

Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 03

SEPTEMBER 2021

TEMA

Støtte og lindring
i den sidste tid



“At følge et menneske det sidste stykke er en ære”

Vi skal vænne os til at tage os
af hinanden i alle livets faser.
Det mener Anne Marie Juhl fra
vågetjenesten i Aabenraa.

**Line får besøg af jordemoderen
på sin arbejdsplads**

**Behandling af tinnitus handler
om at lære hjernen at fokusere
på noget andet**

I dette nummer...



Som pårørende fik Maja Krebs Lindhard og Vibeke Frans Andersen god og omsorgsfuld hjælp fra Palliativt Team Fyn, da de i september 2020 mistede deres far og ægtemand.

4

- 04** "Det var helt tydeligt, at han havde noget, han skulle nå"
- 07** Værd at vide om palliation
- 08** Kan du yde sidstehjælp?
- 09** Sidstehjælp skal støtte pårørende i en svær tid
- 10** Hvem får tilbudt palliativ behandling?
- 12** "At følge et menneske det sidste stykke er en ære"
- 14** Jens betror Ronny det, som er svært at sige til familien
- 16** Mads tog til Slovakiet og hjalp COVID-19-patienter
- 18** Helt frivilligt 
- 20** Line får besøg af jordemoder på sin arbejdsplads
- 22** Få besøg af en arbejdsmiljø-jordemoder
- 24** "Behandling af tinnitus handler om at lære hjernen at fokusere på noget andet"
- 26** Anne har lært at leve med sin tinnitus
- 27** Kort & godt
- 28** Dennis giver sine naboer en bedre hverdag
- 30** Er tarmkræft mere alvorligt for nogle end for andre? Det forsker Søren i
- 32** Hallo - det er dit (under)liv
- 34** Kort & godt



20

28-årige Line Hinze er gravid og har taget imod tilbuddet om at få besøg af en jordemoder på sit arbejde. De gode råd skal forebygge sygdommeldinger.



26

Anne Juul Hassing har lært at leve med sin tinnitus. Hendes bedste råd til andre er at lære at acceptere, at tinnitussen er der.



Den sidste tid skal være værdig og ordentlig

De færreste af os får mulighed for at vælge den død, som vi ønsker. Som med alt andet i livet, så lader døden sig ikke planlægge.

Langt de fleste danskere ønsker at dø i deres eget hjem, men de seneste tal fra Dødsårsagsregistret fra 2017 viser, at 43 procent af os dør på sygehuset. Med andre ord slutter vores liv ofte dér, hvor det begyndte.

Vores sygehuse er altså ikke kun for patienter, der kan helbredes, men også for de døende.

På sygehusene har vi mulighed for at tilbyde lindrende behandling af døende på de enkelte afdelinger, mens patienter, som ikke er indlagt, kan få støtte og hjælp af de praktiserende læger, kommunernes hjemmesygeplejersker eller af sygehusenes udkørende palliative teams.

Vi har også hospices flere steder i regionen, hvor man kan få hjælp af et dygtigt og dedikeret personale. Her kan man tilbringe de sidste stunder af sit liv sammen med de nærmeste og få tid og ro til at snakke om døden, livet og alt derimellem.

Vi kan hele tiden blive bedre til at hjælpe de døende, og vi skal blandt andet blive bedre til at sikre, at den døende patient hurtigere får den støtte, som han eller hun har behov for.

Derfor har regionsrådet afsat flere millioner til at styrke den palliative indsats - blandt andet med det formål at kunne udvide tilbuddet til flere patientgrupper. Tidligere har det primært været kræftpatienter, som fik tilbudt palliativ behandling.

I denne udgave af Sund i Syd kan du i temaet om "støtte og lindring i den sidste tid" møde både patienter, pårørende og frivillige, som fortæller deres historier om, hvor vigtigt det er at få hjælp og støtte i livets sidste fase.

Med venlig hilsen

Poul-Erik Svendsen
Sundhedsudvalgsformand, Region Syddanmark



Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

September 2021

Region Syddanmark

Damhaven 12
7100 Vejle
Tlf. 7663 1000
www.regionsyddanmark.dk

Oplag

43.500. Sund i Syd udkommer 4 gange årligt.

Design og tryk

Bording Danmark 4229654

Forsidefoto

Maria Tuxen Hedegaard.

Redaktion

Søren Braun, ansvarshavende redaktør.
Tine Glindvad Polat, redaktør.

Kom med gode idéer

Skriv til redaktionen på
sundisyd@rsyd.dk

Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos svanemærket trykkeri.



Tryksag
5041 0787



Vibeke Frans Andersen og Maja Krebs Lindhard kigger i nogle af de mange malerier, John Frans har malet, inden hans død i 2020. Kunsten fyldte meget i familiens liv helt til det sidste.

TEMA

Støtte og lindring
i den sidste tid



”Det var helt tydeligt, at han havde noget, han skulle nå”

Vibeke Frans Andersen, Maja Krebs Lindhard og Nina Krebs mistede i september 2020 Vibekes ægte mand og Majas og Ninas far, billedkunstneren John Frans. John Frans var syg med ALS, og familien fik i den sidste tid god og omsorgsfuld hjælp fra Palliativt Team Fyn.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Jens Wognsen.

Da de var gået, sad vi bare og smilede til hinanden, fordi det var så befriende, at der var nogen, der italesatte det allersværeste.

Sådan beskriver Vibeke Frans Andersen det første møde, hun og hendes mand John havde med Palliativt Team Fyn fra Odense Universitetshospital.

En læge og en sygeplejerske fra Palliativt Team Fyn besøgte sammen med en

hjemmesygeplejerske fra kommunen Vibeke og John i deres hjem på Nordfyn i maj 2020. De besøgte parret, fordi John var blevet erklæret terminalt syg med ALS.

- På sygehuset er der naturligt nok fokus på livsforlængende behandling, men nogle gange er det også enormt hårdt, fordi man ved, hvor det bærer hen. Derfor var det befriende, da Palliativt Team kom ind over. Deres fokus var mere

på, at den syge og pårørende får det bedste ud af den sidste tid sammen, og der er stor respekt for valg og fravalg af livsforlængende behandling, fortæller Vibeke.

Første symptomer viste sig på fisketur

I ét af de mindeord, der blev skrevet om John efter hans død, står der, hvordan han og en god ven var på fisketur i 2018. Efter de havde fisket, foreslog Johns

ven, at de drak en øl. John takkede nej, da han havde noget med halsen. Ingen af de to vidste, at John allerede var syg, men i en længere periode havde John haft problemer med hæshed og med at få maden galt i halsen. Efter et længere udredningsforløb fik han stillet diagnosen amyotrofisk lateral sklerose, også kendt som ALS, i april 2019.

Som ALS-patient vil man opleve, at de motoriske nerver i kroppen holder op med at virke. Musklerne bliver derfor svagere og svinder ind. Efterhånden som sygdommen udvikler sig, bliver de fleste muskler i kroppen påvirket. Man får svært ved at bevæge arme og ben, tale, tygge, synke og trække vejret. Det betyder, at man til sidst dør.

Kunstner med stort K

Nogle ville måske bure sig inde, efter de havde fået en så alvorlig diagnose. Men sådan var John ikke. Da han først havde accepteret, at han var alvorligt syg, fokuserede han på sin familie og sine tre store passioner i livet: fiskeri, musik og at male.

