppen. Det øger fornemmelsen af kroppen og dens grænser og skaber tryghed og ro.
- Kugledynen har siden midten af 90-erne været et anerkendt hjælpemiddel i den danske sundhedssektor.
- Man kan købe eller leje produkterne direkte hos Protac. Der er altid 14-dages returret.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

PROTAC A/S, Kystvejen 17, 1. DK - 8000 Aarhus C
Tel +45 8619 4103, protac@protac.dk, www.protac.dk



6 Nyt hospital tager form

12 Mathias har fået styr på livet
– trods diagnosen ADHD

16 Hvem vinder landsbyprisen?

18 Patientskoler fik nye kræfter

20 Tema: Dilemmaer i psykiatrien
og på det sociale område

34 Kulturboost til hele regionen

36 Et helt hus fyldt med sundhed

38 Af pjecer bliver man klog
– få styr på dit barns
infektioner

42 Nyt netværk hjælper
patienter

46 Et flyvende piskeris

56 Det kribler i decorationen
– find ud af, hvad din jule-
dekoration OSSE indeholder

60 Sprøde perler i maden

Faste sider:

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

38 Klar besked om børnesygdomme

Spis tang i lækre farver

60



Foto: Cavi-art

42 Patient- netværk



Foto: Thomas A.



Af Birgitte Thingholm
Ansvarshavende redaktør

Kære læser

Regionsrådet sætter etiske dilemmaer til debat

Hvordan tager man vare på borgere, som ikke er i stand til at tage vare på sig selv? Det kan være en psykisk syg borger, som nægter at tage sin medicin og derfor er i fare for at begå selvmord. Og det kan være en borger, der har spasmer og derfor risikerer at falde ud af en kørestol, hvis ikke han er spændt fast. Skal man spænde en blød sele om ham, hvis han er imod det og finder det ydmygende?

Etiske spørgsmål er ikke abstrakte debattemner, men en del af dagligdagen for medarbejdere i psykiatrien og på Region Midtjyllands 31 sociale institutioner. Og for de mange patienter og pårørende, som er brugere af psykiatriske og sociale tilbud. Hver anden dansk familie kommer i kontakt med det psykiatriske behandlingssystem, og ifølge Psykiatrifonden lider 200.000 danskere af depression og 200.000 af angst. Så de etiske spørgsmål er ikke bare svære, de er også hyppige.

Et udvalg under regionsrådet har derfor sat sig for at skabe opmærksomhed og debat om etiske dilemmaer i psykiatrien og på det specialiserede socialområde. Dilemmaerne skal frem i lyset. Derfor holder udvalget ikke traditionelle udvalgsmøder, men i stedet debatmøder, hvor der indkaldes eksperter, som kan udfordre og sætte i perspektiv. Og når det gælder psykiatrien og det sociale område, kan en ekspert i øvrigt udmærket være en pårørende.

Nogle af de sværeste dilemmaer bliver fremlagt og diskuteret på en offentlig høring i januar. Og Magasinet Midt folder i dette nummer en række af dilemmaerne ud. Med eksempler fra den virkelighed, som rummer både angst og sorg. Læs for eksempel om en mor, som på grund af tavshedspligten ikke kunne få at vide, om det gik fremad for hendes voksne datter, der var indlagt på en psykiatrisk afdeling. Datteren havde nemlig valgt, at ingen – heller ikke moderen – skulle have kendskab til hendes sygdomsforløb. Datterens ønske blev håndteret værdigt og korrekt af personalet. Men med det triste resultat, at moderen blev panisk angst for, at datteren igen havde forsøgt selvmord.

Læs temasider side 20-33

magasinet **midt** ■ november 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

midt
regionmidtjylland



Mobning foregår ikke kun i skolegården

Forebyg mobning
på arbejdspladsen

- Test dig selv – ved DU nok om mobning?
- Find god praksis og værktøjer
- Få 9 anbefalinger til en handlingsplan
- Book et besøg af Rejseholdet

på

frastresstiltrivsel.dk/mobning

EN BULE I LANDSKABET



6.000 timer har arkitekterne fra CuraVita brugt på at tegne det projekt, der har sikret dem rollen som totalrådgivere for DNV-Gødstrup. Men så har de også leveret stregerne til et både effektivt, poetisk, venligt og imødekommende hospital.

Tekst:
Brian Borg Andersen
Illustrationer: CuraVita

Man kan bruge mange tal til at beskrive Det Nye hospital i Vestjylland - DNV-Gødstrup.

Man kan fortælle, at det bliver akuthospital for ca. 300.000 borgere i et optagelsesområde, der strækker sig fra Thyborøn til Tarm og fra Ringkøbing til Ikast-Brande.

Det er også oplagt at få med, at de 133.000 m² nyt hospital hvert

år skal danne rammen om næsten 50.000 indlæggelser, lige under 400.000 ambulante besøg og over 40.000 operationer.

Men det kan alt sammen være næsten umuligt at vikle hovedet omkring. Så er det straks nemmere at tage fat på nogle af de tanker, som ligger bag, hvordan bygningerne skal se ud.

Himmel og jord

Landskabet, som DNV-Gødstrup skal bygges i, kan kort og godt beskrives som fladt. Himmelen over den kommende byggeplads er den samme som alle andre steder, men set fra flade fødder et sted, hvor horisonten er lige høj hele vejen rundt, virker den særligt ubrudt og åben.



DNV-Gødstrup

DNV-Gødstrup har et patientgrundlag på 284.228 personer. Fra Thyborøn til Tarm og fra Ringkøbing til Ikast-Brande.

Der vil årligt blive indlagt 47.960 personer med legemlig sygdom (somatiske sygdomme) og 1.245 psykiatriske patienter på hospitalet.

Antallet af ambulante besøg forventes at være på 384.054 om året.

Der vil blive udført 43.543 operationer om året.

DNV-Gødstrup kommer til at passe godt ind i det flade landskab under den ubrudte himmel.

– Man kan ikke undgå at blive påvirket af den horisontalitet, der er i landskabet, sagde arkitekt Torben Skovbjerg Larsen på dagen for offentliggørelsen.

Torben Skovbjerg Larsen er partner i AART arkitekter A/S og en del af det vindende konsortium CuraVita. Han har derfor været med til at lægge godt 6.000 mandetimer ind i arbejdet med at tegne hospitalet.

– Vi bygger en base, som forholder sig til terrænet og ligesom vokser op af det. Oven over det placerer vi sengeafsnittene, som er store, åbne og lette etager, hvorfra man kan ligge og kigge ud på det omgivende landskab, uddyber han.

Hvis man ser fremtidens DNV-Gødstrup i horisonten, kan det derfor godt komme til at ligne en lille bule i landskabet. Tre etager i mørke sten, beklædt med grønne planter, ligger som plader af græstørv oven på jorden og danner basen for de lyse, lette tårne på op til ti etager. I det rette lys glider de i ét med himmelen. På den måde bliver hospitalet en del af landskabet.

Overskuelighed

Når bygningerne står færdige og klar til at modtage patienter, foregår det forskelligt alt afhængigt af, om man ankommer akut til hospitalet – for eksempel med en

ambulance - eller om man ankommer efter aftale til ambulatorier eller dagkirurgi.

Det sydvestlige hjørne af hospitalet er dedikeret det akutte, mens hele den nordlige side modtager de patienter, der kommer efter aftale.

Her løber også jernbanen, hvor toget i fremtiden vil stoppe lige ud for hospitalet. En sti fører fra perronen ind til hovedindgangen i stueplan, som ligger i midten af bygningen.

Indenfor står man nu i en stor forhal, hvorfra der er indgang til de forskellige grene i byggeriet.

Umiddelbart over forhallen ligger alle behandlingsfunktionerne





I stueetagen bevæger man sig rundt i en forhal, hvorfra der er adgang til alle de forskellige grene i byggeriet. Det åbne rum gør det muligt for personalet at pege og sige »du skal derhen«, hvis de bliver spurgt om vej.

► i form af billeddiagnostik, operationsstuer og kontorer i to etager. Det er nemt at komme rundt i bygningen, for i stueplan er der som omtalt den store åbne forhal, mens der på de to etager over den er sørget for fri passage rundt i et firkantet »ottetal« af gange.

Poetisk hospital

Over den tunge base, som myldrer af aktivitet, bliver der placeret tårne, hvor sengeafsnittene skal ligge. Fra øverst til nederst er de udformet, så de fra oven ligner et T. Der hvor de to streger mødes,

er der en kommandocentral for personalet, og så er der ni enkelt-sengsstuer med god udsigt over den omgivende natur i hver af T'ets tre grene.

– Hele vejen igennem har det overordnede fokus for os været at lave et projekt, der på den ene side tilbyder både behandlingsmæssig og driftsmæssig effektivitet i den absolutte topklasse, og på den anden side opleves som poetisk, venligt og imødekommende af både patienter, pårørende og personale, siger Wilhelm Berner-Nielsen, der bliver projektleder for

CuraVitas rolle i byggeriet af DNV-Gødstrup.

En villa hver tredje dag

Lige nu er der stadig gang i arkæologiske undersøgelser på marken, hvor hospitalet skal bygges. Et nedrivningsfirma er i gang med at rive bygninger ned, og beplantningen på grunden bliver passet, så det hele ikke vokser én over hovedet. Det kan virke som om, der allerede er en del aktivitet på grunden, men det er for intet at regne imod, hvad der begynder at ske, når 1. spadestik er taget i september 2012.

Igennem hele byggeperioden fra 2012 til 2020 vil der hvert år blive opført 20.000 m² bygninger. Det svarer til, at der i gennemsnit bliver opført en mellemstor villa hver tredje dag.

De første nye bygninger skal efter planen tages i brug i slutningen af 2016. ■

Hospitalet i tal

Somatikken – det vil sige afdelingerne for legemlige sygdomme – bliver på 120.065 m²

Psykiatrien kommer til at fylde 13.613 m²

Det samlede hospitalsareal er dermed på 133.678 m²

Der er sørget for, at hospitalet kan udvides med 12%, dvs. 16.371 m², så det samlede areal bliver på 150.049 m²

Links

Se hele vinderprojektet og hør arkitekternes præsentation på:
www.dnv.rm.dk/vinderprojekt

Se billeder fra Gødstrup:
www.dnv.rm.dk/presse/fotoarkiv



Kulturprinsen

BØRNEKULTURENS UDVIKLINGSCENTER



REN

TAKKER DELTAGERE OG AKTØRER FOR ET
KREATIVT OG STIMULERENDE SAMARBEJDE
OMKRING DET TVÆRFAGLIGE EKSPERIMEN-
TARIUM, TEX.



STRØMMEN

I UDVIKLINGSFORLØBET BLEV DER SKABT
FIRE SPÆNDENDE OG ANDERLEDES KUL-
TURPROJEKTER TIL UNGE, SOM ALLE BLEV
PRÆSENTERET I 2011.



TIDSEKSPERIMENTARIET



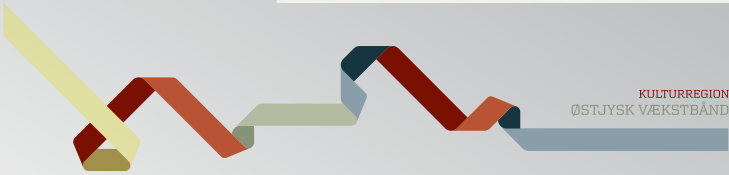
ANIMATE IT

PROJEKTET TEX ER STØTTET AF

KULTUR



MINISTERIET

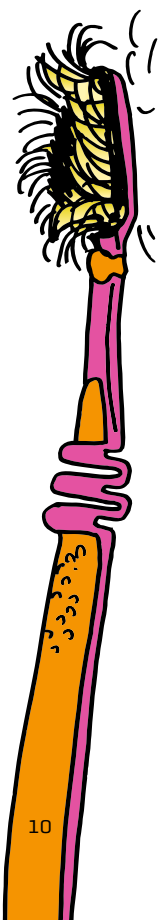


KULTURREGION
ØSTJYSK VÆKSTBÅND

Vi bliver klogere på hjernen



Hvor starter en tanke? Og hvor sidder epilepsi i hjernen på en patient? Disse og mange andre spørgsmål vil kunne undersøges med den MEG-skanner, Aarhus Universitetshospital har taget i brug. Skanneren er et stort skridt fremad i muligheden for at forske i hjernens funktioner og opnå gennembrud i behandlingen af patienter med hjernesygdomme. MEG-scanneren har kostet 16 mio. kr., som er doneret af Veluxfondet. MEG-skanneren er den første i Danmark, som kan måle på hele hjernen. ■



Skru' bissen på over for tandlægen

En ny hjemmeside har gjort det lettere at klage, hvis man er utilfreds med behandlingen hos sin privatpraktiserende tandlæge. Den nye hjemmeside, der hedder Tandklage.dk, er skabt af Tandlægeforeningen i samarbejde med Danske Regioner. På Tandklage.dk er der let adgang til den formular, man skal bruge, hvis man vil klage. Man kan også læse om, hvor man kan henvende sig, hvis man vil klage eller søge erstatning på grund af en skade. ■

Vidste du, at

85% af danskerne mener, at fysisk sygdom er mere acceptabelt end psykisk sygdom?

Kilde: www.en-af-os.dk

Vidste du, at

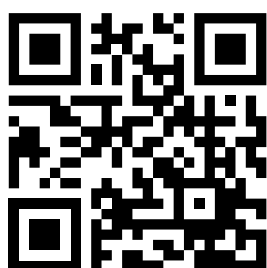
du hver onsdag kan se, hvor mange redningsaktioner akutlægehelikopteren har været på i den forløbne uge på rm.dk?

Ud med stemplerne

Den landsdækkende kampagne, EN AF OS, som skal afmystificere og afstigmatisere psykisk sygdom, blev skudt i gang i oktober. Kampagnen, der skal skabe øget viden om psykisk sygdom og større forståelse for mennesker med psykiske lidelser, kører videre i fem år. For eksempel med foredrag, debatter og undervisning på skoler og arbejdspladser. Det er landets fem regioner og foreningen Danske Regioner samt Sundhedsstyrelsen, Socialministeriet, KL, Psykiatrifonden, Det Sociale Netværk og Trygfonden, der står bag kampagnen. På hjemmesiden www.en-af-os.dk kan du læse mere om kampagnen og de arrangementer, den fører med sig. ■



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!



Se film på telefonen

Hvis du er ejer af en smartphone og har en app, der kan scanne QR-koder, så kan du nu se film om at være patient på et hospital på telefonen. Region Midtjylland producerede tidligere på året en tegnefilm om nogle af de skrevne og uskrevne regler og rutiner, man som patient bliver mødt med på hospitalet. Filmen ligger på Region Midtjyllands hjemmeside, men hvis du har den rigtige app på din telefon (fx QRreader), kan du scanne koden her ved siden af. Så bliver du ledt direkte ind til filmen og kan se den, mens du venter på bussen eller står og venter i kassekøen. ■

Byggebranchen sværmer om DNU



Godt 280 repræsentanter for entreprenørfirmaer, byggefirmaer, rådgivere og leverandører mødte op, da Det Nye Universitetshospital i Aarhus (DNU) sammen med Dansk Byggeri inviterede til informationsmøde om byggeriet af DNU. Byggebranchen udviste på den måde stor interesse for Danmarkshistoriens største hospitalsbyggeri, der bliver sat i gang i begyndelsen af 2012. Byggeopgaverne fortsætter frem til udgangen af 2018. Alt i alt skal der bygges 223.000 nye kvadratmeter, som udvidelse af det allerede eksisterende hospital i Skejby. Det nye, samlede hospital bliver på 380.000 kvadratmeter. Der er sat 6,4 mia. kroner af til byggeriet. ■



Det ville have været nemmere at mangle en arm

Da Mathias Kaastrup Pedersen fik stillet diagnosen ADHD som 23-årig forstod han pludselig, hvorfor han altid har følt sig anderledes, og hvorfor han har haft det så svært.

I fire år sejler alting for Mathias. Han er flyttet i egen lejlighed som 20-årig, men det er bestemt ikke lykken. Gardinerne er trukket for. Det flyder med vasketøj, og opvasken hober sig op som uovervindelige bjerge på køkkenbordet. Så meget, at der ikke er flere rene tallerkener. Mathias tænker på at købe paptallerkener i stedet. Han lever mest af havregryn og føler sig meget ensom.

– Jeg burede mig inde og levede som en huleboer. Jeg kom ikke op om morgenen og fik så dårlig samvittighed, at jeg slet ikke kom i skole. Jeg så ingen, men brugte tiden på at købe dyrt på afbetaling, så jeg stiftede gæld, fortæller Mathias Kaastrup

Pedersen, der i dag er 28 år og bor på det regionale, sociale tilbud Elbæk Højskoles afdeling i et bofællesskab i Odder syd for Aarhus.