- Først tog han til Jylland, hvor han fiskede løs, til han ikke magtede mere. Derefter satte han sig hjem og spillede og indspillede musik i timevis på sine forskellige instrumenter. Da vi nåede jul 2019, kunne han ikke spille mere, fordi han ikke kunne bruge fingrene på venstre hånd. Og så stillede han sig ud i værkstedet og malede. Det var helt tydeligt, at han havde noget, han skulle nå, fortæller Vibeke.

Gode samtaler og ro på

Familien havde flere samtaler med især den fysioterapeut fra Palliativt Team, der kom og masserede og hjalp med at lindre Johns smerter i den sidste tid. Samtalerne var med til at give familien ro.

- Vi vidste jo ikke, hvor lang tid der ville gå, og hvor slemt det ville blive. Jeg tænkte hele tiden, at han ikke skulle lide. Så vi skulle have nogen med, der havde forstand på, hvad der kunne gøres, fortæller Maja, og Vibeke tilføjer:

- Umiddelbart tænkte jeg, at det var endnu et team, vi skulle forholde os til. Men der var bare så meget ro på. De sagde det nøgternt og direkte, men på en meget nænsom måde, når vi snakkede om, hvordan det sidste forløb kunne være, og hvordan de kunne hjælpe. De talte om, hvad de kunne gøre, når det ville blive svært. Ting, vi ikke selv havde snakket om, men det faldt helt naturligt at snakke med dem.

Nogle af de ting, familien fik god hjælp til, var, at fysioterapeuten masserede hans muskler - især hans arm, der var lammet, og sygeplejersken hjalp med vejrtrækning og smertelindring.

To engle i glas

En stor del af den indsats, det palliative team hjalp John og familien med, var knyttet til den sidste store opgave, han løste som billedkunstner. Og symbolikken i opgaven er ikke til at tage fejl af.

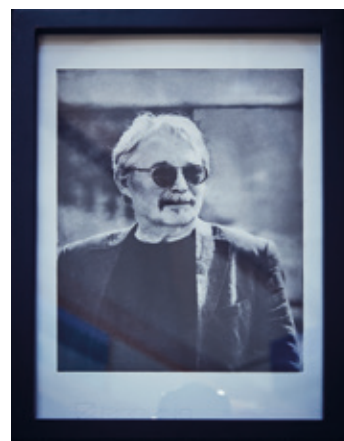
Hele livet havde John drømt om at lave kirkebilleder. Han var katolik, og religion betød

meget for ham. I marts 2020 blev han kontaktet om at lave to glasmosaikker til et katolsk kloster på Sjælland.

- Det var et ønske fra Vor Frue Kloster, at det skulle være engle, fortæller Vibeke. På det tidspunkt havde John mistet evnen til at tale, og han kommunikerede med familien ved at skrive på en tavle. Men han formåede selv at lave skitserne til de to store glasmosaikker, der i dag hænger i det renoverede kapel ved Vor Frue Kloster på Åsebakken ved Birkerød. Hans gode ven Per Steen Hebsgaard hjalp med at skære værkerne ud i glas.

”

Han havde ventet på denne opgave hele livet. Det var simpelthen livsvigtigt for ham.



To glasmosaikker med engle til et katolsk kloster blev den sidste kunstneriske opgave, John Frans fuldførte i foråret 2020.



Maja, Vibeke og familien har fået god og omsorgsfuld hjælp af Palliativt Team Fyn i forbindelse med, at deres far og ægtemand, John Frans døde i september 2020.



Palliation i Region Syddanmark:

Palliativt Team Fyn er et tværfagligt team, der yder lindrende behandling til mennesker med alvorlig og livstruende sygdom. Deres indsats og viden skal nu udbredes til hele regionen.

Regionsrådet i Region Syddanmark har i juni 2021 afsat penge til flere indsatser, som skal hjælpe døende syddanskere og deres pårørende i den sidste svære tid.

Der er blandt andet afsat 1,5 mio. kroner i 2021 til at udpege nøglepersoner i palliation på relevante hospitalsafdelinger i hele regionen. De skal have styrket deres kompetencer inden for palliation - det vil sige, at de skal blive endnu bedre til at lindre de lidelser og problemer, som kan være forbundet med at få og leve med en livstruende sygdom.

Den sidste rejse - til Åsebakken

10. august 2020 holdt Vor Frue Kloster indvielse. Det var Johns store ønske at deltage i indvielsen og se sine færdige værker. Så familien snakkede med det palliative team om, hvordan det kunne lade sig gøre.

- De gjorde et kæmpe arbejde for, at det kunne lykkes. De gav ham behandling, der skulle give ham mere energi. Og selvom det var hårdt, så gjorde han det, fortæller Vibeke, og Maja tilføjer:

- Vi kunne tydeligt mærke, at det her, det ville han. Han opbyggede al sin energi for at komme med. Det har været så vigtigt for ham. Han havde ventet på denne opgave hele livet. Det var simpelthen livsvigtigt for ham.

Det sidste billede

Ifølge Vibeke var de to engle og turen til Sjælland også det sidste udkald for John. Hun har kigget i sin dagbog fra

juni sidste år, hvori hun skriver, at John har skrevet til hende:

"Nu tror jeg kun, jeg får malet ét billede mere."

Det billede blev aldrig færdigt. Og selvom John nåede at glæde sig over sit nyeste barnebarns fødsel i juli 2020, så var han ikke frisk nok til at deltage i barnedåben i august. 1. september 2020 sov han stille ind med familien omkring sig.

To ønsker til fremtiden

Vibeke og Maja er enige om, at det palliative team gjorde en afgørende og stor forskel for dem i de sidste måneder af Johns liv. De anbefaler andre at takke ja til tilbuddet om hjælp fra det palliative team så tidligt i forløbet som muligt.

Når de ser tilbage på de fire måneders hjælp fra det palliative team, så har de to forslag til forbedringer. Teamets telefon skal ikke lukke hver dag klokken 15, og

det skal være en fast del af forløbet, at man får en opfølgende samtale med teamet efter et halvt års tid.

- Vi talte med sygeplejersken og fysioterapeuten et par dage efter, men noget af det, jeg godt kunne ønske mig, var, at de ringede et halvt år efter. For når de ringer to dage efter og spørger, hvordan man har det, så ved man det slet ikke endnu. Efter et halvt år har man vendt det hele mere og sidder måske med nogle spørgsmål om den helt sidste tid, siger Vibeke.

- Jeg kunne også godt tænke mig, at de havde ringet til os. Jeg ringede selv efter et halvt år, da der er mange ting, man kommer i tanke om. Især om det sidste døgn, og professionelt ser de nogle andre ting. Men det var også for at sige tak til dem. Det betød meget for os at kunne takke dem, afslutter Maja.



Værd at vide om palliation

Hvilken hjælp kan du og dine pårørende få, hvis du bliver alvorligt syg af en livstruende sygdom? Læs mere om regionens palliative tilbud her på siden.

Tekst: Jane Birch Larsen.

Hvad er palliation?

Palliation er lindrende behandling, pleje og omsorg til mennesker med alvorlig livstruende sygdom. Det kan for eksempel være patienter med kræftsygdomme, lungesygdomme eller patienter med en neurologisk sygdom som ALS.