En forklaring

En dag sker der noget. En ny sagsbehandler i Skanderborg Kommune får Mathias' sag på sit

” Da jeg fik diagnosen, fik jeg ingen øv-fornemmelse. Jeg blev rigtig glad.

bord. Hun kan se, at den er helt gal med Mathias, der som 23-årig er droppet ud af seks forskellige

ungdomsuddannelser og ikke kan klare sig selv. Hun spørger, om han har lyst til at blive testet for ADHD på Aarhus Universitetshospital, Risskov. Det siger han ja til.

Der er ingen tvivl. Mathias har ADHD:

– Da jeg fik diagnosen, fik jeg ingen øv-fornemmelse. Jeg blev rigtig glad. For da vidste jeg, hvorfor jeg reagerede anderledes end andre, hvorfor jeg ikke lignede mine kammerater og følte mig udenfor. Nu kunne jeg endelig få noget hjælp, siger Mathias Kaastrup Pedersen.

Passer ikke ind

Og hjælp får Mathias. Tre måneder efter at have fået sin

Tekst: Louise
Kaastrup Scheibel
Foto: Tonny Foghmar



ADHD-diagnose flytter han ind på Elbæk Højskole i et opgangsfællesskab for syv unge voksne med ADHD.

– Så begyndte mit liv. Det var en ny chance for mig for at begynde forfra. Jeg var pludselig omgivet af jævnaldrende, der har oplevet det samme som mig. Der var pædagoger og personale, der gerne ville hjælpe mig. Jeg følte mig meget tryk, husker Mathias Kaastrup Pedersen.

Jeg har svært ved at komme i gang og fastholde mig selv i en aktivitet fx lave lektier eller rydde op.

Mange mennesker får deres ADHD-diagnose sent i livet, ligesom Mathias. De bliver mødt af en verden, der forventer en masse af dem, som de ikke kan honorere. De oplever nederlag på nederlag, forklarer Mathias' kontaktperson i opgangsfællesskabet i Odder, Jacob Krogh, og fortsætter:

– De skal passe ind i en kasse, og det kan de ikke. Men her hos os, hjælper vi Mathias og andre unge med at få skabt en kasse, som passer specifikt til dem. Vi hjælper Mathias med at se mulighederne i sit liv, og hjælper ham med at genvinde respekten for sig selv og motivationen til at klare de daglige gøremål. Det er ikke personalet, som sætter rammerne eller skaber en kasse, det er Mathias selv, som skal definere, hvordan det skal være. Han ved, hvad der virker for

ham, og hvad der ikke gør, uddyber Jacob Krogh.

Et skjult handicap

Men hvad er det egentlig, der er så svært for Mathias?

– Jeg har svært ved at komme i gang og fastholde mig selv i en aktivitet fx lave lektier eller rydde op, fordi jeg er let at aflede og ikke kan sortere i indtryk. Når jeg er helt fyldt op af sanseindtryk, har jeg derfor brug for at trække mig fra en situation. For jeg bearbejder bedst alle indtrykkene alene, forklarer Mathias Kaastrup Pedersen.

Mathias bliver stresset, hvis han ikke ved, hvad der skal ske i morgen, eller hvis han får skiftende instrukser på, hvad han skal lave i løbet af en dag, og så bliver han frustreret og vred. Så kører tankerne, han får tankemylder og begynder at føle sig utryk.

Oven i sin ADHD-diagnose er Mathias også meget lydfølsom. Fx kunne han stadig høre en medbeboers tyske dødsmetalmusik fire uger efter, at beboeren var flyttet. Mathias kunne ikke filtrere musikken fra inde i sit hoved.

– ADHD er et skjult handicap, og nogle gange tænker jeg, at alting ville være nemmere, hvis jeg manglede en arm. Det er rigtigt svært at forklare andre menne-

sker, hvad ADHD er, og hvad det er, som jeg ikke kan. Mange mener jo bare, at jeg skal tage mig sammen, siger Mathias Kaastrup Pedersen.

Den svære balance

De seneste fem år i opgangsfællesskabet i Odder er gået med at finde ud af, hvordan Mathias får skabt den bedste balance mellem arbejdslivet, det sociale liv og hjemmelivet i sin toværelseslejlighed. Overliggeren skal sættes det rigtige sted. Fx kan Mathias ikke arbejde fuldtid, selvom han gerne vil. For hvis han gør det, så har han ikke overskud til at se andre mennesker eller til at holde sin lejlighed.

Årene er gået med at prøve en masse forskellige metoder, strategier, skemaer og huskelister af. Alt sammen for at finde ud af, hvad der virker på Mathias, og hvordan hans kasse og ramme skal se ud, så han får struktur på sin hverdag.

– Mathias og jeg har haft en masse samtaler i hans sofa med en kop kaffe for at nå frem til, hvad der virker for ham. Vi lægger strategier for, hvordan han bedst tilrettelægger sin dag og for, hvordan han tackler svære situationer. Fx når Mathias bliver nødt til at sige nej til at tage på sommerferie med sin familie, fordi han ikke kan klare det. Jeg forsøger at være et



ADHD er et skjult handicap, og nogle gange tænker jeg, at alting ville være nemmere, hvis jeg manglede en arm.

Hvad er ADHD?

ADHD er en forkortelse for den psykiatriske diagnose Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

ADHD giver for det meste problemer med at opfatte, fortolke, huske, planlægge og orientere sig.

Man skønner at ca. 1-3 pct. af den voksne befolkning har vanskeligheder, der svarer til ADHD.

Behandling af mennesker med ADHD er ofte en kombination af medicin og pædagogisk støtte med bl.a. samtaleterapi.

Kilde: ADHD-foreningen. Læs mere på www.adhd.dk

” Før tænkte jeg på, hvordan jeg kunne få livet overstået. I dag vil jeg bare have mere af det.

spejl for Mathias, og vi taler meget om konsekvenser af de valg, som han træffer, forklarer Mathias' kontaktperson, Jacob Krogh.

Mathias har en plan

Da daværende statsminister Lars Løkke Rasmussen fremlagde sin 2020-plan, blev Mathias inspireret og skrev sin egen 2012-plan. Den går ud på, at han inden for kort tid skal finde sig et job som skovarbejder på en arbejdsplads, der kan rumme sådan en som ham med ADHD. Han vil også gerne flytte

for sig selv ude på landet, hvor der er luft, fred og ro, og en have, han kan rode i.

Og så skal der styr på den gæld, som han oparbejdede, da han boede for sig selv, for samvittigheden tynger ham. Der skal følge noget pædagogisk støtte med, når han skal bo alene. Det er et stort skridt for en person med et handicap at flytte for sig selv og få et rigtigt, lønnet arbejde. Et almindeligt liv.

– Da det hele sejlede i min lejlighed, og jeg levede som huleboer

Om Elbæk Højskole

Elbæk Højskole er det eneste sociale døgntilbud i Region Midtjylland til unge voksne med ADHD.

Der bor 27 voksne på Elbæk Højskole ved Horsens. Højskolen har to underafdelinger; et opgangsfællesskab i Odder og Yding Gl. Skole.

Kilde: Elbæk Højskole, læs mere på www.elbaek.rm.dk

for fem år siden, tænkte jeg på, hvordan jeg kunne få livet overstået. I dag vil jeg bare have mere af det, siger Mathias. ■

Mathias Kaastrup Pedersen (tv) og Jacob Krogh lægger sammen strategier for, hvordan Mathias bedst tilrettelægger sin hverdag.



Ti landsbyer dystre om pris

Hvem løber af med Region Midtjyllands Landsbypris 2012?

Ti landsbyer og landsbysamfund i Region Midtjylland er indstillet til Region Midtjyllands landsbypris 2012.

Landsbyprisen er på 150.000 kroner – og så kommer æren selvfølgelig oveni.

Prisen uddeles til et landsbysamfund, der har udmærket sig

ved for eksempel fremgang i indbyggertallet eller markante initiativer til fordel for de mange.

Det er fjerde gang, at Region Midtjylland skal uddele landsbyprisen.

Den er tidligere gået til Idom-Råsted i Holstebro Kommune, Spjald i Ringkøbing-Skjern Kom-

mune og Endelave By i Horsens Kommune.

Herunder kan du se eksempler på, hvad de 10 konkurrerende landsbyer er indstillet for. ■



Rødding

De 995 indbyggere vil markedsføre Rødding som æblets by. Målet er 10.000 æbletræer inden 2017. Den selvejende institution Rødding 2020 står bag mange projekter: PR-folder, hjemmeside, bytorv med vandkunst og Spøttrup kulturhal.

Rødding

Borgerne indsamlede 1,2 mio. kroner til Rødding Kultur- og Fritidscenter. Byen, der har eget logo og egen hjemmeside, har stiftet fåreholderlaug, der bedriver naturpleje ved Rødding Sø.

Gassum

Affolkningen er stoppet og borgerne har udvist et stort engagement. For eksempel ved delvis nedrivning af et utidssvarende forsamlingshus og planer om opførelse af et kultur- og aktivitetshus.

Borbjerg-Hvam

Borgerne udgiver det fælles månedsblad Kværnen, og tilflyttere bydes velkommen med en indflytterpakke. Der er for nylig etableret shelters til overnatning, en motoriklabyrinth og en balancecesti. Indsamlet 4,6 mio. kroner til et nyt Kultur- og fritidscenter på 14 dage.

Faster-Astrup-Ejstrup

Det gamle mejeri i Astrup er renoveret og huser en velbesøgt købmand, en modeltogsbutik og andre erhvervsaktiviteter. Der er etableret oplevelsesskov med bålhus og shelters, og befolkningstallet er stigende.

Isenvad

Byen oplever stigende befolkningstal. Ved stor frivillig indsats er det lykkedes at skaffe penge til et Multihus. Der er netop etableret BMX-bane i nærheden af byen, og stisystemerne er udbygget.

Øster Bording

Tilflyttere bliver besøgt af repræsentanter fra borgerforeningen og budt velkommen. Borgerforeningen har lejet et areal, som er indrettet til leg og boldspil. Beboerne har indført HYGGETIMEN første lørdag i måneden.

Herskind-Skivholme

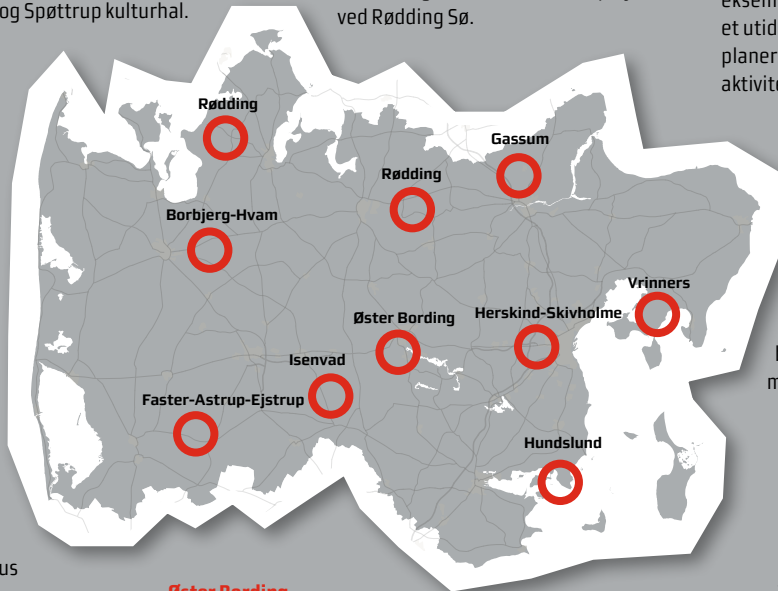
Indbyggertallet er stigende, og der er organiseret en skolemadordning, hvor udviklingshæmmede på et beskyttet værksted tilbereder skolemad af økologiske og biodynamiske råvarer.

Vrinnars

Beboerhuset, som bruges til kulturelle og sociale arrangementer, er netop udvidet med et læhus i haven. Beboerforeningen holder hvert år: fastelavnsfest for børnene, skt. Hans aften samt mange andre arrangementer.

Hundslund

Efter tre år uden dagligvarebutik har borgerne åbnet købmansbutik på basis af andels-tanken. Der er kaffe og te på kanden i butikken, som også er byens mødested. Hundslundhallen er hvert år i uge 42 vært ved en kunstudstilling.



Stress

rammer individuelt men
skal løses i
fællesskab

Tag snakken på arbejdspladsen
og kom videre sammen på:

www.fraStresstilTrivsel.dk



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



Erfarne patienter hjælper nye patienter

Erfarne patienter arbejder tæt sammen med sundhedsprofessionelle for at planlægge og gennemføre patientuddannelsesforløb for mennesker med kroniske lidelser. Kurserne styrker deltagerens evne til at mestre livet på trods af kronisk sygdom.

Tekst: Anna Glavind

Den ved bedst, hvor skoen trykker, som har den på, siger et gammelt ordsprog. For tre år siden satte Folkesundhed og Kvalitetsudvikling i samarbejde med en række vestjyske kommuner og Hospitalsenheden Vest derfor et projekt i søen, hvor »erfarne« patienter sammen med sundhedsprofessionelle underviser »nye« kronisk syge.

Evalueringen af projektet, der kaldes Læring og Mestring, viser, at kursusformen virker. Og at det i høj grad er de erfarne patienters fortjeneste.

Deres personlige erfaringer med at leve med en kronisk sygdom betyder, at de kender til magtesløsheden, når man som kronisk syg ikke længere har de fysiske eller psykiske kræfter til at gøre det, man gerne vil. De kender også til selvbebrejdelser og til omgivelsernes manglende forståelse for kroniske sygdomme. Det skaber et forum, hvor man kan udveksle alle slags tanker og bekymringer.

– De erfarne patienters åbenhed og fortællinger om deres eget liv med kronisk sygdom er helt klart med til at lukke op for de nye patienters fortællinger. Og fortællingerne er nøglen til at finde ud af, hvad der er vigtigt for deltagerne i kurserne, fortæller Inge Wittrup, seniorforsker i Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, der har gennemført evalueringen.

– For eksempel viser det sig, at det ikke kun er de traditionelle sundhedsbudskaber om kost, rygning, motion

og alkohol, som er vigtige, men at temaer som skyldfølelse, selverkendelse, sociale relationer og omverdenens manglende forståelse fylder meget i dagligdagen hos mange med kronisk sygdom. Og at de temaer skal italesættes og bearbejdes for at finde resurserne til at gribe fat i at forandre deres vaner, siger hun.

Skyggesygdomme

Mange af deltagerne er i en sårbar situation og har brug for tryghed og forståelse, når de møder i et patientuddannelsesforløb. De erfarne patienter giver en værdifuld tryghed, og samtidig har de den relevante viden om, hvordan det er at leve med en kronisk sygdom. I evalueringen udtrykker en deltager det sådan her:

»Altså én, der ved lidt og har haft det i nogle år. For man kan jo ikke forlange, at folk, der ikke har sygdommen, kan sætte sig ind i det hele vel? Det bliver mere teoretisk, ikke også?«

Mange oplever det som belastende at have en kronisk sygdom, som ikke er synlig, for eksempel diabetes. Det forhindrer dem i at bevæge sig ud i det lokale liv og være aktive, fordi de frygter at andre misforstår situationen. Nogle føler sig overvågede, og at de skal forklare sig. Samtidig søger nogle at skjule sygdommen for at skåne deres nære pårørende, for ikke at være til besvær og vække bekymring.

En erfaren patient forklarer
fx om sine oplevelser:

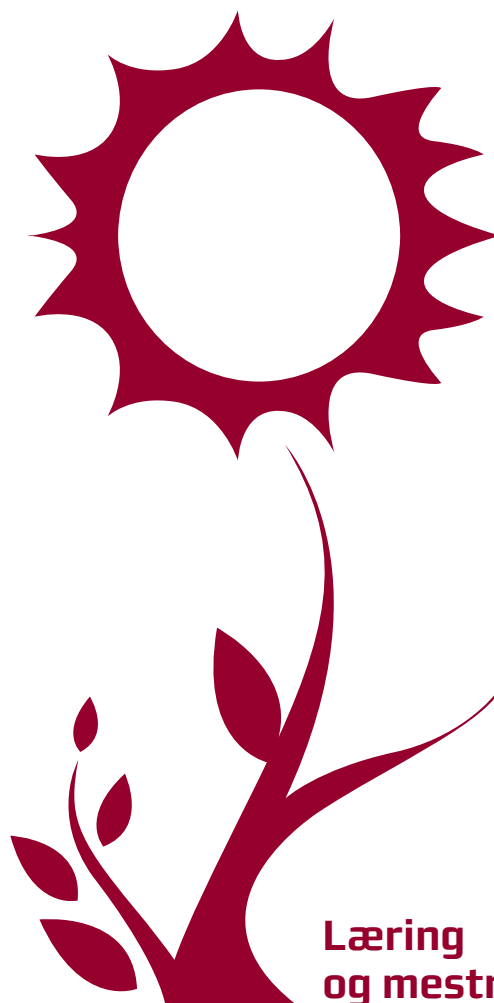
*»Det her er jo en skyggesygdom.
Folk kan ikke se på én, at man fejler
noget. Og der havde jeg det nok sådan,
at jeg låste mig lidt inde. Jeg ville me-
get gerne gå en tur fx op i byen. Men man
kunne jo så møde folk, som ikke kendte én
så godt. Og så spørger de: Hvad, har du ferie?
Nej, det har jeg ikke, jeg er sygemeldt. Hvad
fanden fejler du? Du ser da ud til.... Du fejler da
ikke noget. Og så skal man stå der og forklare.....
Så er det lidt nemmere at blive hjemme«.*

– Det at dele disse emner med andre i en fælles samtale og at møde anerkendelse, også fra de sundhedsprofessionelle, hjælper den enkelte til at reflektere over situationen og håndtere den på en ny måde, forklarer Inge Wittrup.

Øget mestringsevne

Ifølge evalueringen er det samspillet mellem de sundhedsprofessionelles viden og de erfarne patienters erfaringsbaserede viden, der styrker deltagerens mestringsevne.

- Mens de sundhedsprofessionelle skaber rammerne og faciliterer en fælles dialog, bidrager de erfarne patienter til at åbne op for deltagerens egne fortællinger. Personlige fortællinger, som resulterer i, at undervisningen tager fat i temaer, der virkelig betyder noget for delta-



Læring og mestring

gerne og derfor involverer dem, siger Inge Wittrup og fortsætter:

- Evalueringen viser, at det giver et godt afsæt for læring og refleksion. Lærings- og mestringsuddannelserne hjælper den enkelte med at fokusere på egne resurser, øge selvværdet og tro på, at de selv kan skabe forandringer i hverdagen. Derigennem øges deltagerens evne til at håndtere de nye udfordringer, som livet med en kronisk sygdom byder én. Samtidig er de med til at udvikle sociale relationer og give den enkelte mere mod på at deltage i lokale netværk. ■

■ Læs evalueringen på: www.cfk.rm.dk

Om lærings- og mestringsprojektet

Lærings- og mestringsuddannelsen er udviklet i et samarbejde mellem seks kommuner i den vestlige del af regionen, nemlig: Holstebro, Ringkøbing-Skjern, Ikast-Brande, Herning, Lemvig og Struer kommuner, samt Hospitalsenheden Vest.

Uddannelsen tilbydes primært til mennesker med diagnosticeret lunge-sygdom (KOL), type 2 diabetes eller hjerte-karsygdomme. Nogle forløb er målrettet én bestemt diagnosegruppe, mens andre kan omfatte flere diagnoser.

De erfarne patienter rekrutteres ud fra særlige kriterier. De skal være i en stabil sygdomsfase og have bearbejdet situationen, så de selv føler, at de kan takle livet med kronisk sygdom. I planlægnings- og undervisnings-situationen skal de være parate til at bidrage med egne erfaringer fra livet med kronisk sygdom, og de skal medvirke til at skabe åbenhed og tillid hos deltagerne.

Lærings- og mestringsprojektet er inspireret af patientuddannelser i Norge, hvor lærings- og mestringstankegangen i løbet af de sidste 10 år er blevet en central del af sundhedsvæsenet.

DELTE MENINGER

Kan mennesker blive så syge i sindet, at de mister retten til at bestemme over sig selv?

Skal kriminelle mennesker med psykiske lidelser sidde i fængsel, eller skal de i behandling på et psykiatrisk hospital?

Er det i orden, at læger, sygeplejersker og pædagoger bruger magt over for alvorligt syge eller handicappede mennesker?

De etiske dilemmaer står i kø inden for det psykiatriske og sociale område.

På de følgende sider bliver du præsenteret for nogle af dilemmaerne, så du selv kan tage stilling. Eller komme endnu mere i tvivl...



Politikerne er i syv sind

Tekst: Anne Domino
Foto: Region Midtjylland

En ting er, at politikere ikke altid kan blive enige med hinanden. Noget andet er, når politikerne ikke kan blive enige med sig selv.

Netop sådan forholder det sig med en række etiske dilemmaer inden for psykiatrien og det specialiserede socialområde. Politikerne er ganske enkelt i syv sind. Regionsrådsmedlem Anders Vistisen fra Dansk Folkeparti forklarer:

– Vi ønsker nok alle sammen, at vores psykiatribrugere skal have en værdig behandling, og at deres personlige frihed og rettigheder skal tilgodeses. Hvis en psykiatribruger for eksempel ikke ønsker at inddrage sine pårørende i sin sygdom, så skal det respekteres. Dilemmaet opstår, når der står nogle pårørende og siger: Vores søn er syg, men vi må ikke få at vide, hvad han fejler. Vi er bange for, at han begår selvmord, men vi må ikke få noget at vide, så vi kan hjælpe ham. Som politikere skal vi tage stilling til hvilket hensyn, der skal vinde. Og jo mere, vi tilgodeser det ene hensyn, jo mere misligholder vi det andet. Det er en svær situation, forklarer Anders Vistisen.

Hvorfor?

Formålet med udvalget er at skabe opmærksomhed om de dilemmaer og hensyn, der fylder hverdagen inden for psykiatrien og det specialiserede socialområde. Formålet er også at komme med konkrete forslag til, hvordan man sikrer debat og opmærksomhed om dilemmaerne fremover.

Mette Valbjørn, som sidder i regionsrådet for Socialdemokraterne bringer et andet eksempel på banen:

– Hvis en stærkt handicappet mand på en af vores sociale institutioner bliver ved med at slå sig, fordi han falder ud af sin kørestol, må personalet så fastgøre manden til kørestolen med en blød sele? Det er jo på den ene side uværdigt for den handicappede mand at sidde fastspændt. På den anden side spænder personalet manden fast til stolen for at passe på ham. Samtidig frigør det måske nogle ressourcer for personalet, som ellers skal gå og holde øje med manden konstant. Ressourcer, som de kan bruge på de andre beboere, men er det sådan vi ønsker, det skal være?, spørger Mette Valbjørn.

På jagt efter debat

Svarene blafrer i vinden, så derfor har Region Midtjylland nedsat et politisk udvalg, der gennem det seneste år har arbejdet med etiske dilemmaer i psykiatrien og på det specialiserede socialområde.

Men i stedet for at lede efter klare svar på dilemmaerne er udvalget gået på jagt efter en åben og folkelig debat.

– Dilemmaerne og den etik, der ligger i dem, er jo noget, filosofier har diskuteret i århundreder. Skulle vi syv politikere i udvalget så pludselig sidde og komme med alle de rigtige svar? Nej, vi tror

mere på, at det handler om at uddanne befolkningen ved at lægge dilemmaerne frem og skabe debat om dem, siger Anders Vistisen.

– Vi lever i en krisetid, hvor der er megen fokus på økonomi, spareplaner og omstillingsplaner. Man kunne måske – også med god ret – sige, at vi derfor udelukkende bør koncentrere os om det helt basale, og lade etik og moral komme i anden række. Men det går altså ikke, når vi samtidig bryster os af at leve i et højt civiliseret samfund, hvor vi behandler hinanden ordentligt. Det går i hvert fald ikke, at vi ikke får snakket om det, siger Mette Valbjørn.

Nuancerne skal frem

Og det gør de så, politikerne. Snakker med hinanden, med filosoffer, med økonomer og med læger.

– Som politikere bliver vi på den måde helt skarpe på, hvad det er for nogle dilemmaer, vores ansatte på institutionerne og i psykiatrien står over for. Og på den baggrund kan vi blive bedre til at sparke liv i debatten. Men vi får også selv et mere nuanceret syn på tingene, forklarer Mette Valbjørn.

Det nuancerede syn kommer blandt andet i spil, når Anders Vistisen skal forholde sig til, om der bør bygges højere hegn omkring de sikrede afdelinger på psykiatrisk hospital, så potentielt farlige patienter ikke stikker af.

– Sidste sommer fokuserede medierne meget på, at nogle af vo-

I Region Midtjylland er politikerne gået på jagt efter debat i stedet for at lede efter klare svar på de etiske dilemmaer i psykiatrien og på det sociale område.

res patienter stak af fra hospitalet i Risskov. Jeg forstår godt mediernes fokus, for det må selvfølgelig ikke ske. Som politiker kan man godt have lyst til at sige, at så må hegnet omkring Risskov bygges højere. Men så får man at vide, at langt de fleste af dem, der stak af, var tilbage på hospitalet allerede inden for en times tid. De var faktisk kun nået ned til nærmeste værtshus, hvor de sad og nød en øl, indtil politiet eller personalet kom og hentede dem på en ganske uddramatisk måde. Er det virkelig grund nok til at bygge højere hegn omkring hospitalet, så man til sidst slet ikke kan se det?, spørger Anders Vistisen.

Høring i januar

Debatten om dilemmaerne fortsætter i det politiske udvalg resten af året. I januar 2012 bliver dilem-

maerne fremlagt og diskuteret på en høring.

– Udvalgets arbejde slutter formelt efter høringen, men jeg har et håb om, at arbejdet og høringen kan danne grundlag for, at vi i samarbejde med medarbejderne i psykiatrien og på de sociale institutioner og de faglige organisationer kan udarbejde en form for etisk kodeks – nogle retningslinjer – på det her meget svære område, siger Mette Valbjørn. ■



Hvordan?

Udvalget har udvalgt en håndfuld dilemmaer, som de vil diskutere nærmere. For eksempel tvang, magt-anvendelse, tavshedspligt versus samarbejde med pårørende og straf contra behandling. Udvalget indkalder eksperter på det område, de vil diskutere. Ekspertene er for eksempel læger, repræsentanter for pårørende, økonomer og jurister. På møderne præsenterer eksperten et oplæg om dagens emne, hvorefter ordet er frit.

Hvem?

Udvalget vedrørende etiske dilemmaer i psykiatrien og det specialiserede socialområde består af: **Anders Vistisen (DF) - formand, Mette Valbjørn (S) - næstformand**, Carl Johan Rasmussen (S), Niels Callesøe (SF), Kurt H. Jørgensen (Rad), Erik Vinther (V), Harry Jensen (V)

TVANG

er en ydmygende oplevelse

Tekst: Marianne Jakobsen

Jeg har kun været udsat for tvang én gang under en indlæggelse, hvor jeg skulle tvangsmedicineres. Det var så ubehageligt, at jeg stak af fra afdelingen. Jeg kom først tilbage, da politiet hentede mig hos min bror, som jeg skjulte mig hos, fortæller Dan, der har været indlagt på psykiatrisk afdeling på grund af skizofreni.

Frygten for tvang, blandt andet bæltefiksering, holdt i lang tid Dan tilbage fra at komme i behandling på en psykiatrisk afdeling, selvom om han igennem længere tid havde haft brug for hjælp. Han var bange for at blive udsat for noget af det, han havde set i filmen Gøgereden, hvor patienterne bliver fastspændt med bælte, kommer i spændetrøje og får det hvide snit.

– Heldigvis blev jeg ikke udsat for bæltefiksering, mens jeg var indlagt, men jeg oplevede, at nogle af mine medpatienter

mod deres vilje blev spændt fast, fordi de var psykotiske og voldsomme. Jeg har dog også haft en kammerat, der selv bad om at blive bæltefikseret, når han havde det dårligt, fordi det gav ham en tryghed at komme i bælte. Forskellen var bare, at det var frivilligt. Jeg synes, at tvang i psykiatrien skal begrænses, for det er en ydmygende og nedværdigende oplevelse, der føles formynderisk og ubehagelig. Derfor skal tvang begrænses så meget som overhovedet muligt.

Dan er for længst udskrevet og har det i dag så godt, at han er ansat nogle timer om ugen i en kommune. Her holder han blandt andet foredrag om, hvordan det er at leve med en psykisk sygdom.

– Selvom jeg har fået en god og brugbar hjælp i psykiatrien, så mener jeg alligevel, at behandlerne skal bruge tvang så lidt som overhovedet muligt. De skal tænke over, hvordan de vil fremstå over for resten af samfundet. Folk skulle jo nødtigt – som jeg – afholde sig fra at komme i behandling, fordi de er bange for at blive udsat for tvang.

Dan optræder anonymt i artiklen, mens hans identitet er redaktionen bekendt. ■

Vi bruger TVANG for at hjælpe vores patienter

Tvang er langt fra noget, vi bruger hver dag på vores afdelinger, og når den bliver brugt, er det for at hjælpe patienterne, fortæller Inge Lund Petersen, der er ledende overlæge i Regionspsykiatrien Vest, der ligger i Herning og Holstebro.

– Vi bruger tvang, for eksempel fiksering, når folk er blevet så syge, at de ikke selv har en fornemmelse af, hvor syge de er og ikke vil have hjælp. Ofte er de til fare for sig selv eller andre, fordi de truer, slår, begår hærværk eller skader sig selv. Vi ved af erfaring, at behandlingen hjælper, og patienterne derfor får det bedre, når vi hjælper dem, og nogle gange skal der tvang til, for at vi kan komme i gang med behandlingen.

Inge Lund Petersen mener, at tvang ofte bliver nødvendig, fordi patienterne har gået for længe uden at få den hjælp, de har brug for og derfor har fået det så dårligt, at de ikke selv er klar over, at de mangler hjælp.

– Det gør mig ondt, når patienterne har fået det så dårligt, at vi bliver nødt til at bruge tvang; at de er blevet så syge, at de ikke forstår, at vi vil hjælpe dem. Heldigvis oplever vi tit, at patienterne efter nogen tid siger til os, at det var godt, de blev spændt fast, for det gav dem ro, så de bedre kunne tackle deres sygdom. Vi bruger i øvrigt ikke tvang, fordi det er nemmest på en afdeling og kan spare personaletimer, for når vi spænder en patient fast til en seng, så skal der være personale

hos patienten hele tiden. Det er med til at skabe en tryghed og opbygge en tæt relation til patienten, så vi kan komme i gang med den egentlige behandling.

Inge Lund Petersen er godt klar over, at mange kommer til at tænke på filmen Gøgereden, når de hører om tvang i psykiatrien. Men selv om filmen har skabt mange fordomme, så har den også sat fokus på, at patienterne skal have den bedst mulige hjælp.

– At bruge tvang og spærre folk inde får aldrig en positiv klang, og det skal det heller ikke have. Men det skal ikke reducere vores muligheder for at hjælpe nogle meget forpinte mennesker – selv ved brug af tvang. Hvis vi ikke bruger tvang i disse meget vanskelige tilfælde, så mener jeg, at vi svigter patienterne. ■

Tekst: Marianne Jakobsen



TAVSHEDS PLIGTEN

beskyttede mine børn

Tekst: Marianne Jakobsen

37 årige Heidi har været indlagt flere gange med bipolar lidelse, hvor hun i perioder var manisk og i andre var nedtrykt og depressiv. Hun blev blandt andet indlagt efter et selvmordsforsøg. Heidi har to piger, der var ti

og otte år, da hun blev indlagt første gang, og hun valgte under sine indlæggelser at afbryde kontakten til både sine børn og resten af familien, så hendes piger ikke skulle vide for meget om, hvor dårligt hun havde det.

– Når man er deprimeret, har man ikke overskud til noget som helst, og det kan være helt uoverskueligt bare at skulle tage tøj på. Jeg havde intet selvværd og følte mig utilstrækkelig i forhold til mine børn. Derfor kunne jeg slet ikke magte at sætte ord på over for familien, hvordan jeg havde det. Jeg havde ikke lyst til at have kontakt med nogen. Derfor var det en lettelse for mig, at jeg ikke skulle forholde mig til omverdenen, mens jeg var indlagt. Jeg følte mig i sikre hænder på afdelingen, og jeg lukkede resten af verden ude. Personalet rådede mig til at tage mine pårørende med til mine samtaler med personalet under indlæggelsen, men jeg følte ikke, jeg havde kræfter til at snakke med familien. Jeg ønskede heller ikke, at min pige skulle se mig, når jeg havde det så dårligt, og jeg vidste jo, at deres far passede godt på dem, mens jeg var indlagt, fortæller Heidi.

I perioder har Heidi blandt andet skåret i sig selv. Også det ville

hun gerne undgå, at hendes børn skulle se. Under en af sine indlæggelser blev tavsheden dog brudt, og Heidi så sine piger, der kom på besøg på afdelingen.

– Det gav mig en følelsesmæssig rutschetur at se mine børn, for jeg syntes bare, at jeg var en dårlig mor, der ikke kunne passe på dem. Derfor fandt jeg ud af, at både de og jeg var bedst tjent med, at jeg passede på mig selv og genoptog kontakten, når jeg havde det bedre.

Det var også en hjælp for Heidi, at hun ikke skulle forholde sig til resten af familien, mens hun kæmpede for at få det bedre under sine indlæggelser.