Den lindrende behandling skal forbedre livskvaliteten for patienterne og deres pårørende ved at lindre de gener, som sygdommen kan medføre.

Det kan dreje sig om fysiske gener som smerter og åndedrætsbesvær, psykiske gener som angst, depression og sorg, sociale problemstillinger i forhold til familie og økonomi eller åndelige og eksistentielle problemstillinger.



Fysisk lindring:

Mange alvorligt syge patienter har smerter, kvalme og åndedrætsbesvær, som læger og fysioterapeuter kan hjælpe med at lindre. For eksempel kan en fysioterapeut vise en lungepatient med åndenød, hvordan man sparrer på kræfterne og kommer omkring i sit hjem med hjælpemidler.



Psykisk lindring:

Alvorligt syge vil ofte opleve uro, angst, depression og sorg. I de tilfælde kan en psykolog hjælpe. Både patienten og de pårørende kan have brug for at tale om de ting, der er svære - sammen eller hver for sig. Nogle ægtepar føler sig ensomme, fordi de ikke formår at tale sammen om deres bekymringer og sorg.



Social lindring:

Alvorligt syge patienter kan have mange sociale bekymringer. De kan for eksempel dreje sig om, hvordan den tilbageblivende ægtefælle skal klare sig økonomisk. Hvis patienten stadig har hjemmeboende børn, kan bekymringerne også dreje sig om, hvordan det skal gå dem. Her vil både en psykolog og en socialrådgiver kunne lette patienten for nogle af bekymringerne.



Åndelig og eksistentiel lindring:

Åndelige og eksistentielle bekymringer kan sagtens fylde meget hos en alvorligt syg patient. Hvorfor lige mig? Hvad er meningen med det hele? Og hvad sker der med mig efter døden? Spørgsmål, som der ikke er enkle svar på. Ofte kan samtaler med en præst være værdifulde, da præster har en anden vinkel på spørgsmålene end de sundhedsprofessionelle.

TEMA

Støtte og lindring
i den sidste tid



Kan du yde sidstehjælp?

Selvom vi alle skal dø, er det stadig et svært emne at tale om. På Sygehus Sønderjylland har overlæge i Palliativt Team Georg Bollig udviklet sidstehjælpskurser til pårørende. For vi kan alle lære at støtte, hjælpe og være til stede med en døende.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Getty Images og Lars Salomonsen.

Et førstehjælpskursus ved de fleste af os, hvad er, og mange har også været på et. Men et sidstehjælpskursus - hvad er dét for noget?

- Det ene handler om at redde liv. Det andet handler om at lindre og at øge livskvaliteten så godt som muligt for døende mennesker, forklarer Georg Bollig, som har skabt konceptet sidstehjælp.

Han er forskningsansvarlig overlæge i forskningsenheden Medicinske sygdomme Sønderborg/Tønder og Palliativt Team på Sygehus Sønderjylland, og han har de sidste 15 år forsket i og arbejdet med palliation. Men de første mange år af sin lægegerning har Georg Bollig været akut- og intensivlæge. Én af dem, der står med liv og død mellem hænderne. Hver dag.

De helt enkle ting

Sidstehjælpskurserne har været et tilbud siden 2015 og blev startet i Danmark, Tyskland og Norge. De findes nu i 18 lande, bl.a. i Australien og Brasilien. Kursuslederne får mange tilbagemeldinger fra pårørende, som takker for at have lært de enkle ting, som kan gøre en stor forskel, når man sidder med et døende familiemedlem eller en god ven.

- Vi skal sætte dem i stand til at hjælpe. Det er lidt det samme som med førstehjælp, hvor mange er lidt bange for, om de nu kan finde ud af det. Vi oplever gang på gang, at folk takker os for at sætte fokus på de enkle ting, man selv kan gøre. Hvis du kender en person godt, ved du, hvad der skal til for at lindre hans angst. Det kunne være at sætte hans yndlingsmusik på eller give fodmassage, fortæller Georg Bollig.

Bare gør det

Georg Bollig er dybt inspireret af Seattle, som nu i 50 år har været den by i verden, hvor flest mennesker overlever et hjertestop. Det skyldes, at der er en meget høj tilslutning til at tage et førstehjælpskursus. Alle kan og vil lære, hvordan man giver hjertemassage. De gør det bare.

- Det er den tankegang, jeg har med sidstehjælpskurserne. Dét du kan nå at få med på et fire timers kursus - 4 x 45 minutter på en eftermiddag eller aften - hos os er nok til at give dig en viden og

”

Det er ret vigtigt at tale om døden. Det gør ikke ondt. Det er måske ikke behageligt at tænke på sin egen død, men den kommer alligevel.

en bevidsthed om, hvordan du kan støtte, hjælpe og være med en døende. Du bliver ikke akutlæge, fordi du tager et førstehjælpskursus. Du bliver heller ikke medlem af et palliativt team eller hospicefrivillig ved at tage et sidstehjælpskursus. Du bliver bare en borger, der ved lidt om palliation. Men det fungerer, konstaterer Georg Bollig.

Kender du én, der snorker?

I langt de fleste tilfælde er de billeder, vi har i hovedet, meget værre end det, som sker i virkeligheden. På sidstehjælpskurserne bliver der talt om, at døende mennesker kan have

en speciel vejtrækning, en rallen, som kan virke voldsom og uhyggelig.

- Et simpelt billede, jeg bruger, er at spørge folk, "kender du nogen, der snorker?". Det er typisk kvinder, der svarer ja til, at deres mand snorker. Så spørger jeg, "tror du, han lider af det?". De fleste svarer, "nej, men dét gør jeg". Så får vi lidt humor ind i det, for det er akkurat det samme i en dødsituation. Den døende lider som regel ikke af en rallende vejtrækning, men den, der sidder ved siden af, gør, forklarer Georg Bollig.

De fleste døende lider ikke, men Georg Bollig har en helt konkret anbefaling, hvis man er i tvivl.

- Kig på den døendes ansigt, og hold dig for ørerne. Tag lyden væk, og kig på ansigtet. Hvis ansigtet ser lidende ud, skal man give medicin. Det taler vi helt åbent og ærligt om, og det kan man bruge til noget. Vi giver folk nogle redskaber - for eksempel hvordan man giver mundpleje. Det kan alle gøre.

Tal om døden - den kommer til alle
Hans mission er at få folk til at tale om døden og forholde sig til, hvilke ønsker de har, når de selv skal herfra.

- Det er ret vigtigt at tale om døden. Det gør ikke ondt. Det er måske ikke behageligt at tænke på sin egen død, men den kommer alligevel. Vi skal ikke snakke om døden hele tiden, men det giver mening at sætte sig ned med sin familie eller venner og tale om, hvordan vi hver især ønsker, at det skal foregå, når tiden kommer.

Sidstehjælp skal støtte pårørende i en svær tid

Flere end 12.000 syddanskere dør hvert år. En stor del af dem dør af livstruende sygdomme som kræft, hjerte- eller lungesygdomme. I de situationer vil der ofte være en kortere eller længere periode, hvor de pårørende er under et stort fysisk og psykisk pres. De kan være rådvilde i forhold til, hvordan de bedst hjælper den døende, samtidig med at de selv er i stor sorg over at skulle miste en, de holder af.

Derfor har regionsrådet nu besluttet at afsætte halvanden million kroner

til sidstehjælp til de pårørende, så de får den hjælp og støtte, de har brug for. Pengene skal blandt andet bruges på et online sidstehjælpskursus, som guider de pårørende i, hvordan de bedst muligt hjælper den døende og dem selv i den svære situation.

Sidstehjælpskurserne udvikles på baggrund af positive erfaringer fra Sygehus Sønderjylland og skal nu udbredes til hele regionen.



Overlæge Georg Bollig har udviklet sidstehjælpskurserne ud fra den tankegang, at alle mennesker kan lære at støtte, hjælpe og være med en døende.

Sådan kommer du på sidstehjælpskursus

Hvis du er hurtig, er der stadig pladser på det sidstehjælpskursus, som er en del af en workshop den 11. september 2021. Kurset er en del af et aktuelt INTERREG-projekt, som ledes af Medicinsk Forskningsenhed på Sygehus Sønderjylland: "Sidstehjælpskursus" og minoriteters behov for kulturel tilpasning - et grænseoverskridende projekt til det danske og tyske mindretal (SOMB). Mere info og kontakt:

**Medicinsk Forskningsenhed
Sygehus Sønderjylland**
Sydvang 1
6400 Sønderborg

**Forskningssekretær
Kathrin Søderberg**
KSO@rsyd.dk
Tlf. 79 97 32 65

**Projektleder
Georg Bollig**
georg.bollig@rsyd.dk,
Tlf. 20 16 83 03

TEMA

Støtte og lindring
i den sidste tid



Hvem får tilbudt palliativ behandling?

Tekst: Jane Birch Larsen.

Alvorligt syge patienter med livstruende sygdomme får ofte behov for palliativ behandling i forbindelse med sygdomsforløbet.

I de fleste tilfælde er den såkaldte basale palliative indsats, som den praktiserende læge, kommunens sygeplejersker og de fleste sygehusafdelinger udfører, nok til at lindre patientens lidelser, men i særligt komplekse situationer kan patienterne have brug for en specialiseret palliativ indsats.

Det er tilfældet, hvis en patient har en eller flere komplekse lidelser - for eksempel komplekse smerter, som er svære at lindre. Det kan også ske, hvis summen af lidelser er stor - for eksempel hos en ung mor, som skal dø fra sine børn og sin ægtefælle, og som har store psykiske, sociale og eksistentielle udfordringer.

Det kræver lægehenvielse at blive henvist til en specialiseret palliativ indsats. Derefter vurderer sygehusets palliative team eller hospice, om patienten opfylder kriterierne.

Men hvad er egentlig forskellen på basal og specialiseret palliativ behandling?

Basal palliativ behandling

En basal palliativ indsats finder sted i patientens eget hjem og på de fleste sygehusafdelinger. Den kommunale hjemme-sygepleje og den praktiserende læge står for den palliative indsats i hjemmet, mens afdelingernes sundhedspersonale varetager den palliative indsats for en indlagt patient.

Specialiseret palliativ behandling

Den specialiserede palliative indsats er tværfaglig og varetages af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, socialrådgivere og psykologer, som er specialuddannede inden for det palliative område. Der kan også være en præst involveret.

Indsatsen foregår ved, at sygehusets palliative team kommer ud i patientens hjem og yder specialiseret palliativ behandling. Behandlingen kan også foregå på sygehuset, hvis patienten er indlagt. I nogle tilfælde er det også muligt for patienten at blive indlagt på et hospice.

Hvad er et hospice?

Hospice er et tilbud til alvorligt syge patienter, hvor de kan indlægges og få lindrende behandling, støtte og omsorg i de sidste levemåneder.

Hospicebevægelsen opstod i England for cirka 50 år siden og blev startskuddet til den moderne palliative indsats. Det første hospice i Danmark var Sct. Lukas i Hellerup, som tog imod de første patienter i 1992.

På nuværende tidspunkt har regionen en aftale med fem syddanske hospices om at stille i alt 60 hospicepladser til rådighed. De fem hospices ligger i Vejle, Esbjerg, Haderslev, Odense og Svendborg og har hver 12 hospicesengepladser.

På årsbasis har et hospice cirka 160-180 indlagte patienter. Patienterne opholder sig i gennemsnit 21 dage på hospice.

Ikke alle patienter med en livstruende sygdom skal på hospice. Det er kun de patienter, som vurderes at have brug for en specialiseret palliativ behandling og som derefter visiteres til en hospiceplads.

Hospice tilbyder også symptomlindrende ophold med palliativ pleje og behandling i en kortere periode. Det betyder, at en hel del patienter udskrives fra hospice, når de har fået det bedre.

Telemedicinsk hospiceplads på Ærø

Danmarks eneste telemedicinske hospiceplads findes på sygehuset på Ærø. Patienter med behov for en specialiseret palliativ indsats kan dermed blive på øen tæt på deres familie og pårørende i stedet for at skulle indlægges på Hospice Sydfyn.

På hospicestuen er der opstillet en 75 tommer skærm med direkte videokontakt til Hospice Sydfyn i Svendborg. Det betyder, at patienten, de pårørende og det sundhedsfaglige personale på Ærø kan rådføre sig med det specialiserede palliative personale på Hospice Sydfyn.

Behandlingen bliver altså udført af personalet på Sygehusenheden Ærø, men det sker under vejledning fra hospicepersonalet.

Regionen styrker den palliative indsats

Region Syddanmark har afsat flere millioner til at styrke den palliative indsats - blandt andet med det formål at kunne udvide tilbuddet til flere patientgrupper.

Tidligere var det primært kræftpatienter, som fik palliativ behandling, da de ofte har et stort behov for lindring på mange områder. De seneste år har der dog været et stigende fokus på, at patienter med andre livstruende sygdomme også kan have brug for en palliativ indsats.

Regionsrådet har også afsat penge til at forbedre støtten til de pårørende. De skal blandt andet bruges på et online sidstehjælpskursus, som guider de pårørende i, hvordan de bedst muligt hjælper den døende og dem selv i den svære situation.

TEMA

Støtte og lindring
i den sidste tid



”At følge et menneske det sidste stykke er en ære”

Anne Marie Juhl har som aktivitetsleder af vågetjenesten i Røde Kors Aabenraa og som pårørende noget på hjerte. ”Vi skal vænne os til at tage os af hinanden i alle livets faser og blive mere rummelige.”

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Anne Marie Juhl er én af den slags mennesker, som melder sig. Engagementet i alt fra spejderbevægelsen til Røde Kors trækker et kontinuerligt spor gennem hendes 75-årige liv.

Som formand for Røde Kors i Aabenraa var Anne Marie med til at starte vågetjenesten i byen for 11 år siden. I de sidste otte år har hun været aktivitetsleder for vågetjenesten, som har tilknyttet 35 vågere i et velfungerende team, som altid er klar til at rykke ud – om det er jul, påske eller pinse.

Det har givet så meget mening for hende, og hun oplever, at dét med at tale med hinanden om døden er noget, vi skal blive bedre til. Derfor sagde hun også straks ja til, at alle de frivillige vågere kom på sidstehjælpskursus, da de fik det tilbudt af Palliativt Team på Sygehus Sønderjylland for tre år siden.