– Mine forældre havde meget svært ved at forstå min sygdom og hvorfor, jeg ikke bare kunne tage mig sammen. Men at jeg blandt andet skar i mig selv, var jo et råb om hjælp, og den hjælp fik jeg, mens jeg var indlagt, og jeg havde ikke behov for, at min mor skulle involveres, for hun ville alligevel ikke kunne forstå, hvordan jeg havde det.

Heidi optræder anonymt i artiklen, men hendes identitet er redaktionen bekendt. ■

TAVSHEDS PLIGTEN

var en knytnæve i maven

Tekst: Marianne Jakobsen

Hannes datter var indlagt på psykiatrisk afdeling gennem en årrække med blandt andet depression og diagnosen borderline. Datteren, der var over 18 år, da hun blev indlagt første gang, ønskede ikke, at Hanne skulle have noget at vide om hendes sygdomsforløb.

– Hun syntes jo, hun var voksen, så jeg skulle ikke have alle detaljer at vide om hendes sygdom. Hun ville også gerne beskytte mig, så jeg ikke skulle vide, hvor dårligt, hun havde det. Hun havde blandt andet skåret i sig selv, og hun var nok også flov over, at hun opførte sig, som hun gjorde. Det var bare hårdt som mor at stå udenfor og ikke kunne få at vide, hvordan hun havde det; om det gik den rigtige vej i behandlingen, og om hun fik det bedre.

Hanne er godt klar over, at tavshedspligten over for pårørende er et dilemma, for personlige oplysninger skal kunne beskyttes. Alligevel synes hun, det ville være rart, hvis personalet havde kunnet

hjælpe med mere generelle oplysninger, mens datteren var indlagt.

– Jeg kunne ikke altid få at vide, om det gik fremad, for personalet dækkede sig ind under tavshedspligten. Det værste, jeg oplevede, var, da jeg på et tidspunkt ringede til den lukkede afdeling, hvor jeg vidste, min datter var indlagt. Men jeg måtte ikke få noget at vide – ikke engang, om min datter var der – for personalet sagde, at de havde tavshedspligt. Jeg gik helt i panik, for jeg var virkelig bange for, at der var sket min datter noget. Hun havde før forsøgt at begå selvmord, og jeg frygtede, at hun havde forsøgt det igen. Det var voldsomt; som at få en knytnæve i maven. Man føler sig hudløs og totalt afmægtig i sådan en situation.

Mens datteren var indlagt, tænkte Hanne ofte, at det havde været nemmere, hvis datteren led af en sygdom, der gjorde hende fysisk syg.

– Hvis min datter eksempelvis havde haft kræft, så kunne vi have fået at vide, hvordan det gik. Personalet ville nok også have taget

hånd om os som pårørende til en kræftramt. Som pårørende til en psykisk syg er det min oplevelse, at jeg har været til besvær, når jeg ringede og spurgte om, hvordan det gik. Min datter havde jo bedt personalet om at overholde deres tavshedspligt over for mig. Jeg ville gerne have haft en bedre dialog med personalet om, hvad jeg som pårørende kunne hjælpe med, for jeg kendte ikke noget til det psykiatriske system og havde jo ikke tidligere været mor til en psykisk syg.

Hannes datter var syg og med mellemrum indlagt på psykiatrisk hospital i en periode på knap 10 år. I dag er hun udskrevet og har det godt. Hun bor i egen lejlighed, har en kæreste og er i gang med at studere.

– Jeg er selvfølgelig lykkelig for, at min datter har det godt i dag, men det havde været nemmere at komme igennem de år, hun var indlagt, hvis jeg havde kunnet få bedre besked om min datters sygdom.

Hanne optræder anonymt i artiklen, men hendes identitet er redaktionen bekendt. ■

I sundhedssystemet gælder personalets tavshedspligt som udgangspunkt også i forhold til patienters pårørende - selv nære pårørende. Og selv om det i nogle tilfælde kan have stor betydning, at pårørende har informationer og viden, så de kan støtte den syge bedst muligt, så må personalet ikke videregive oplysninger, medmindre patienten er indforstået med det. Det gælder også en oplysning om, at patienten er indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Der kan i særlige tilfælde lempes på sundhedspersonalets tavshedspligt uden samtykke fra patienten. Det sker kun, hvis personalet vurderer, at videregivelse af oplysninger til de pårørende er tvingende nødvendigt eller til meget stor gavn for patienten.



Tag stilling til

5

dilemmaer

Hvornår passer vi på hinanden, og hvornår overskrider vi hinandens grænser for personlig frihed? Spørgsmålet opstår og besvares dagligt i psykiatrien og på institutioner, der tager sig af personer med betydelig nedsat fysisk, psykisk eller social funktionsevne. Her på siderne kan du tage stilling til nogle af dilemmaerne.

1

For dit eget bedste eller...

En stærkt deprimeret patient ønsker at dø og har gennem længere tid nægtet at spise og drikke. Patienten er i livsfare. Skal personalet tvinge en sonde med væske ned i halsen på patienten og redde patientens liv? Eller skal hensynet til patientens grundlovssikrede ret til personlig frihed - en rettighed, der betyder, at alle mennesker har ret til at bestemme over deres eget liv og derfor også har ret til at sige nej tak til tilbud om hjælp og støtte, tilgodeses i denne situation? ■

2

Tavshedsens pris

De nærmeste pårørende til en indlagt psykisk syg kvinde i 20'erne spørger en sygeplejerske til råds om, hvordan de bedst kan støtte den syge kvinde. Den syge kvinde ønsker imidlertid ikke, at de pårørende får nogen som helst informationer om hendes sygdom. Sygeplejersken er underlagt tavshedspligt og kan derfor kun give nogle generelle informationer om sindslidelser til de pårørende. De pårørende er dybt ulykkelige og forstår slet ikke, hvad der foregår. Skal hensynet til patienten eller til de pårørende veje tungest i denne situation? ■

3

Sæt pris på værdigheden

En stærkt handicappet mand på et bosted har flere gange om ugen så stærke spasmer, at han falder ud af sin kørestol. Den handicappede mand slår sig, når han falder ud af stolen, og personalet bruger derfor mange ressourcer på at holde øje med manden, så de kan nå at gribe ind, inden han falder ud af sin stol. Den konstante overvågning af manden betyder, at der går tid og ressourcer fra de andre beboere på bostedet. Synes du, at medarbejderne på institutionen skal fastspænde den handicappede mand til sin kørestol med en sele, så han ikke falder ud? Eller skal personalet under hensyn til den handicappedes mands værdighed bruge de nødvendige ressourcer på at overvåge ham, selv om det går ud over de andre beboere? ■

4

Vi holder øje med dig

Forskere ønsker et centralt register over udviklingshæmmede. Registret vil kunne give sikker viden om følgesygdomme, kriminalitet, arvelighed og eventuel overdødelighed. Forskerne mener, at registret kunne være til stor gavn for de udviklingshæmmede selv og deres pårørende. På den anden side vil et register stemple de udviklingshæmmede som en særlig gruppe, der skal holdes øje med. Skal forskerne have lov at oprette et register? ■

5

Hegn om hospitalet eller...

En psykisk syg mand har slået en kvinde ihjel, og er blevet dømt til behandling på ubestemt tid. Stemmer i mandens hoved beder ham dræbe på ny. Manden er anbragt på en lukket hospitalsafdeling, som både er omkranset af høje hegn og andre sikkerhedsforanstaltninger. Alligevel lykkes det manden at stikke af fra hospitalet. Han bliver hurtigt fanget af politiet og kørt tilbage til hospitalet, men sagen bliver omtalt i dramatiske vendinger i pressen, hvilket gør mange i lokalsamfundet opskræmte. Manden er fortsat syg og behandlingskrævende. Spørgsmålet er, om der skal bygges endnu højere hegn omkring hospitalet, eller om den syge mand skal sættes i et almindeligt fængsel, hvor en psykiater kan behandle ham? ■

§

Tvangsbehandling

Hvis man er indlagt på en psykiatrisk afdeling og ikke ønsker den behandling, lægerne mener er nødvendig, kan det enten betyde, at man ikke får behandlingen, eller at man bliver behandlet mod sin vilje og under tvang.

Ifølge psykiatriloven kan man kun tvangsbehandles, hvis man opfylder betingelserne for at være tvangsindlagt. Kriterierne er at:

- Man er sindssyg, eller man skal være i en tilstand, der kan ligestilles med det. Det kan f.eks. være, at man er i fare for at begå selvmord.
- Det vil være uforsvarligt hvis man ikke bliver tvangsindlagt. Enten fordi man er til nærliggende og væsentlig fare for sig selv eller andre, eller fordi udsigten til, at man kan få det afgørende bedre, ellers ville blive meget forringet.
- Man kan kun blive tvangsbehandlet med medicin, der er godkendt af Sundhedsstyrelsen. Medicinen skal have færrest mulige bivirkninger, og man må ikke få for meget medicin.

Det er kun afdelingens overlæge, der kan beslutte, at man skal tvangsbehandles, og han eller hun skal også bestemme, hvordan tvangen kan foregå.

Hvis man ønsker at klage til patientklagenævnet, udsættes behandlingen, indtil klagen er behandlet, med mindre det er til væsentlig fare for ens eget eller andres helbred. (§ 32.3)

Man kan blive tvangsbehandlet med både fysiske og psykiske sygdomme. ■

Vidste du, at

der findes cirka 450 forskellige psykiatriske diagnoser?

Kilde: Sind

Vidste du, at

45 % af de pårørende til mennesker med psykiske lidelse i høj grad mener, de skal tages med på råd i behandlingen?

Kilde: Bedre Psykiatri.

Bliv klogere på sindets krinkelkroge

Hvis du vil vide mere om psykiatri eller psykiske lidelser, så er der hjælp at hente hos PsykInfo og hos Psykiatriskolen Vest. PsykInfos hovedafdeling med bibliotek og et stort udvalg af pjecer og film ligger ved det psykiatriske hospital på Skovagervej i Risskov, men der også hjælp at hente i PsykInfos filialer i henholdsvis Favrskov, Horsens, Randers og Silkeborg. Psykiatriskolen Vest arrangerer foredrag, seminarer og opretter netværksgrupper for både patienter og pårørende i blandt andet Holstebro, Skive, Viborg, Skjern og Herning. Læs mere på psykinfo.dk eller psykiatriskolevest.dk. ■

Flere end du tror

Psykisk sygdom er langt hyppigere, end de fleste tror. Ifølge Psykiatrifonden lider omkring 200.000 danskere af depression, omkring 200.000 af angst og omkring 300.000 af misbrug. Herudover er der et stort antal mennesker, ca. 40.000, der er ramt af svære psykoser, og 50.000 af demens. Hver anden danske familie kommer i kontakt med behandlingssystemet. ■



Ring når psyken gør ondt

Hjælpen er kun en telefonopringning væk, hvis du som borger i Region Midtjylland står i en akut psykiatrisk krisesituation. Enten som pårørende eller som patient. Ved årsskiftet åbnede regionen en døgnåben rådgivningstelefon, hvor borgere kan søge råd og vejledning, når psyken gør ondt. Telefonen bliver besvaret af erfarne psykiatriske medarbejdere, der lytter, vurderer og vejleder om, hvor man kan henvende sig for at få hjælp. Telefonen har nummer 78 470 470. ■

Bæltefiksering



Mennesker, som er indlagt på psykiatrisk afdeling, kan ifølge loven blive tvangsfikseret med bælte omkring livet, og hvis det er nødvendigt med remme om håndled eller ankler, eller med handsker.

Personalet må kun tvangsfiksere, hvis et menneske:

- Udsætter sig selv eller andre for nærliggende fare for at lide skade på legeme eller helbred
- Forfølger eller på anden lignende måde groft forulemper medpatienter eller
- Øver hærværk af ikke ubetydeligt omfang

Hvis man er tvangsfikseret med bælte, skal der altid være en fast vagt på stuen. ■

Vidste du, at

Vidste du, at 94 procent af danskerne ville sætte pris på, at deres nære pårørende fortæller om det, hvis de har en psykisk sygdom?

Vidste du, at

37 % af den danske befolkning ser sig som pårørende til en psykisk syg. Det svarer med andre ord – forsigtigt vurderet – til 1,5 million danskere.

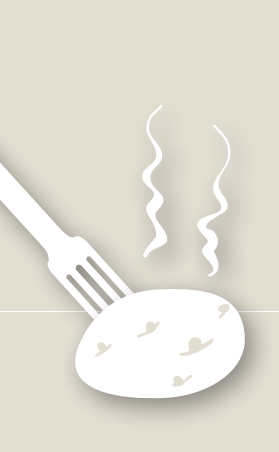
(Epinion, 2008-09)

Bosteder og tilbud til alle

Region Midtjylland driver 31 højt specialiserede sociale tilbud, bosteder og institutioner for børn, unge og voksne med særlige behov. Institutionerne tilbyder en vifte af behandling, rehabili-

tering og omsorg til mennesker med eksempelvis udviklingshæmning, autisme, psykiatriske problemstillinger, sociale og adfærdsmæssige vanskeligheder, hjerneskader og fysiske

handicap samt tale- og hørevanskeligheder. Du kan læse mere om regionens institutioner under Psykiatri og Social – sociale tilbud på Region Midtjyllands hjemmeside www.rm.dk. ■



Den varme kartoffel

Region Midtjyllands folkevalgte forholder sig til et aktuelt emne

Vi har pligt til at yde omsorg for beboerne på vores sociale institutioner. I visse situationer kan det være nødvendigt at bruge tvang, for eksempel hvis en borger nægter at spise, gå i bad eller til tandlægen.



Tegning: Erik Bach Andersen

Hvor går grænsen mellem pligten til omsorg og borgerens ret til selvbestemmelse?



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

Det er et rigtig svært spørgsmål! Der er jo tale om borgere med de samme rettigheder som alle os andre. Derfor mener jeg, som udgangspunkt, at der kun kan anvendes tvang, hvis der er udsigt til, at personen vil gøre skade på sig selv eller andre, begå ulovligheder eller andet, som strider mod den almindelige måde, som borgere opfører sig på. Det betyder, at sædvanlige ting som almindelig renholdelse, tandbørstning, tandlægebesøg og andet må bygge på, at det er muligt at nå til en forståelse om det hensigtsmæssige i handlingen. Det er svært at afgrænse fuldstændig klart, hvordan sådanne situationer bedst håndteres, da meget afhænger af den konkrete situation. Derfor må vi overlade rimeligt vide rammer til det personale, der skal håndtere situationen. ■



**Harry Jensen (V),
Stauning**

Min personlige grænse for, hvornår man vejleder og yder en fast hånd til mennesker, der har behov for det, går nok et stykke længere ude, end lovgivningen på området lægger op til. Jeg synes ikke nødvendigvis, man kan betegne selv en håndfast vejledning om personlig hygiejne som tvang eller vold overfor mennesker, der helt åbenlyst har brug for hjælp. Vi er, efter min mening, gået for langt i vores forsøg på at være regelrette. Personalet bruger eksempelvis uforholdsmæssigt megen tid på at indberette og udfylde papirer om, at de har brugt en fast hånd over for en borger, der, efter personalets bedste vurdering, havde brug for det. Jeg er sikker på, at medarbejderne har den fornødne erfaring til at vurdere, hvornår de skal tage fat og hvornår de ikke skal. Bagatelgrænsen skal derfor sættes op. Og så skal vi som politikere være klar til at bakke medarbejderne 100 procent op. ■



**Niels Callesøe, (SF),
Tilst**

De sværeste situationer på de sociale institutioner er dem, hvor man bevæger sig i grænselandet mellem hensynet til borgerens værdighed og hensynet til borgerens tarv. Som udgangspunkt er borgerens værdighed det bærende princip, det vil sige, KAN det på nogen måde lade sig gøre at finde en løsning, der ikke giver køb på borgerens værdighed, så SKAL det kunne lade sig gøre. Men i virkeligheden findes der situationer, der ikke er sort/hvide. Situationer, hvor der både kræves en forsvarlig vurdering, med et øjebliks varsel. Der kan vi kun læne os op ad vores dygtige medarbejdere. Som politikere er det vores ansvar at give medarbejderne de bedste forudsætninger i form af træning, ressourcer og retningslinjer. Men i sidste ende er det op til medarbejderne at gøre det rigtige i den konkrete situation. Og op til os at stole på det. ■



KULTURFEST FOR HELE REGIONEN

Kampen for at gøre Aarhus til Europæisk Kulturhovedstad i 2017 får betydning for hele Region Midtjylland.

Tekst: Anne Domino

Illustration:

Aarhus 2017

Om et år, i november 2012, bliver det afgjort, om Aarhus eller Sønderborg bliver Europæisk Kulturhovedstad 2017.

Og selv om »sønderborgerne« er flinke mennesker, så er det forbistret svært ikke at håbe på aarhusiansk sejr.