- Jeg vil opfordre både professionelle, der arbejder med døende, og almindelige mennesker til at tage et sidstehjælpskursus. Når vi får nogle redskaber og øver os, så bliver vi bedre til at tale om ting, der er svære, siger Anne Marie Juhl.

Tal om døden, før den banker på

Den tegneserie-stribe fra Radiserne, hvor Søren Brun og Nuser er i det filosofiske hjørne, har Anne Marie Juhl taget til sig.

- Vi dør kun én gang, men vi lever hver dag. Det er jo sandt. Vi skal leve hver dag, men hvis nogen er syge, skal vi også være klar til at snakke med dem om døden. Også før den banker på.

Anne Marie Juhl har selv været igennem et meget hårdt år. Hun mistede sin mand i oktober 2020 efter kun et halvt års sygdom. Hun lægger ikke skjul på, at det koster mange kræfter for en pårørende at have en døende i hjemmet. Men hun er glad for, at hun og hendes mand havde fået talt om alt det svære. Før han blev syg.

- Jeg kører ikke bil, så det var altid Thorkild, der hentede og bragte mig, når jeg skulle ud og våge ved en døende. På de mange natlige køreture fik vi talt om nogle af de tunge emner. Det var en lettelse, at vi havde talt alting igennem, inden han blev syg, fortæller Anne Marie.

Et medmenneskeligt arbejde

Grunden til at Anne Marie havde brug for at blive hentet og bragt om natten er, at vågerne fra Vågetjenesten som oftest bliver kaldt ud til døende i de sene aften- og nattetimer. Deres vagter går fra klokken 22 til 02 eller fra klokken 02 til 06.

- Det er om natten, at der mest er brug for os vågere. De pårørende kan ikke holde til at sidde hos den døende

i døgn drift, og vi hører ofte, at de er meget taknemmelige for, at vi kommer og tager over, fortæller Anne Marie.

Der er også mennesker, som ikke har hverken familie eller venner, som kan være hos dem i den sidste tid.

I de situationer er det ekstra vigtigt, at der findes frivillige og vågetjenester.

- En gammel sygeplejerske sagde engang til mig, ”at sidde ved en døende er en ære”. Det er et stykke medmenneskeligt arbejde, du gør, når du følger et menneske det sidste stykke, siger Anne Marie Juhl.

Lær at tale om døden

Med 11 års erfaring som våger og sine egne personlige oplevelser med sygdom og død er Anne Marie Juhl selv helt afklaret og klar i mælet, når talen falder på hendes egen død. Hele familien ved, at hun ikke vil genoplives, hvis hun får hjertestop.

- Man skal tænke på, at det er en stor lettelse for ens pårørende, at der er taget stilling til de ting. I det hele taget håber jeg, at vi bliver bedre til at tage os af hinanden i alle livets faser, understreger Anne Marie Juhl.

”

Vi dør kun én gang, men vi lever hver dag. Det er jo sandt. Vi skal leve hver dag, men hvis nogen er syge, skal vi også være klar til at snakke med dem om døden. Også før den banker på.



Anne Marie Juhl opfordrer både professionelle, der arbejder med døende, og almindelige mennesker til at tage et sidstehjælpskursus (læs artiklen på side 8-9). Som aktivitetsleder af vågetjenesten i Aabenraa ved hun, hvor vigtigt det er, at vi har nogle redskaber og øver os, så vi bliver bedre til at tale om de svære ting.



Jens Monrad er uhelbredeligt syg af nyrekræft. I over to år har Ronny Peter (med ryggen til) været hans besøgsven. Deres ugentlige samvær er blevet til et venskab, hvor Jens kan betro Ronny noget af det, som er svært at sige til familien.

TEMA
Støtte og lindring
i den sidste tid



Jens betror Ronny det, som er svært at sige til familien

Ronny Peter er frivillig i det fynske Palliativt Frivilligt Netværk. I over to år har han været besøgsven hos Jens Monrad, som er uhelbredeligt syg. Deres ugentlige samvær er blevet til et venskab, som de begge sætter stor pris på.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Jens Wognsen.

Hver mandag klokken 11 ringer Ronny Peter på hos Jens Monrads i udkanten af Odense, og de næste tre timer går med hyggeligt samvær. Sådan har det været i to et halvt år.

Jens Monrad er uhelbredeligt syg af nyrekræft, som har bredt sig til resten af kroppen. Da han blev syg i 2017, fik han besøg af Palliativt Team Fyn, som fortalte ham, at der findes en ordning med frivillige, som man kan tale med.

- Jeg takkede faktisk nej til at begynde med. Jeg har en god familie og netværk, så jeg tænkte ikke, at det var noget, jeg

havde brug for. Der gik et par måneder, og så sagde jeg alligevel ja tak, og dét har jeg ikke fortrudt, siger Jens Monrad og kigger over på Ronny Peter med et smil.

Sort humor og ingen tabuer

Ronny Peter har taget plads i den lyse havestue, hvor der er kaffe på kanden og småkager på bordet. Det er tydeligt, at de to mænd kender hinanden godt, og at jargonen er fyldt med lune og humor på trods af de alvorlige omstændigheder, som har gjort, at de er blevet en del af hinandens liv.

- Lige fra første gang har vi klikket, og vi snakker om alt. Der er ingen begrænsninger og ingen tabuer. Og så har vi den samme form for sort humor, fortæller Ronny Peter, som er 70 år.

Jens supplerer og beskriver dét at have Ronny i sit liv som en form for "ren tavle at skrive på":

- Det giver mig et frikvarter, og jeg kan tale mere frit med Ronny end med mine nærmeste, fordi der ikke er så mange følelser involveret. Og så var det også behovet for at tale med én, som er der fast, fortæller Jens.

”

Det giver mig et frikvarter, og jeg kan tale mere frit med Ronny end med mine nærmeste, fordi der ikke er så mange følelser involveret.

Til stranden med kaffe på kanden

Det er Jens, der sætter dagsordenen for, hvad der skal ske om mandagen mellem klokken 11 og 14. Tit rækker kræfterne ikke til mere end gode snakke i haven eller i stuen. Men i løbet af de godt to år har de også haft hyggelige ture til stranden og været på Nordfyn og kigget til det nedlagte landbrug, som engang var Jens'.

- Jeg har haft et meget aktivt liv, haft eget snedkerværksted og ordnet alting. Nu kan jeg kun sidde og pege. Men jeg er meget taknemmelig for al den hjælp, jeg har fået. Bare dét, at Ronny og jeg lige kører en tur i byggemarkedet eller får skiftet olie på plæneklipperen, gør mig glad, siger Jens.

Julemanden kom

Ronny glæder sig også hver mandag til at tage turen fra Faaborg til Odense for at være sammen med Jens. Han har været frivillig i Palliativt Frivilligt Netværk i fem år og ser det som en stor ære at få lov til at komme så tæt på og blive betroet mange forskellige menneskers livshistorier, hemmeligheder, glæder og sorger.

- Jeg får lige så meget igen, som jeg giver. Når jeg er sammen med Jens, bruger vi tiden på de gode ting. Det er meget sjældent, at vi er negative, siger Ronny.

Der er ingen grænser for det at være frivillig i netværket. Det er op til den, der får besøg, hvad tiden skal bruges til. Men at Ronny strakte sig lidt længere, end de fleste nok ville gøre, vidner besøget hos Jens og hans familie juleaften 2020 om. Jens' søn på fire år tror stadig på julemanden, og Ronny tilbød at komme og være julemand.

- Det gjorde jeg med glæde. Jeg føler ikke, at det var et offer at bruge et par timer af min juleaften på det. Det var det hele værd at se glæden i drengens øjne, fortæller Ronny.

Der bliver lyttet og aldrig talt ned til én

Det ligger Jens meget på sinde at udtrykke sin taknemmelighed for al den hjælp, han har fået. Både fra Palliativt Team på OUH, på hospice i Odense og fra Palliativt Frivilligt Netværk.

- Jeg har været villig til at tage imod al den hjælp, jeg har fået tilbudt. Både fra sygeplejersker, læger, sygehus- og hospicepræster og fra de frivillige i netværket. De er alle sammen top-professionelle, ordentlige og empatiske mennesker. Jeg har haft meget brug for at tale og blive lyttet til. Og der bliver lyttet og aldrig talt ned til én, forklarer Jens, som stadig skriver sammen med sygehuspræsten på OUH.

Palliativt Frivilligt netværk skal udbredes til det sydjyske

På OUH er der gode erfaringer med et samarbejde mellem sygehusets palliative team, som tager sig af den faglige del af palliationen, og et netværk af frivillige syddanskere, som for eksempel aflaster den pårørende ved at være hos den syge i nogle timer eller tager en snak med den døende om det liv, der er levet.

Regionsrådet lægger op til, at samarbejdet med Palliativt Frivilligt Netværk videreføres og udvikles i et samarbejde med Dansk Røde Kors, så borgerne i resten af Region Syddanmark kan få tilbudt en tilsvarende frivillig indsats. Det er der afsat 1,25 mio. kroner til i 2021 og årene fremover.

Vil du være frivillig?

Palliativt Frivilligt Netværk har 45 frivillige mænd og kvinder i alderen 23-85 år, der tilbyder en frivillig indsats hos uhelbredeligt syge borgere i eget hjem på Fyn og de fynske øer samt hos uhelbredeligt syge børn i eget hjem i Region Syddanmark.

Som frivillig matches du i forhold til den enkelte opgave. Der er kontinuerlig opfølgning og afsluttende refleksion efter hvert afsluttet forløb.

Har du lyst til at bruge nogle timer som frivillig, så kontakt gerne koordinator Inge Hansen på tlf.: 40 19 87 07 eller mail: koordinator@foreningen-pfn.dk

Ronny Peter har været besøgsven i Palliativt Frivilligt Netværk i fem år. Han ser det som en ære at blive betroet så mange forskellige menneskers livshistorier.



Mads tog til Slovakiet og hjalp COVID-19-patienter

Anæstesi­læge Mads Belger Risom arbejder normalt på Odense Universitetshospital, men i marts måned tog han 14 dage ud af kalenderen og rejste til Slovakiet for at hjælpe på et af landets hårdt pressede COVID-19-afsnit, der befandt sig i en undtagelsestilstand.

Tekst: Jacob Wichmann Agerholm. Foto: Jens Wognsen.

”

Da vi ankommer, er der lige så mange COVID-19-patienter i respirator på sygehuset, som der er i hele Danmark.

Man skal ikke have set meget tv det seneste halvandet år, før man ved, at mange hospitaler verden over har været pressede. I kølvandet på COVID-19-pandemiens smittebølge steg antallet af behandlingskrævende patienter på sygehusene. De hårdest ramte skulle på intensiv, nogle i respirator, og de kom i en mængde, som mange landes sundhedsvæsenere ikke var gearede til.

Et af de lande var Slovakiet. I marts 2021 var landets sygehuse så pressede, at de bad om hjælp gennem EU. En del af den hjælp kom i form af tre danske læger og fem sygeplejersker. En af de læger var Mads Belger Risom, der til daglig er anæstesi­læge på Odense Universitetshospital.

- Det sygehus, vi kom til, er i en undtagelsestilstand. De var så langt nede i deres bemandingsmuligheder. Sygeplejerskerne var trætte, og lægerne var

psykisk virkelig langt nede, siger Mads Belger Risom, der var udsendt af Beredskabsstyrelsen.

Afviste 50 procent af patienterne

Da Mads og kollegaerne ankommer, er Slovakiet midt i en stor smittebølge. Det lægger pres på intensivpladserne.

- COVID-19-patienter er meget syge i deres lunger. De kan ikke trække vejret selv. I hvert fald ikke tilstrækkeligt. Derfor skal de kobles til respirator, og det gør man altså på intensiv. Men på det slovakiske hospital har man ikke den mængde intensivpladser, der skal bruges til de COVID-19-patienter, der kommer ind.

De har allerede øget antallet af sengepladser fra 17 til 33, men udfordringen er bemandingen, for de har ikke det antal intensivsygeplejersker, der skal bruges. På det tidspunkt afviser de cirka 50 procent af de patienter, der ellers kunne have behov for intensivbehandling, og

som under normale omstændigheder ville være kommet på intensiv.

- Det er simpelthen forfærdeligt. Det står for mig som noget af det værste, jeg kunne komme igennem i forhold til det her. Jeg har det fint nok med at afvise patienter til intensiv, hvis jeg mener, at de ikke har gavn af det, for det er hårdt for kroppen med den behandling, den bliver udsat for. Men man står og skal vælge mellem, om man vil indlægge den 72-årige, som løber og svømmer og cykler og er rask, fordi der måske kommer en 40-årig lige om lidt. Og står man så med den 40-årige, hvad så hvis der kommer en 30-årig? Der er kun den ene plads tilbage. Det har været med til at presse lægerne psykisk at skulle lave den prioritering, fortæller Mads Belger Risom.



Har en forpligtelse til at tage afsted

Det er ikke første gang, Mads er udsendt af Beredskabsstyrelsen. Inden han blev læge, var han også tilknyttet som frivillig. I 2006 var han i Syrien, da der kom flygtninge til landet på grund af krigshandlinger i nabolandet Libanon.

- Det, der er spændende, er jo, at man ikke kender sin arbejdsdag på forhånd. Det gælder, uanset om det er i Syrien eller Slovakiet, siger Mads.

Da han fik tilbuddet om at komme til Slovakiet og hjælpe, var han heller ikke i tvivl.

- Jeg var vaccineret, så jeg er så beskyttet, som jeg kan være. Jeg havde opbakning hjemmefra og fra min arbejdsplads, og jeg har de kompetencer, der skal til, så synes jeg egentlig, at jeg har en moralsk og etisk forpligtelse til at tage af sted, siger han.

Der var en kæmpe taknemmelighed

Da Mads og kollegaerne ankommer til hospitalet i Banská Bystrica, får de ansvaret for tre COVID-19-patienter. Det er med til at aflaste deres slovakiske kollegaer.