Hvis Aarhus bliver Europæisk Kulturhovedstad får det nemlig ikke kun betydning for aarhusianerne, men for borgerne i hele Region Midtjylland, vurderer afdelingschef Erik Sejersén fra Oplevelsesøkonomi og Landdistrikter i Region Midtjylland.

Samtlige kommuner i regionen og Region Midtjylland har valgt at støtte Aarhus' kandidatur både moralsk og kontant – og det har allerede nu betalt sig.

– Hele projektet går ud på at løfte i flok, skabe synergieffekter og samarbejde på tværs af kommunegrænser i hele regionen. Og allerede nu, inden det overhovedet er afgjort, om Aarhus løber af med titlen, har vi faktisk opnået nogle af de mere langsigtede »skader«, som projektet gerne skulle føre med sig; nemlig

at kommunerne har fundet hinanden på det kulturelle område og fundet ud af, at det kan betale sig at samarbejde, siger Erik Sejersén.

En plus en er tre

– Det er også netop derfor, Region Midtjylland og alle regionens kommuner har involveret sig i projektet – for at samle kræfterne både nu og på længere sigt. Region Midtjyllands mission er, at det fremover skal være helt umuligt udelukkende at sidde i sin egen andedam i de enkelte kommuner og jonglere med kultur, når man lige så godt kan samarbejde om det. På den måde opnår vi en bedre koordinering af de fremtidige kulturtilbud, vi får flere og bedre arrangementer og i sidste ende en mere fornuftig omgang med kulturmidlerne, siger Erik Sejersén.

Den konservative kulturrådmand i Aarhus Kommune, Marc Perera Christensen, er inde på noget af det samme når han siger, at Aarhus allerede har en multiarena – den ligger bare i Herning.

Lidt historie

Den første by, der blev udpeget til Europæisk Kulturhovedstad, var Athen i 1985. Siden 2004 har der hvert år været to kulturhovedstæder i to europæiske værtslande, så der har været mulighed for at køre en slags kulturelt parløb. Her i 2011 er de to europæiske kulturhovedstæder Tallinn i Estland og Turku i Finland.

I 2017 er værtslandene for kulturhovedstænderne Danmark og Cypern.

Fra Danmark har Aarhus og Sønderborg som bekendt meldt sig som værtsbyer, mens der på Cypern er tre byer i spil, nemlig storbyen Nicosia, havnebyen Limassol og Afrodites fødeby, Paphos.

RETHINK

2017

AARHUS KANDIDAT EUROPÆISK KULTURHOVEDSTAD

– Jeg tror derfor, at vi med kulturhovedstadsprojektet har taget hul på noget, som ikke lader sig stoppe. Selv hvis Aarhus ikke får titlen, så vil Region Midtjylland og kommunerne bruge det etablerede samarbejde som basis for udvikling af kultur og kreative erhverv, siger Erik Sejersen.

Nye jobs

Erfaringer fra de byer, der tidligere har været udnævnt som kulturhovedstæder, viser, at projektet breder sig som klapsalver i en teatersal og har effekt både på kulturhovedstadens nabokommuner og deres nabokommuner igen.

En rapport fra COWI konkluderer, at hvis Aarhus bliver Europæisk Kulturhovedstad 2017, så kan det samlet set skabe 2200 job i regionen.

Hvis konklusionen holder stik står de 19 deltagende kommuner på den baggrund til tilsammen at kunne spare 263 mio. kroner i dagpenge og øge skatteprovenuet med 46 mio. kroner.

De nye job bliver både skabt i den kulturelle sektor, i de kreative erhverv og gennem den effekt, kultur og kreativitet har på alle andre sektorer.

Kultur for en halv mia. kroner

Hertil kommer selvfølgelig alle de kulturelle tiltag, som projektet naturligt fører med sig. Og som i sidste ende kommer borgerne i hele regionen til gavn.

– Vi har organiseret det sådan, at kommunerne i regionen er garanteret kulturelle arrangementer for det tilskud, de betaler til projektet. Hvis en kommune for eksempel skyder 5 mio. kroner i projektet, så er kommunen garanteret at få arrangementer eller projekter for 5 mio. kroner. Men ved hjælp af den synergieffekt, der vil opstå, hvis Aarhus får titlen som kulturhovedstad, så vil indskuddet formentlig blive fordoblet eller tredoblet ved hjælp af tilskud fra kulturministeriet og fra fonde. På den måde er det ikke urealistisk, at de 200 mio. kroner, som Aarhus Kommune, Region Midtjylland og kommunerne i regionen tilsammen investerer i projektet, kan blive til noget, der ligner en halv milliard, forklarer Erik Sejersen.

Kulturklub for hele regionen

Kommunerne i Region Midtjylland er derfor i fuld gang med at udtænke projekter, der kan bidrage til det samlede projekt – nemlig Aarhus Kulturhovedstad 2017. De kommuner og kulturaktører, der udtænker de bedste projekter, får flest penge at gennemføre dem for. Dog aldrig mindre end det beløb, kommunen har skudt ind fra starten.

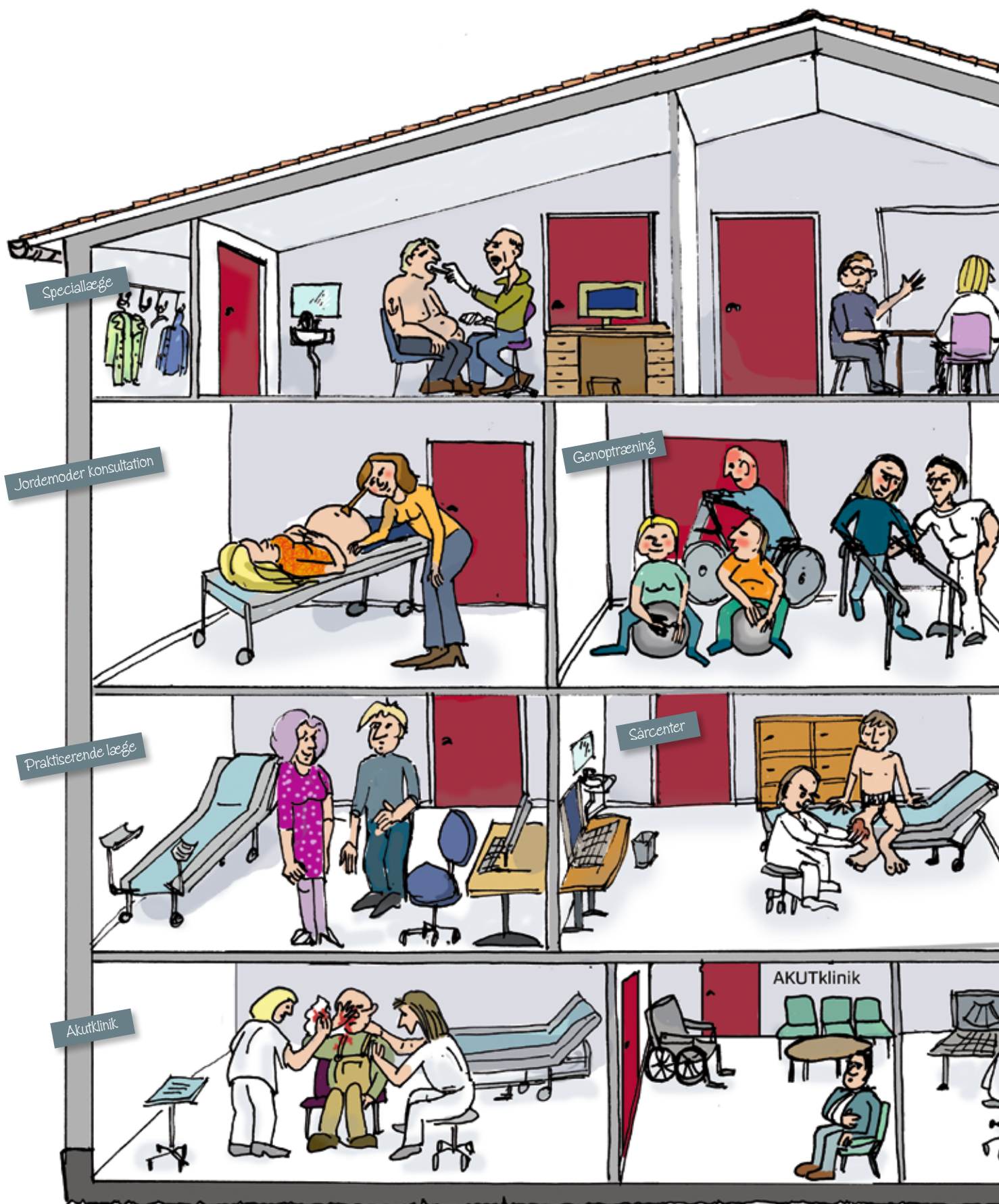
– Kommunerne, og dermed alle borgerne i Region Midtjylland, har med engagementet i kulturhovedstadsprojektet meldt sig ind i en klub, hvor der kan blive en masse kulturelle projekter, som vi alle kan få gavn af, siger Erik Sejersen. ■

Hvem skal nu betale...

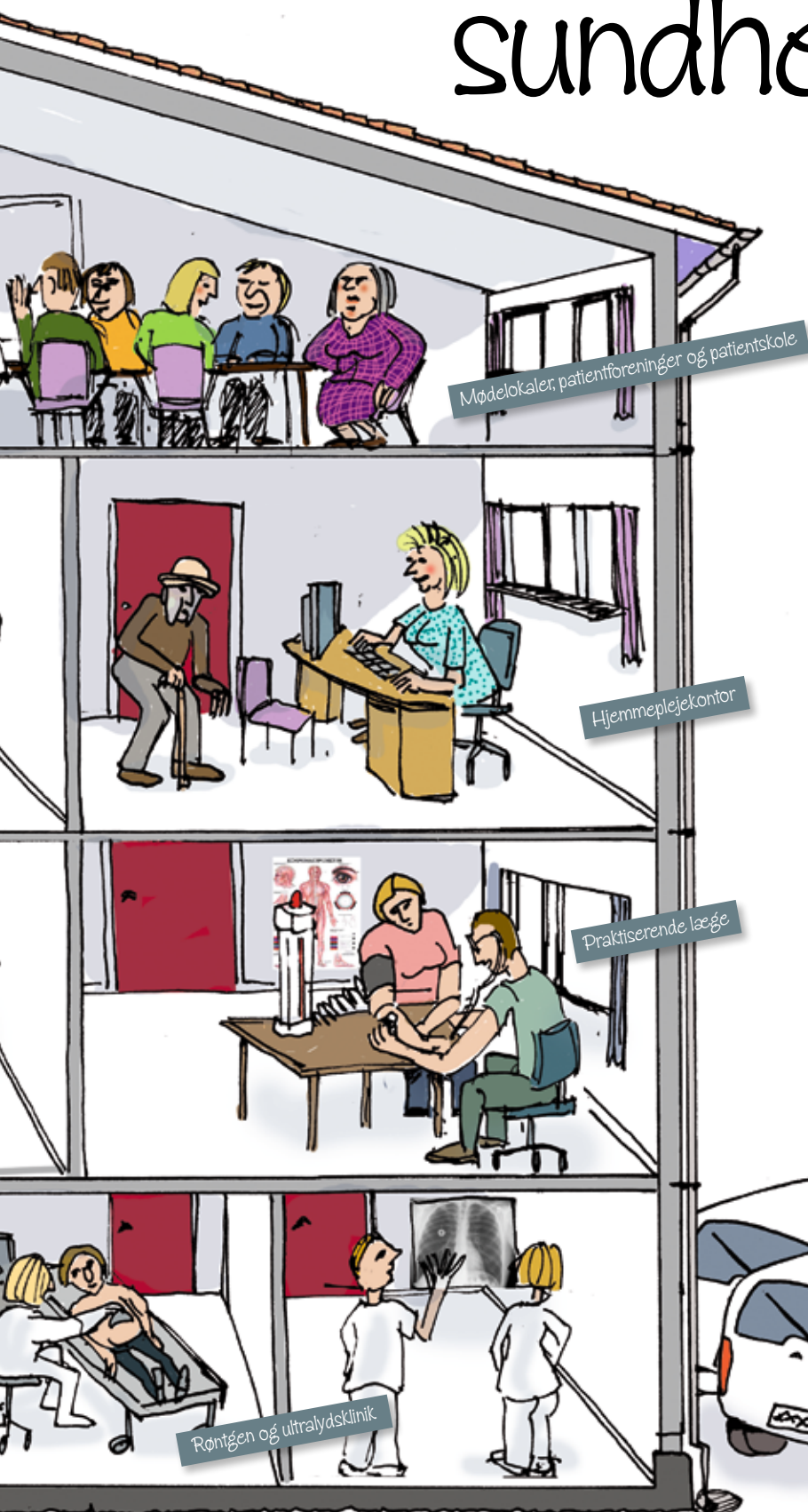
Region Midtjylland og alle regionens 19 kommuner, inklusiv Aarhus, har besluttet at støtte Aarhus' kandidatur til titlen som Europæisk Kulturhovedstad 2017. Hvis titlen tilfalder Aarhus, er de midt-, vest- og østjyske kommuner i hele regionen blevet enige om at bidrage til projektet med i alt 45 millioner kroner. Aarhus Kommune bidrager selv med 100 mio. kroner, mens Region Midtjylland bidrager med 55 mio. kroner.

Tænk om igen

Det overordnede tema for Aarhus2017 er »Rethink«, gentænk på dansk. Temaet er valgt, fordi det signalerer, at 2017 er en tænketank – et værksted eller laboratorium, hvor der er plads til at stoppe op og overveje, om der måske er andre måder, vi kan gøre tingene på. Rethink tager afsæt i de aktuelle globale samfundsmæssige udfordringer, men henviser også til, at der kan være gode grunde til at gentænke kulturinstitutionen, byudviklingen, tilskudsstrukturen eller kreativitetens rolle i samfundet.



Kom inden for i sundhedshuset



To nye sundhedshuse er skudt op i Grenaa og Skive, og flere er på vej i henholdsvis Ringkøbing og Holstebro. Det særlige ved sundhedshusene er, at de samler en række regionale og kommunale sundhedstilbud under samme tag, så borgerne kun skal gå et sted hen.

Her på siden kan du se et eksempel på, hvad der kan være i et sundhedshus.





Få klar besked om dit barns sygdom

En samling pjecer giver småbørnsforældre klar besked om 23 af de mest almindelige infektioner hos børn.

Tekst: Anne Domino

Gode råd er dyre, når guld-klumpen hoster sig blå i hovedet, får skyhøj feber eller mystisk udslæt på kinderne.

Men der er hjælp at hente i en samling pjecer om de 23 mest almindelige infektioner hos børn. Pjecerne er skrevet af erfarne børnesygeplejersker fra børnemodtagelserne i Herning, Randers, Skejby og Viborg.

– Vi kalder pjecerne for »forældrevejledninger«, for de handler om, hvordan forældrene skal forholde sig, når deres barn er sygt. Pjecerne beskriver symptomer, smittefare og behandling og giver gode råd om, hvordan man kan lindre barnets sygdom, hvornår man skal søge læge og hvornår barnet kan begynde i børnehave

eller vuggestue igen, fortæller børnesygeplejerske Kirsten Skytte fra Regionshospitalet Viborg.

Ens information

Pjecerne fra Region Midtjylland bliver opdateret en gang om året, så de altid indeholder den nyeste viden om de enkelte sygdomme.

Og ud over at hjælpe forældrene med konkrete råd, så skal pjecerne også være med til at sikre, at alle, både den praktiserende læge, sundhedsplejersken og sygeplejersken på hospitalet, taler med én stemme.

– Forældre klager ind imellem over, at den praktiserende læge siger et, mens personalet på børneafdelingen siger noget andet. Meningen med pjecerne er derfor

også at sikre, at forældre får den samme vejledning og de samme råd, uanset om de henvender sig til den praktiserende læge eller på hospitalet, forklarer Marianne Eg, klinisk sygeplejespecialist på børneafdelingen i Viborg.

Hent pjecerne

De 23 pjecer er kortfattede, overskuelige og skrevet i et sprog, som alle kan forstå – selv i en sen nattetime, hvor panikken er begyndt at brede sig i børneværelset. Pjecerne findes både på dansk og engelsk og kan studeres nærmere eller skrives ud fra Region Midtjyllands hjemmeside. ■

■ Adressen er www.rm.dk/sundhed/børn+og+unge/forældrevejledninger

Quiz dig klog!

- 1 Hvilken sygdom kaldes også »Den femte børnesygdom«?
- 2 Hvornår karakteriserer man et barns feber som høj?
- 3 Hvor længe kan hosteperioden vare, når et barn har kighoste?
- 4 Kan voksne få børnesår?
- 5 Kan man behandle forkølelse med antibiotika?
- 6 Er det en god idé at give et barn med diarreé grov og fiberrig kost?
- 7 Hvad kan »hindbærtunge« – en rød og nubret tunge være tegn på?
- 8 Hvad kaldes mononukleose også?
- 9 Er det en god idé at få sit barn til at kaste op, hvis det har drukket lampeolie?