- Da vi ankommer, er der lige så mange COVID-19-patienter i respirator på sygehuset, som der er i hele Danmark. Så der er pres på. Men jeg ved ikke, om vi har gjort en stor forskel for de enkelte patienter. De ligger i respirator, og det ville de også gøre, hvis vi ikke var der. Men jeg tror, at vi har gjort en stor forskel for vores slovakiske kollegaer, som har fået mulighed for at holde en tiltrængt ekstra fridag eller to i løbet af de fjorten dage, vi var der. Der var en kæmpe taknemmelighed, da vi tog hjem, siger Mads.

COVID-19

i Slovakiet sammenlignet med Danmark



Slovakiet:

Indbyggertal: **5.450.000**

Smittetilfælde: **391.642**

Dødsfald: **12.510**



Danmark:

Indbyggertal: **5.806.000**

Smittetilfælde: **293.337**

Dødsfald: **2.534**

Kilde: Eurostat og Reuters. Tal for smittetilfælde og dødsfald pr. 1. juli 2021.



Helt frivilligt

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Bjørn Sørensen.

Ingrid Rasmussen og Birthe Maria Østervang er frivillige vejvisere på sygehuset i Sønderborg. De er to ud af cirka 70 frivillige på Sygehus Sønderjylland.

De står klar i forhallen til at hjælpe patienter og pårørende med at finde vej til den rigtige afdeling.

I Region Syddanmark har vi et godt og tæt samarbejde med frivillige, patientforeninger og frivilligorganisationer.

De frivillige indsatser er i høj grad værdsat, og vi vil gerne udvikle samarbejdet yderligere.

I Region Syddanmark er der mange muligheder for at yde en frivillig indsats. Du kan blive frivillig akut-hjælper eller yde en indsats på et af regionens sygehuse eller sociale centre, på hospices eller inden for psykiatriområdet.

Læs mere på www.rsyd.dk/frivillig





Når du er gravid og bækkenet driller, er det klogt at sætte begge fødder på trinnet, inden man fortsætter op på næste trin, forklarer arbejdsmiljøjordemoder Karina Finnerup til Line Hinze.



Line får besøg af jordemoder på sin arbejdsplads

28-årige Line Hinze er gravid og ansat på et reklamebureau i Esbjerg. Hun og chefen hørte begge i radioen, at der nu er mulighed for at få en jordemoder på besøg på arbejdspladsen og tænkte, at det lød som en rigtig god idé.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Når Line Hinze møder på arbejde i reklamebureauet Moove i det gamle rødstenshus på havnen i Esbjerg, skal hun lige op ad trappen, inden hun lander på sit kontor på 1. sal. Normalt er det bare lidt "gratis" motion på jobbet, men når man er gravid og har udfordringer med bækkenet, er trappen pludselig ikke helt den gode ven, som den plejer at være.

At trappen alligevel ikke er noget problem for Line skyldes et godt råd fra arbejdsmiljøjordemoder Karina Finnerup, som har været på besøg på arbejdspladsen. Hun fortalte, at det er rigtig smart at sætte begge fødder på trinnet, inden man fortsætter op på næste trin. Så belaster man ikke sit bækken så meget ved at gå på trapper.

- Det virker lidt fjollet at gå op ad trapperne på den måde, men det virker, siger Line med et smil.

Når Line har haft besøg af en arbejdsmiljøjordemoder, skyldes det, at både hun og hendes chef Jesper Kristensen hørte om en ny forsøgsordning med en arbejdsmiljøjordemoder i radioen og syntes, at det lød som en rigtig god idé.

Det er Region Syddanmark, som har sat gang i en ny forsøgsordning, hvor jordemødre besøger offentlige og private virksomheder for at gøre hverdagen på arbejde bedre for de gravide og hjælpe med at nedbringe sygemeldinger.

Gode råd skal forebygge sygemelding

Line venter barn nummer to og har været udfordret af bækkenproblemer både under sin første og også anden graviditet. Lige nu er hun på nedsat tid, og med gode råd fra bl.a. arbejdsmiljøjordemoderen håber både Line og hendes chef Jesper, at hun kan forebygge yderligere bækkenproblemer og undgå en sygemelding.

- Jeg er SoMe-specialist og løser alle mine opgaver på computeren. Nogle gange er jeg ude af huset, men corona har betydet, at jeg har fået meget mere stillesiddende computerarbejde. Og efter nogle timer er jeg godt mør, fortæller Line.

Og her har arbejdsmiljøjordemoder Karina Finnerup været på banen med gode råd på sit første besøg på arbejdspladsen i Esbjerg. Det gælder nemlig om at rejse sig regelmæssigt fra computeren for ikke at sidde stille for længe ad gangen. Man kan hente vand, man kan også bare gå lidt rundt. Man kan også sidde lidt mere dynamisk på en bold eller på en luftpude.

- Jeg har et hæve-sænke-bord, så jeg kan stå en gang imellem. Det er også vigtigt. Og så kan man få en pude til sædet i bilen, så man kan glide rundt, når man skal ud - i stedet for at dreje sig. Det er også et godt råd, fortæller Line.

Jordemoder kan åbne dialog

For Line er det vigtigt, at hun kan passe sit arbejde og samtidig have det godt med sin graviditet. Og hun synes, at det er en god idé, at man via en jordemoder på arbejdspladsen kan sætte fokus på, hvordan man organiserer det bedst muligt.

- Der er en rigtig god og tillidsfuld dialog mellem mig og Jesper her på arbejdspladsen om, hvordan arbejdet og arbejdspladsen kan tilrettelægges bedst muligt i forhold til min graviditet. Men hvis den dialog ikke er der, så er et besøg af en arbejdsmiljøjordemoder nok endnu mere relevant. For det er rigtig vigtigt at få åbnet for en dialog om, hvordan man både som gravid og som arbejdsplads får det hele til at fungere, siger Line.

Hun ser også ordningen med en arbejdsmiljøjordemoder som en fordel i forhold til yngre kolleger, der bliver gravide.

- Nogle vil måske synes, at det er svært at sige, at de har ondt eller ønsker at gå ned i tid. Her er ordningen med til at vise, at der er forståelse for gravide medarbejdere. Og så er dialogen mellem jordemoder, den gravide og ledelsen med til at italesætte, at kroppen er sat på overarbejde, når man er gravid, og at det er en god idé at tage nogle forebyggende foranstaltninger, siger Line.

Tryghed på arbejdspladsen

For Lines chef, Jesper, er det vigtigt, at medarbejderne er trygge og har det godt igennem hele deres graviditetsforløb, og at der er en åben dialog om, hvordan de har det på arbejdspladsen.

- Alle medarbejdere er værdifulde, og når en medarbejder bliver gravid, skal vedkommende vide, at det er helt ok, hvis man fx har brug for at hvile sig midt på dagen. Det bliver der ikke set skævt til. Ordningen med en arbejdsmiljøjordemoder er rigtig god til at sætte fokus på, hvad vi kan gøre i fællesskab for at skabe de bedst mulige arbejdsforhold og undgå sygemeldinger, siger Jesper.

Line har termin i midten af november og satser på, at hun kan blive ved med arbejde, til hun kan gå på barselsorlov.



Fingrene kan godt hæve lidt op, når man venter sig. Derfor er det en god idé at lave nogle fingerøvelser, så der kommer cirkulation ud i fingrene.