Du kan finde svar på alle spørgsmålene i de 23 forældrevejledninger. Svarene er også at finde her på siden.



Letbanen er sat på skinner

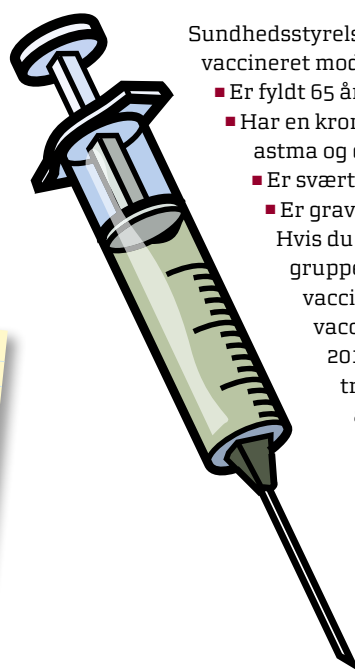
Region Midtjyllands »hovedstad«, Aarhus, skal have en letbane. Det er staten, Region Midtjylland og Aarhus Kommune blevet enige om. Den første etape af letbanen, som efter planen skal være færdig i 2015, skal sammenbinde de to eksisterende nærbaner, nemlig Odderbanen og Grenaa-banen. Samtidig skal der lægges 12 km nye letbanespor gennem midtbyen fra Nørre-port ad Randersvej via Skejby og gennem det nye byudviklingsområde i Lisbjerg. Med letbanen bliver der dermed direkte forbindelse fra eksempelvis Odder, Tranbjerg og Viby til Aarhus Nord. Og tilsvarende direkte forbindelse fra Grenaa over Hornslet, Skødstrup og Lisbjerg til Aarhus Syd. Der er planer om, at den del af letbanen, som løber gennem Aarhus midtby skal køre cirka hvert femte minut i myldretiden. ■



Er du blevet prikket?

Vidste du, at
et letbanetog kan køre op til 120 km/t?
Kilde: Midttrafik

Vidste du, at
der findes tre typer influenza, og at Type A både er den hyppigste og mest alvorlige af slagsen?
Kilde: Netdoktor.dk



Sundhedsstyrelsen opfordrer til, at du bliver vaccineret mod influenza, hvis du:

- Er fyldt 65 år.
- Har en kronisk sygdom, for eksempel KOL, astma og diabetes.
- Er svært overvægtig (BMI > 40).
- Er gravid og mere end 12 uger henne. Hvis du tilhører en af ovennævnte grupper eller er førtidspensionist, er vaccinationen gratis. Du kan blive vaccineret frem til den 31. december 2011. Gravide i andet og tredje trimester har dog mulighed for at blive vaccineret helt frem til 1. marts 2012. Du kan få vaccinationen ved at bestille tid hos din læge eller holde øje med vaccina-tionstilbud i lokalaviserne. ■

Slut med papir

Medlemmerne af regionsrådet i Region Midtjylland får fra årsskiftet ikke længere tilsendt dagsordner til regionsrådsmøder og udvalgs møder på papir. Materialet bliver i stedet sendt elektronisk. Regionsrådsmedlemmerne råder alle over en bærbar computer og er for nylig også blevet udstyret med en handy iPad. Den smarte iPad kan erstatte de tunge muleposer med papir, som politikerne tidligere har slæbt rundt på. Centralt budgetmateriale og større rapporter vil fortsat blive trykt og uddelt eller sendt med posten. ■



Vil du være med til at bygge et hospital?

Danmarkshistoriens største hospitalsbyggeri, byggeriet af Det Nye Universitetshospital (DNU) i Aarhus, kan også blive dit projekt. Hvis du vil have indflydelse på, hvordan for eksempel patienthotellet skal indrettes, så skulle du tage at deltage i DNU-Panelet. DNU-Panelet er åbent for alle borgere og arbejder med en bred vifte af emner, der har med planlægningen af Det Nye Universitetshospital i Aarhus at gøre. Panelet mødes to gange om året. Næste møde finder sted torsdag den 26. januar 2012, hvor emnet er patienthotel. Panelet skal være med til at afprøve løsninger og principper for patienthotellet i en workshop og drøfte deres erfaringer og oplevelser med patienthoteller. Find flere oplysninger eller meld dig til DNU-Panelet på www.dnu.rm.dk. ■

Sundhedsplejetelefon er et hit

En brugerundersøgelse viser, at 98 procent af forældrene er tilfredse eller meget tilfredse med den rådgivning, de har modtaget fra sundhedsplejersketelefonen. Samtlige kommuner i Region Midtjylland med undtagelse af Århus, der har sin egen telefonrådgivning, har siden 2008 haft et forsøg med en weekend-åben sundhedsplejersketelefon. Størstedelen af de cirka 1500 årlige henvendelser handler om nyfødte og amning, og opkaldene bliver modtaget af en af de 16 sundhedsplejersker, der på skift bemander telefonen. Telefonen er åben fredag, lørdag og søndag samt helligdage fra kl. 17-20. Nummeret er 7020 8018. Hvis du bor i Århus kommune skal du ringe på nummer 7020 8008. ■



Patienter gør hinanden klogere

Patienter og pårørende udveksler erfaringer, sorger og glæder i nye patientnetværk på sundhed.dk

Tekst: Astrid Dybkjær
Foto: Thomas A.

Et behandlingsforløb kan være en ensom oplevelse, og undervejs kan der opstå mange spørgsmål, som læger og sygeplejersker ikke kan svare på. En række patientnetværk på sundhed.dk giver nu patienter og pårørende mulighed for at bryde isolationen og udveksle erfaringer, sorger og glæder. Det hjælper både patienterne og sundhedsvæsenet.

Mette Bryde-Nielsen havde for eksempel svært ved at finde ud af, hvordan hun skulle forholde sig, da sønnen Nikolaj som tre-årig fik konstateret en klap i urinrøret, som giver modstand, når han tisser. Derfor har blæren vokset sig alt for stor, og det giver problemer med inkontinens. Der findes meget lidt viden om lidelsen, og lægen, der behandlede Nikolaj, havde ingen gode råd til, hvordan dagligdagen kunne håndteres.

– Jeg følte mig magtesløs, fordi der ikke rigtig var noget at holde fast i. Derfor begyndte jeg at presse på for at få kontakt til nogen, der har stået i samme situation – både folk, der har større børn, og personer, som er blevet voksne – for at høre, hvordan det er gået dem.

Mette Bryde-Nielsen var med til at foreslå, at der blev oprettet et diskussionsforum, hvor ramte børn og unge samt deres forældre kunne dele deres erfaringer og gode råd. Det blev til netværket for børneinkontinens, som er et af de i alt syv ►►



Mette Bryde-Nielsen havde svært ved at finde ud af, hvordan hun skulle forholde sig, da sønnen Nikolaj som tre-årig fik konstateret en klap i urinrøret, som giver modstand, når han tisser. Nu er hun med i et patientnetværk på sundhed.dk, hvor ramte børn og unge samt deres forældre deler erfaringer og gode råd.

- patientnetværk, der i dag findes på sundhed.dk.

Et kærligt skub

Principperne bag patientnetværkene er, at sundhedsvæsenet herigennem kan dække nogle behov, som ikke allerede bliver dækket af patientforeninger – enten fordi sygdommen er så sjælden, at der ikke findes en patientforening, eller fordi der er tale om en tabubelagt lidelse eller situation. Det er for eksempel tilfældet med netværket for seksuelle overgreb. Her har ambitionen i høj grad været at skabe et rum, hvor kvinder og mænd, der har været udsat for seksuelle overgreb, kan dele deres tanker og hjælpe hinanden videre.

” Man bliver en bedre patient af at få aflastning her. Det er en god stødpude mellem patienter og sundhedsvæsenet.

Mette Bryde-Nielsen, mor til Nikolaj på 9 år, bruger af netværket for unge og forældre til børn med urin- og afføringsinkontinens.

Maria på 21 år har været udsat for flere seksuelle overgreb og forsøg på overgreb. Hun oplever, at netværket for mange er et første skridt på vejen mod at søge hjælp.

– En typisk problemstilling er, at folk er bange for at sige det højt – de er nervøse for, om de vil blive taget alvorligt, og om det, de har oplevet, er 'hårdt' nok, fortæller hun. Man kan blive bange for, at det hele er noget, man har digtet. På netværket kan man få at vide, at det er okay at være i vildrede. Og man kan få et skub hen imod at søge hjælp.

Maria har selv delt sin historie på netværket og har flere gange oplevet at blive kontaktet af andre, som står i samme situation. Mange har gået alene med deres tanker i lang tid, men når de læser Marias historie, får de mod til at tage kontakt. Og kontakten hjælper.

– Det kan være rigtig rart at få bekræftet, at der er andre i samme båd. At der kan være én på 17 år og én på 35, der har oplevet det samme og har de samme følelser. Herinde finder man en støtte, som man måske ikke kan finde hos fa-

milie og venner, fordi andre ikke har været igennem det samme.

Øget livskvalitet – og bedre patienter

Danske Regioner, som er paraplyorganisation for de fem danske regioner, støttede for første gang oprettelsen af online netværk for patienter i et pilotprojekt tilbage i 2008. Erfaringerne fra pilotprojektet viser, at det er til stor gavn for alle parter at lade patienterne bruge hinandens erfaringer, ressourcer og støtte.

– Forskning inden for området viser, at det at kunne deltage i et online patientnetværk kan betyde øget livskvalitet for patienterne, og det rummer mange fordele for både patienter og fagpersonale, fortæller Linda Svenstrup Munk, som er kommunikationsrådgiver på Juliane Marie Centret under Rigshospitalet og sammen med sygeplejerskerne Lise Bjerrum Thisted og Lisbeth Egestad var med til at opbygge de første netværk.

– Patienterne får mulighed for at dele oplevelser og erfaringer med ligestillede, de er ikke alene med deres tanker og følelser. Patienterne kan, når det passer dem, snakke med andre, der har forståelse for deres situation. Det er helt unikt.

Netværkene rummer også en række fordele for sundhedsprofessionelle, vurderer Linda Svenstrup Munk, da det formentlig mindsker antallet af henvendelser på selve afdelingerne, hvis den relevante information og støtte er tilgængelig på netværket.

Det er Mette Bryde-Nielsen enig i. Hun har især været glad for muligheden for at skrive til en fagperson med spørgsmål på alle tidspunkter af døgnet.

– Der kan dukke de mærkeligste spørgsmål op klokken 11 om aftenen. Dem kan man skrive ind og få ud af sin krop. Så er spørgsmålet

Patientnetværk under sundhed.dk

Patientnetværkene drives i et samarbejde mellem Danske Regioner, de relevante sygehusafdelinger og sundhed.dk. Der findes i øjeblikket syv patientnetværk under sundhed.dk:

- Netværk for kvinder med gentagne ufrivillige aborter
- Patientnetværk for kvinder med livmoderhalskræft
- Patientnetværk for unge og forældre til børn med urin- og afføringsinkontinens
- Netværk for kvinder og mænd, der har været udsat for et seksuelt overgreb eller forsøg på seksuelt overgreb
- Netværk for patienter med lymfødem/kronisk ødem
- Netværk for patienter med Modic-forandringer i ryggen
- Netværk for patienter der er eller skal i behandling for svær overvægt

stillet, og de er ret hurtige til at svare. Det synes jeg er guld værd.

Flere og flere søger selv viden

Patientnetværkene har fra begyndelsen fået stor tilslutning.

– Brugertallet stiger støt hver måned, og sidevisningerne vidner om et stort antal brugere, som består af både aktive skribenter og mindre aktive læsere. Enkelte indlæg har været vist over 2.000 gange på et halvt år, fortæller Linda Svenstrup Munk.

Netværkene spiller ind i en voksende kultur hos patienterne, hvor man selv opsøger viden. I dag erklærer de fleste danskere sig for eksempel enige i, at 'Det er fornuftigt at lytte til lægen, men jeg lytter også til andre.' Meget tyder altså på, at den danske befolkning er klar til i endnu højere grad at tage sociale medier i brug til at håndtere egen sundhed og situation. Netværkene bidrager således i høj grad til den fællesoffentlige sundhedsportal sundhed.dk's ambition om at 'involvere brugere af sundhedsydelser som aktive, engagerede og oplyste medspillere i et åbent og tilgængeligt sundhedsvæsen'.

Maria er et opdigtet navn. Pigens identitet er artiklens forfatter bekendt. ■

” Det kan være rigtig rart at få bekræftet, at der er andre i samme båd. At der kan være én på 17 år og én på 35, der har oplevet det samme og har de samme følelser.

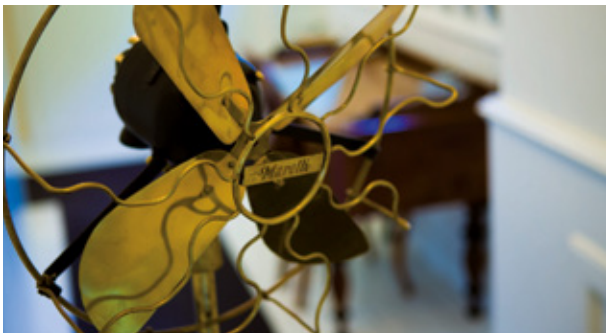
Maria, 21 år, bruger af netværket for kvinder og mænd, der har været udsat for et seksuelt overgreb eller forsøg på seksuelt overgreb.



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

Foto: Lars Knudsen
og Region Midtjylland
Tekst: Anne Domino

Der er noget i luften

Danmarks første døgndækkende akutlægehelikopter gik i luften den 1. juni 2011.

Helikopteren kommer ulykkesramte og syge til hjælp i Region Midtjylland og Region Nordjylland i situationer, hvor den enten kan være hurtigere fremme ved patienten end andet livreddende beredskab eller transportere patienten til hospitalet hurtigere end ambulancen.

Erfaringer fra helikopterens første halve år i drift viser, at helikopteren og dens tre-mand store besætning gennemsnitligt er i luften tre gange i døgnet. ■







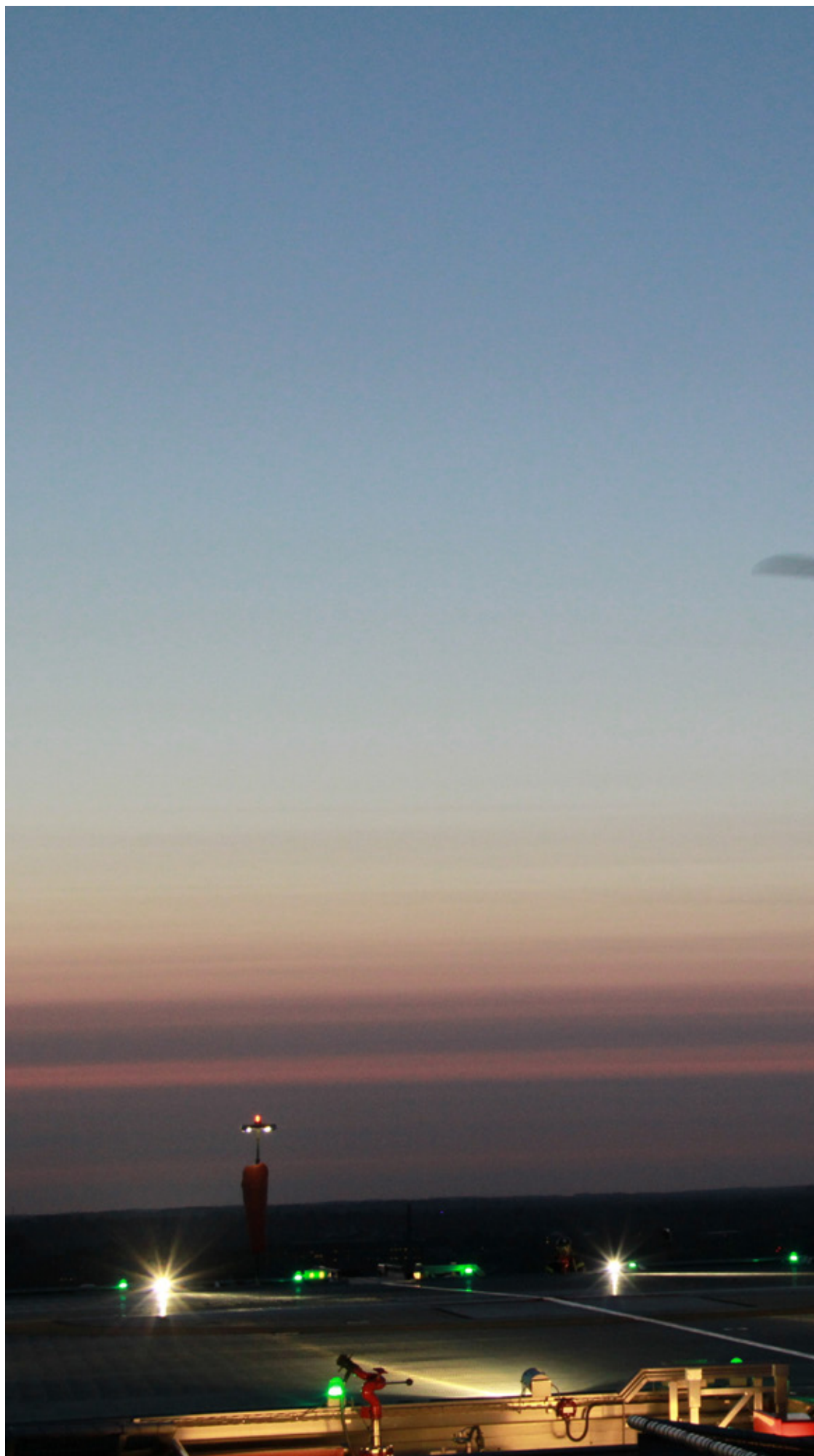
Akutlægehelikopteren bliver altid alarmeret samtidig med en ambulance og en lægebil. Det beredskab, der når først frem til et ulykkessted, tager stilling til, om opgaven kan løses bedst ved brug af ambulancen eller akutlægehelikopteren.

Det kan virke tosset at sende akutlægehelikopteren hjem uden patienten, når den nu alligevel er nået frem. Men der kan jo blive brug for helikopteren i en anden og mere alvorlig situation et øjeblik efter, og derfor er det vigtigt, at helikopteren kun bliver brugt og er optaget, når det er absolut nødvendigt. ■





Den midt- og nordjyske ordning med døgndækkende akutlægehelikopter er et forsøg, der udløber i 2012. Umiddelbart før redaktionens slutning, primo november 2011, er akutlægehelikopteren kommet med i regeringens forslag til finansloven. Regeringen foreslår at forlænge forsøget med helikopteren og gøre ordningen permanent fra 2013. Finansloven forventes vedtaget i midten af december. ■





Anna Louise Thranæs Didriksen

Bopæl: Ejendom mellem Grenaa og Ebeltoft på Syddjursland.

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

Min mand er fra området, og vi boede her en kort periode, lige efter vi blev gift. På grund af mit daværende arbejde på TV2 Sporten i Odense valgte vi af praktiske årsager at flytte til Vejle, hvor vi havde ti gode år. Det naturskønne område, stilheden og storheden på Syddjursland har dog altid trukket i os. Og for to et halvt år siden fandt vi STEDET, hvor der både er plads til vores tre børn, vores heste og vores øvrige dyr.

Hvad kendetegner den egn, hvor du bor?

Stilheden og storheden. Den smukke natur. Her er »højt til loftet« – også blandt menneskene. Her er plads til forskellighed.

Hvad er din yndlingsplet i Region Midtjylland?

Jamen, det må være Silkeborg. Der er jeg vokset op, har badet i søerne og redet i skovene, siden jeg var lille. Silkeborg vil altid have en speciel plads i mit hjerte.

Hvad er dit yndlingsspisested i Region Midtjylland?

Der ligger et atmosfærefyldt sted ved Ebeltoft Vig, der hedder Strandkroen. Her spiser man godt, dansk og billigt. Og så er det nogle super søde mennesker, der har stedet. Strandkroen har en helt fantastisk udsigt og en bro, hvor ungerne fanger krabber om sommeren. Og så er der jo selvfølgelig Cafeen på hovedgaden i Ebeltoft, der serverer den bedste chiliburger, man kan få!

Hvad er dit yndlingsudflugtsmål i Region Midtjylland?

Vi kommer selvfølgelig en hel del i Djurs Sommerland, da vi har tre børn. Ud over forlystelserne, så er det skønt, at det ligger omkranset af skov, og at der er god plads til de mange mennesker, der kommer. Ellers må Himmelbjerget tælle som favorit. Naturmæssigt er der for mig intet, der måler sig med udsigten deroppefra. Endelig er der alle dyreparkerne. Vi er en meget dyreglad familie.

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

Kunstneren Asger Jorn kommer man som silkeborgenser ikke uden om. Det er dejligt, at vi fik det smukke Jorn Museum i Silkeborg, men synd, at Jorn ikke nåede at få den fulde anerkendelse i sin levetid. Hvis det skal være en nulevende midtjyde, bliver jeg nødt til at fremhæve Anne Linnet. Hun har om nogen formået at favne flere generationer med sin musik. Og så er hun en power kvinde med meget på hjerte.

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

Jeg ville sådan ønske, at der var flere ressourcer til at tage sig af de svageste i vores samfund – specielt børn, der er ramt af omsorgssvigt. Så hvis jeg fik en pose penge, skulle den ubeskåret gå til at sætte endnu mere handling bag ordene om, at vi skal tage os ordentligt af dem, der bliver svigtet.

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

Jeg synes faktisk, at regionen ER et dejligt sted at bo. Men hvis den skal blive ved med at være det, så må vi lytte til dem, der har forstand på, hvor vigtigt det er at bevare vores natur og miljø – også for eftertiden. På den måde ville vi også fremover være kendt for den skønne og mangfoldige natur, der heldigvis stadig er vores varemærke. ■



Anna Louise Thrane Didriksen, 46 år.

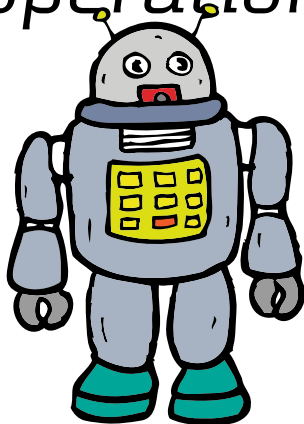
Har sendt sig selv i dyrepasserlære som vært på magasinprogrammet »Vild med dyr« på TV2 Østjylland, hvor hun også arbejder som nyhedsvært. Har tidligere arbejdet som studievært og kommentator på TV 2 Sporten, som vært på boligprogrammet »Helt solgt« og som vært i »Go' aften Danmark«.

Bor på Djursland sammen med sin mand og tre børn, hvor hun dyrker sin store hobby, islandske heste.

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.

Robotter på operationsstuen



Region Nordjylland: Aalborg Sygehus vil være førende inden for robotkirurgi. Sygehuset opererer i dag urologiske og gynækologiske patienter ved hjælp af robotter, men har planer om at mave-tarm-kirurgerne også skal i gang med at foretage robotoperationer. Det er sygehusets ambition at have robotkirurgi som spidskompetence og blive nationalt videnscenter for robotkirurgi i samarbejde med Aalborg Universitet. Robotkirurgi er til stor gavn for patienterne, fordi den er mere skånsom og giver færre blødninger og smerter end traditionel kirurgi. Robotkirurgi giver også bedre overblik, fordi den kan vise meget forstørrede billeder af operationsområdet. ■

Vidste du, at

Region Hovedstaden har 665 indbyggere per kvadratmeter, mens Region Midtjylland har 96?

Kilde: Danmarks Statistik.

Vidste du, at

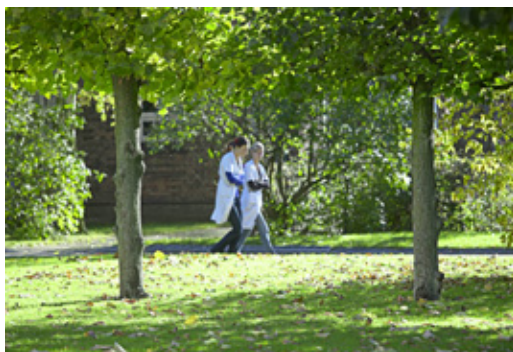
Region Midtjylland har den laveste ledighedsprocent, nemlig 5,9%, mens Region Nordjylland ligger i top med 7,2%?

Kilde: Danmarks Statistik (2. kvartal 2011)

Ny kurs i sundhedsvæsenet

Danske Regioner: Sundhedsvæsenet har i de senere år fokuseret på kvantitet - på at behandle flere og flere patienter. Nu lægger regionerne op til et markant kursskifte, hvor fokus bliver rettet mod kvalitet og på de resultater, der bliver skabt for patienterne. Men hvordan er det nu lige, at man ændrer kurs på en supertanker som sundhedsvæsenet? Hvordan ændrer vi den måde, vi arbejder på, så det bliver de resultater, vi skaber for patienten, der kommer i fokus? Hvad skal der til for, at de gode eksempler spredes sig med større hast? Spørgsmålene bliver drøftet på en konference, arrangeret af Danske Regioner og Lægeforeningen den 29. november. ■

De bygger uden om træerne



Region Hovedstaden: Bispebjerg Hospital skal udvides med 121.000 kvadratmeter. Opgaven kompliceres imidlertid af, at der står 221 »absolut bevaringsværdige« træer på byggepladsen. Det drejer sig om sjældne træer som ægte kastanje og flodbirk og om beplantninger, der giver karakter til området. For eksempel en tjørnehæk og en lindeallé. De bevaringsværdige træer og buske skal beskyttes bedst muligt under byggeriet, og det kommer til at foregå med hegn og betonklodser, der når helt ud til diameteren af træets krone. Så langt strækker træernes rodnet sig nemlig. Samtidig får håndværkere og entreprenører besked på, at der vanker bøder, hvis de beskadiger træerne under byggeriet. ■

Online fra hospitalssengen



Region Sjælland: Patienter på hospitalerne i Region Sjælland skal have adgang til trådløst netværk, så de kan gå på internettet på deres egne telefoner og computere, mens de er på hospitalet. Tilbuddet skal gælde for både ambulante og indlagte patienter. Sygehusene i Roskilde, Køge og Holbæk giver allerede i dag patienterne adgang til trådløst netværk, mens sygehusene i Slagelse, Næstved og Nykøbing Falster følger med inden årsskiftet. ■

Fra Mallebrok til godt naboskab



Historiecenter Dybbøl Banke

Region Syddanmark: I 2014 er det 150 år siden, Mallebrok døde i slaget ved Dybbøl og Danmark mistede Slesvig-Holsten til Preussen. I dag er fortidens stridigheder afløst af fredelig sameksistens og integration hen over grænsen. Derfor vil Region Syddanmark bruge jubilæumsåret 2014 som anledning til at kaste lys på den positive udvikling, som er sket i regionen siden da. En arbejdsgruppe bestående af politikere og repræsentanter fra erhvervsliv, universiteter, myndigheder og kulturinstitutioner på begge sider af grænsen skal komme med idéer til en række aktiviteter i grænselandet de næste tre år frem mod jubilæet. En af idéerne er en foredragsrække om grænseoverskridende temaer, som skal finde sted både i Danmark og i Tyskland. ■



Der er liv i juledekorationen!

En grangren kan være en hel zoologisk have af kryb og kravl. Der er med andre ord liv og glade dage i din juledekoration.

Tekst: Naturvejleder
Morten DD Hansen

Sig nærmer midvinter, og for mange mennesker synes det som en død og kedelig tid ude i naturen. Vejret indbyder ikke just til begejstring ude i det brune – eller hvide, hvis man er så heldig, at det har sneet.

Men skjult for øjet er der et mylder af liv i naturen. Og det kribler og krabler frem, hvis man tager et stykke natur med sig hjem i stuen. For eksempel for at kreere en juledekoration.

Der skal bruges ædelgran, enebær og måske lidt lav eller mos, hvis man kan finde det.

Naturmaterialer, som de fleste er helt trygge ved. For det jo vinter, og så er vi fri for al det kryb og kravl, der myldrer rundt om sommeren.

Men nej. Sådan fungerer naturen ikke. Selv om det næ-

sten er slut med de flyvende insekter, så er der stadig masser af liv i træerne.

Og det fine pyntegrønt er en hel lille zoologisk have, så snart det kommer inden for i varmen. Bedst som man sidder og klipper i grangrene, løber der en edderkop over bordet. Og dér var der søreme en til!

Hvis man lider af bare en mild form for araknofobi (angst for edderkopper red.), vil man inden længe skrigende løbe og smide gran, kogler, mos, rensdyrlav og bær langt, langt væk, for der er rigtig mange dyr i en bunke pyntegrønt.

Jeg ved det, for jeg har selv undersøgt det.

Ekstra spændende juletræ

På Molslaboratoriet, hvor jeg arbejder, udfører vi hvert år et

hyggeligt juleeksperiment, hvor vi tager et par enebærgrene med ind i varmen. Grenene bliver rystet godt og grundigt, og al affaldet bliver fejlet op og sorteret i en bakke.

Ved stuetemperatur bliver næsten alle smådyr lynhurtigt meget aktive, så de er nemme at finde. Og der er godt nok meget liv – hvert år!

Man holder hurtigt op med at tælle springhaler, mider, fluer og snyltehvepse. Der er alt for mange, og de er ikke til at holde styr på.

De helt små edderkopper er også alt for talrige. Men de større edderkopper kan man overskue, og efter en lille halv time kan man sagtens have indsamlet over 100 levende edderkopper fra blot to grene – heraf adskillige velvoksne korsedderkopper. Edderkopperne ►►

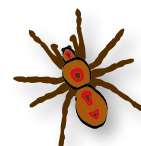




Foto: Tonny foghmar





►► er typisk fordelt på mindst 15 forskellige arter, for eksempel krabbedykker, tæppespindere, hjulspindere og kugleeddykper. Normalt er der også mange af de store stankelbens-lignende mejere.

På Molslaboratoriet har vi været så heldige at finde en mosskorpion, der har ægte klosakse, som den fanger og parterer sit bytte med.

Er man så heldig at have adgang til økologiske, usprøjtede juletræer, kan høsten af smådyr være helt ekstraordinær. Og venter man med at tage juletræet ind til juleaftensdag om eftermiddagen, så er man sikret en meget spændende juleaften. Der kan være så meget liv i et økologisk juletræ, at vores mindste fugl, fuglekongen, kan overleve en hel vin-

ter bare på edderkopper og andre smådyr fra træet!

Tålmodigt kravl

Spørgsmålet er, hvad alle disse dyr laver oppe i træerne, selv om frosten bider, og julesneen drysser sagte ned? Jo, de sidder såmænd og venter.

Nogle venter på, at temperaturen bliver en smule højere, så de kan gå på jagt blandt træernes mange andre dyr.

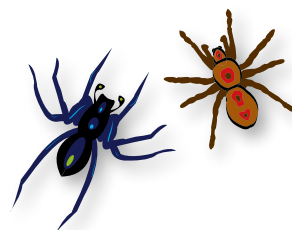
Andre er mere tålmodige. De venter på, at det bliver forår, så de kan spinde spind og fange fluer. Men fælles for dem alle er, at de kan overleve selv hård frost, fordi de kan danne en slags frostvæske, der forhindrer kroppens celler i at fryse til is.

Svært bevæbnet robot

Der gemmer sig i øvrigt også masser af smådyr i skovbunden, som for nylig har fået tilført enorme forsyninger af visne blade ovenfra.

Tager man noget mos eller en håndfuld blade med sig hjem fra skovturen og breder dem ud på stuebordet, så myldrer bordet snart med edderkopper, springhaler, biller, ørentviste, tæger, mider og.... og.... skorpioner!

På Molslaboratoriet har vi været så heldige at finde en mosskorpion, der har ægte klosakse, som den fanger og parterer sit bytte med. Den ligner en lille, svært bevæbnet robot, når den med stive bevægelser bakker væk fra ens fingerspidser. Men mosskorpionen er altså kun to millimeter lang og ganske ufarlig – ligesom alle de andre dyr, vi finder i skoven og i dekorationerne ved juletid. ■



OPLEV JULEN SOM I GAMLE DAGE!



TAG FAMILIEN MED OG KOM I JULESTEMNING

JULELEVENDEGØRELSE PÅ HJERL HEDE I DECEMBER

Tag familien med på Hjerl Hede og kom i julestemning i den hyggelige, gamle landsby, hvor juleforberedelserne er i fuld gang. Der slagtes, plukkes ænder, bages julekager, brændes brændevin og meget mere.

3.-4. DECEMBER / 10.-11. DECEMBER / 17.-18. DECEMBER

Gratis entre for unge under 18 år.

restaurant
Skyttegaarden

RESTAURANT SKYTTEGAARDEN
SERVERER TRADITIONEN TRO
ÆBLESKIVER OG GLØGG



Scan QR-koden med
din smartphone og
læs mere om de mange
juleaktiviteter på
www.hjerlhede.dk



FRILANDSMUSEET
HJERL HEDE

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



Kikset tang-forsøg har holdbar succes

Jens Møller opfandt en art kaviar; sprøde perler af tang med smag og særlige evner i madlavningen.

Tekst:
Helle Ringgaard
Foto: Cavi-art

Glassene i supermarkedet er små; 100 gram sorte, røde, grønne eller gule perler i hver. Virksomheden Jens Møller Products er lille; syv ansatte i tre røde træbarakker på kajkanten i Lemvig havn. Erfaringerne, eksporten og den årlige omsætning er store. Det samme er perspektiverne for fremtiden.

Historien handler om en vestjysk opfinder, som lige så stille listede tang – forklædt som fiske-rog – ind i både hverdags- og festmad, længe inden internationale stjernekokke begyndte at eksperimentere med molekylær gastronomi og nyt nordisk køkken.

Produktet Cavi-art® tog sin første spæde begyndelse i familien Møllers kælder med en regulær far-fiasko. En begejstret Jens ville efter arbejdstid på Cheminova demonstrere for børnene, Line og Peder, hvordan enzymer fra havtang fik en væske til at skifte farve fra blå til rød. Et indblik i biologiens

magiske verden og farens faglighed. Der skete bare ingenting. Ikke andet end at børnene udvandrede. Men opvasken efter eksperimentet fik lov at stå. Heldigvis.

For da Jens Møller nogle dage senere hjalp de lokale sportsfiskere med at stryge ørreder for rogn og mælk til næste års yngel, genkendte han en substans fra forsøgsglassene derhjemme; rognene. Jens Møller havde længe gået svanger med drømmen om et liv som selvstændig, nu var ægget løs, og efter et hurtigt tjek af prisen på rogn i den lokale fiskeforretning, var ideen befrugtet. Det mislykkede tang-forsøg skulle genskabes, smages til og raffineres til en levedygtig forretning.

Franske ganer

Syv arbejdsomme år gik fra undfangelsen til Jens Møller Products ApS i 1995 introducerede sin patenterede opfindelse på markedet som Cavi-art® i tre varianter; sorte

og røde i stenbider-format og lidt større rønnebærrøde og olieholdige perler, inspireret af laksens rogn.

– Allerførst havde jeg introduceret ideen for nogle køkkenfolk. De så mange fordele; tangen anses for at være sund, uden fiskeolie, som let bliver harsk, holder produktet længe, farven smitter ikke af, og prisen var meget attraktiv i forhold til fiskerogn. Det blev smagen også. Undervejs havde vi vel 200 smagsprøver omkring kræse-ganer i Frankrig; kunne vi ramme dem, kunne vi sikkert også eksportere til resten af Europa, fortæller Jens Møller.

Salgsspark

– Jeg er uddannet landmand og biolog og har som sådan en praktisk, løsningsorienteret tilgang til verden, så jeg koncentrerede mig om produktet i laboratoriet og tænkte, at det med salg var professionelle eksportører bedre til. Det ►►



Ideer fra Ida Friis Møllers private køkken:

Chili-perler pynter og smager i desserter – især sammen med mørk chokolade. De er også et nemt alternativ til hakket chili i Chili con Carne.

Salater får et sprødt smagspift med Balsamico

Ingefær til:

kager, wok-retter, sushi – og i øvrigt også rørt i grød.

Du finder mange opskrifter på hjemmesiden www.cavi-art.dk

►► holdt ikke stik, konstaterer Jens Møller.

Forretningerne tog først for alvor fart, da salg og marketing blev hentet hjem. På et salgskursus for mindre, lokale virksomheder kom Jens og Ida Friis Møller i kontakt med en dansk eksportrådgiver. Han tændte på deres produkter og hjalp med at sparke døren ind til det store tyske marked gennem Netto Tyskland.

– Det gav ro i sjælen og overskud til, at Ida kunne komme med på fuldtid. Med hjælp fra isbryderordningen kunne vi ansætte en lokal ingeniør, fortæller Jens Møller.

Tanken om at bruge tang i stedet for fisk stødte også på indledende modstand i nogle køkkenkredse. Det var ligesom ikke helt så fint at bruge en 'kopivare', slet ikke en billig.

– Vi er blevet anbefalet at sætte prisen op, så Cavi-art® blev mere eksklusiv, men vi har valgt at producere høj kvalitet i store mængder til en lav pris. Om fem år udløber vores patent, og så skal vi alligevel være rustede til at modstå konkurrencen fra billige lande, siger Jens Møller.

Trendy tang

I dag er tang trendy, og det står med stadig større bogstaver på Cavi-art® etiketter.



– Navnlig vores tyske kunder er miljøbevidste og glade for at spise et bæredygtigt produkt. Der arbejdes ihærdigt på at få støren tilbage i de tyske floder, så de siger 'Giv naturen ro. Spis tang, mens vi venter'! Den tang, som bliver høstet kommercielt, udgør fem procent af den årlige tilvækst, så vi beskadiger ikke balancen i havet, fortæller Jens Møller.

Generelt er han glad for at fortælle, men man får ikke at vide, hvad han og de andre medarbejdere foretager sig i laboratoriet, når de forvandler tre typer tørret havtang fra Normandiet og Skot-

land til glinsende smagsperler. Det er hemmeligt, og industrispionage er desværre ikke et ukendt begreb.

Indholdet i Cavi-art® glas udvikler sig stadig. Tit på opfordring fra kunder. Den klassiske fiskerogn har fået følge af blandt andet wasabi, balsamico, ingefær og chili. Solbær, hindbær og lakrids kan danske kunder endnu ikke putte i indkøbskurven, men solbær er ude i Europa. I alt 20 varianter er i produktion. Mange flere er på lager eller forsøgsstadiet. Jens Møller er slet ikke færdig med at lege med havtang, for nogle flasker lykkes. ■

Jens Møller Products omsatte for 16 millioner kroner i 2010. 80-85 procent af om sætningen er eksport. Europa aftager mest, men Cavi-art® findes også i Sydafrika, Argentina, Brasilien, Nordamerika og Australien. I flere asiatiske lande er interessen for det nordiske tang-produkt stor. Det er importforhindringerne også.

Kunderne fordeler sig nogenlunde ligeligt mellem store supermarkeds kæder, professionelle køkkener og fødevarerindustrien. I Danmark blandt andet K-salater, Tenax Sild og Launis Fiskekonserver.

I Danmark forhandles Cavi-art® i Netto, Bilka og Føtex og på flere hjemmesider. Et glas med 100 gram koster omkring 15 kroner.

Cavi-art® er produceret på tre typer tang af brunalge-familien. Tangen høstes ved Skotland og Normandiet i en meters højde over havbunden. Lemvig-virksomheden bruger, hvad der svarer til 250 tons frisk tang på et år.



Quiz dig klogere på regionen

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

Den lidt lette

By 	Nævnes første gang i historiske skrifter i år 948	Har fået en særlig slags historie opkaldt efter sig	Hjemby for Agnete og Havmanden	Har for nylig droppet bolle-å'et i sit navn	Kæmper for at blive Europæisk Kulturhovedstad 2017
Kendt midtjyde 	Modtager af internationale fonogram-producenters ærespris	Mor til fire – senest i en alder af 57	Ikke skidt og kanel, men...	Kendt for at synge, men skriver også digte og maler	Barndommens Gade ligger i Åbyhøj
Natur 	Ligger 15 km sydvest for Silkeborg	Navnet er inspireret af ordet lysning	Består hovedsagligt at nåletræer i forskellig alder	Blev i 70'erne angrebet af nonner – altså sommerfugle	Nabo til fængslet Kærshovedgard
Virksomhed 	Virksomheden blev etableret i 2008	Hovedkvarteret ligger i Holstebro	Tester sit produkt ud for Hanstholm	Virksomheden er glad for bølgegang	Direktøren hedder Lars Elbæk
Bygningsværk 	Bygget af rigskansler Jørgen Rosenkrants	Stod færdigt i 1570	Familien Gyldenstjerne spøger i et værelse	Ligger lidt uden for Hornslet	Har et blomstrende navn
Seværdighed 	Et gammelt hedelandbrug fra 1789	Navnet er mere fugl end fisk	Fungerer i dag som levende museum	Hørte engang under herregården Grubbesholm	Ligger i Nr. Bork ved Hemmet

Den noget sværere

By 	Lille by med mindre end 100 indbyggere	Havneby med plads til 170 både	Tårnet på byens kirke fungerer også som fyrtårn	Ligger på en ø i Kattegat	Har sin egen musikfestival
Kendt midtjyde 	Født i 1988 i Skive	Bor i dag i Berlin	Bliver sammenlignet med Iggy Pop og Mick Jagger	Kendt for tørre læber	Forsanger i rockbandet Duné
Natur 	Lille sø, som man kan gå rundt om på en time	Vandet er ikke sort, som navnet antyder	Reservat for svømmefugle	Ligget i et gammelt brunkulsleje	Troldhede er nærmeste nabo
Virksomhed 	Grundlagt af tømrer Niels Kristian Nielsen i 1894	Ejes i dag af det amerikanske AGCO	Stor Randers-virksomhed	Har et helt kongeligt navn	Især kendt for mejetærskere
Bygningsværk 	Skal stå helt færdigt i 2020	Bliver cirka 135.000 kvadratmeter stort	Får 660 stuer	Placeringen har været stærkt debatteret	Byggeriet bliver opført 6 km nordvest for Herning
Seværdighed 	Åbnede i 1981	Beskæftiger 375 mennesker i sæsonen	Har over en halv mio. besøgende om året	Populær blandt børnefamilier	Største kommercielle attraktion i Region Midtjylland

På kryds og tværs

Svar til quiz
på fore-
gående side

Aarhus

Anne Linnet

Gludsted
Plantage

Dexawave
Energy

Rosenholm
Slot

Gåse-
mandens
Gård

Tunø By

Mattias
Kolstrup

Kulsø

Dronning-
borg Maskin-
fabrik

DNV-
Gødstrup

Djurs
Sommerland

HVOR HØRER SUPERLIGA-KLUBBEN FC MIDTJYLLAND HJEMME?			LYSHOLDER		RED- SKAB	ØJE- BLIK- KELIGT	KANT	MÅL	VAND- OM- RÅDE	MEN- NESKER	TRÆT	ÅNDE- NØD	NÆRE	HOLDT FRED
			LÆSION											
			EMNE					BLIK						
			DAM					OST						
BIL- SKILT	GREBNE BLÅ- ØJET								SUNKET				SLUGTE	
FÆLLES				LIG						KURAGE HÆR- BAGAGE				
RYDDE							PÅ- FYLDT		FASE					
SAM- TYKKE				HYREDE OMFLAK- KENDE					AFGIFT				BAKKE LOVLIG	
ENERGI				TEAM DREN- GENAVN										IND- BRIN- GENDE
ATOM- TEGN	HIMMEL- LEGEME KLÆDE- STOF							MILI- TÆR- OMRÅDE					IKKE FRISK	
FRO- DIGHED						MUK- KER					VOR- HERRE			
KRIMINALITET			FOR- ENING					UOR- DEN BÅND						
BETA- LING						DRIK BRÆND- STOF			FUGL		JORD- LAG TRAKTAT			
HUS- DYR		PAS- SEDE SMART					BIL- MÆRKE					SPORTS- TØJ		
FATTIG- DOM				MED- BEJLER MARKER						BANNER BIBEL- NAVN				
BIL- SKILT	SØGE ARVE- ENHED						HÆNDT					LÆNG- DEMÅL		PLANTE
FILM- FIGUR				ROLIG HELE					OM- TALTE 2 ENS					
MUSIK- FORM							LAND							
LÆRDE														

LEXI.DK

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

— — — — —

Indsend kodeordet, navn og adresse til **Magasinet MIDT, Region Midtjylland, Skottenborg 26, Postboks 21, 8800 Viborg** eller på magasinetmidt@rm.dk senest den 20. februar 2012 og deltag i lodtrækningen om tre Supergavekort til en værdi af 500 kroner pr. stk. Kodeordet i sidste krydsord var »Struer«, og vinderne blev: Kirstine Stagis, Harboøre, Birgit Rugaardm, Grenaa, Rina Laursen, Viby.

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

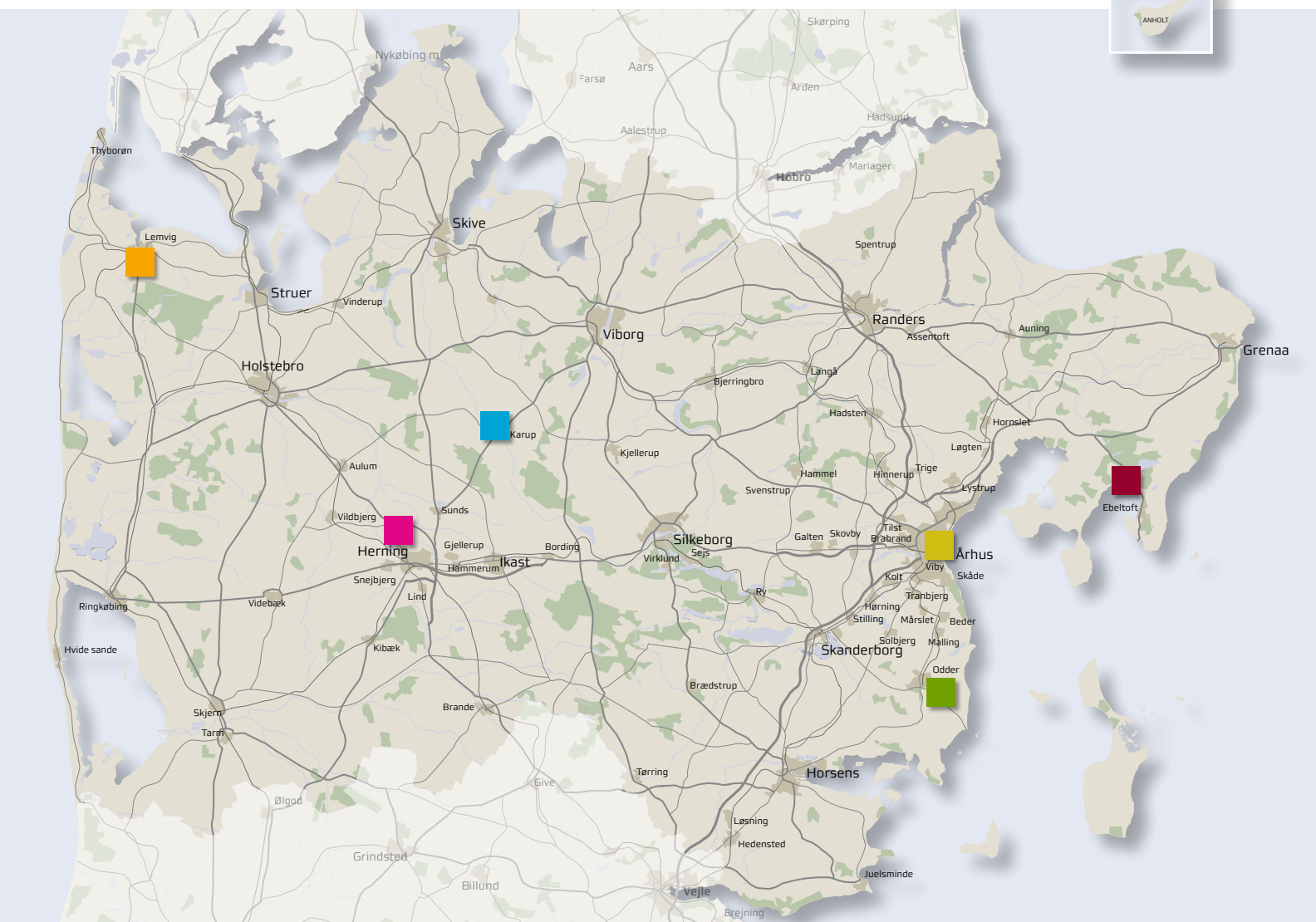
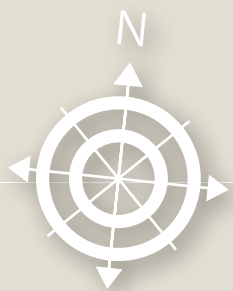
Tilbyder hjælp til patienter med akut opståede skader i weekender og helligdage. Tilbuddet gælder alle borgere i Region Midtjylland, men behandlingen foregår i Aarhus Kommune. Fysioterapivagten kan kontaktes mellem 09.00-10.00 på lørdage, søndage og helligdage på telefon 7070 2016.

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



 Nyt hospital tager form, side 6

 Der er noget i luften, side 46

 Mathias har fået styr på livet, side 12

 Det kribler i dekorationen, side 56

 Kulturboost til hele regionen, side 34

 Sprøde perler i maden, side 60

SCT. MATHIAS CENTRET

i Viborg har alt det, du har brug for til en
PRAGTFULD JUL

Pyrus juleshow søndag d. 27. nov.
Postmand Per Juleshow søndag d. 4. dec.
Lingerie Julemodeshow søndag d. 11. dec.



SHOPPING I
30
BUTIKKER



www.sctmathiascentret.dk
www.facebook.com/sctmathiascentret



Akutlægehelikopteren
har været i luften
i et halvt år.

Se flere billeder af
helikopteren på tur i
billedserien på side 46.