Lines chef, Jesper Kristensen, prioriterer, at medarbejderne har det godt igennem hele deres graviditetsforløb. Derfor lå idéen om besøg af en arbejdsmiljøjordemoder lige til højrebenet.

Få besøg af en arbejdsmiljøjordemoder

Hvis du er gravid og bor i Region Syddanmark, har du mulighed for at få besøg af en jordemoder på din arbejdsplads. Det skal være med til at give dig som gravid en bedre hverdag på dit arbejde og forebygge sygemelding.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Region Syddanmark lancerede 1. maj i år en ny forsøgsordning, hvor jordemødre besøger offentlige og private virksomheder for at hjælpe med at nedbringe sygemeldinger og gøre hverdagen på arbejde bedre for de gravide. Projektet løber til juli 2022, og håbet er, at 400 gravide vil få glæde af ordningen.

Med den nye forsøgsordning vil en jordemoder fra en af regionens fire fødeafdelinger nu kunne tilknyttes en offentlig eller privat virksomhed. Det er Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik OUH og Grindsted, der i samarbejde med de fire fødesteder i regionen tilbyder, at virksomheder og deres gravide medarbejdere kan få besøg og vejledning af en arbejdsmiljøjordemoder.

To ud af tre gravide sygemeldes

Den nye ordning "Jordemoder på arbejdspladsen" skal være med til at nedbringe det høje sygefravær, der er hos gravide - ikke bare i Region Syddanmark, men i hele landet. De seneste tal, som er opgjort af Beskæftigelsesministeriet i 2010, viser, at to ud af tre kvinder sygemeldes i løbet af deres graviditet, og at gravide kvinder i gennemsnit har 48 sygedage i løbet af deres graviditet.

Jordemoder og projektleder for Jordemoder på arbejdspladsen Anne-Line Brülle forklarer:

- Jordemoderen vil besøge kvindens arbejdsplads, snakke med den gravide om, hvordan hun har det, om arbejdsopgaver, om



På Line Hinzes arbejdsplads, reklamebureauet Moove i Esbjerg har de taget imod tilbuddet fra Region Syddanmark om at få besøg af en arbejdsmiljøjordemoder.

arbejds miljø og om ting, der kan påvirke den gravides arbejdsdag. Derefter vil jordemoderen sammen med virksomhedsledelsen og den gravide lægge en plan for, hvordan en sygemelding kan forebygges.

Jordemoder som bindeled

Anne-Line Brülle fortæller, at man ikke præcis ved, hvad de gravide har behov for for at kunne blive i arbejde indtil deres planlagte barsel. Men forventningen er, at individuelle aftaler om mindre tilpasninger af arbejdet langt hen ad vejen vil kunne forbedre de gravides velbefindende.

- Det kan dog være svært selv at skulle bede om disse tilpasninger. Og her kan jordemoderen være bindeled mellem den gravide medarbejder og ledelsen med faglig viden om både graviditet og arbejdsmiljø, siger Anne-Line Brülle.

Stor interesse

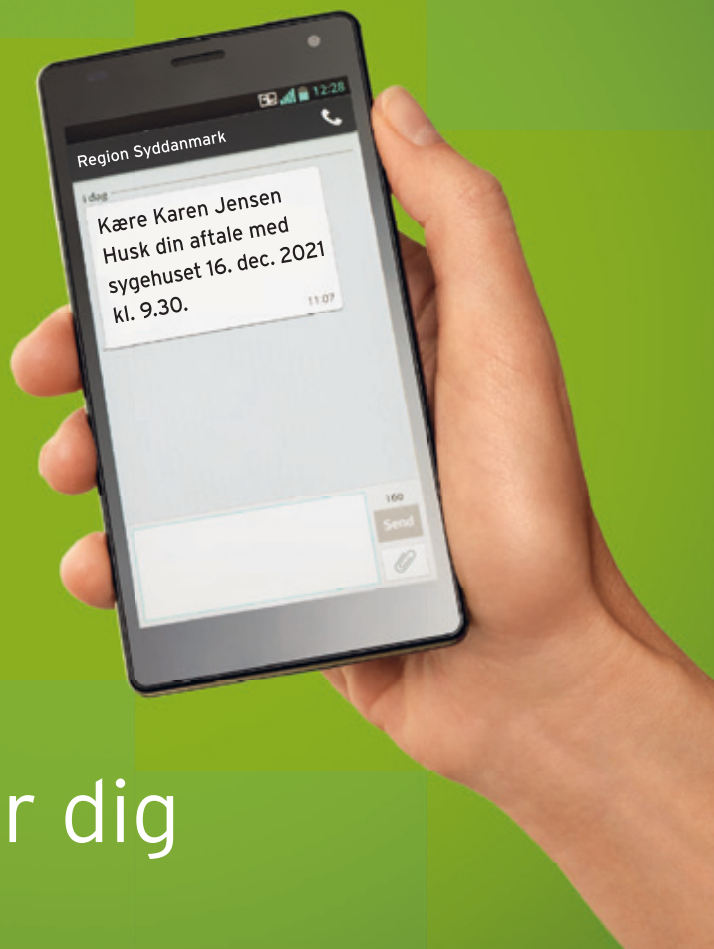
Interessen for ordningen er stor. Mere end 20 forskellige arbejdspladser har allerede meldt sig til ordningen. Det er både offentlige arbejdspladser, som afdelinger på regionens sygehuse og kommuner, og private virksomheder som LEGO, Salling Group, der ejer butikker som Bilka og Føtex, og produktionsvirksomheder som gartneriet Alfred Pedersen & Søn.

Flere gravide kvinder har også meldt sig til ordningen via virksomhederne, så de første møder og besøg er allerede gennemført.

Er du interesseret i at høre mere om ordningen, kan du kontakte jordemoder og projektleder Anne-Line Brülle fra Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på OUH via e-mail: Anne-Line.Brulle@rsyd.dk

”

Interessen for ordningen er stor. Mere end 20 forskellige arbejdspladser har allerede meldt sig til ordningen.



NemSMS

Husker aftalen for dig

Når du er tilmeldt NemSMS, kan sygehuset sende dig en SMS, som minder dig om din næste aftale på sygehuset.

Hvad er NemSMS?

NemSMS giver dig mulighed for at få en SMS, der minder dig om din aftale med et sygehus. SMS'en indeholder oplysninger om mødetid og mødested.

Langt de fleste afdelinger på Region Syddanmarks sygehuse tilbyder NemSMS. Hvis du vil være helt sikker, skal du spørge i afdelingen, hvor du bliver behandlet.

Hvordan tilmelder jeg mig?

Tilmeldingen foregår på hjemmesiden borger.dk, hvor du logger ind med dit NemID.

NemSMS - det er gratis - og det er nemt.

OVERLÆGEN

Rikke Schnack-Petersen
Overlæge & funktionsleder
Hørelinikken
Odense Universitetshospital



”Behandling af tinnitus handler om at lære hjernen at fokusere på noget andet”

Tinnitus er fagudtryk for ”øresusen”. Det er latin og betyder ”at råbe skingert”. Det kan de 16 procent af voksne danskere, som lever med konstant eller næsten konstant tinnitus, helt sikkert skrive under på.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Getty Images og Heidi Lundsgaard.

Tinnitus er normalt et symptom på, at der er sket en eller anden skadelig påvirkning af øret eller af nervebanerne i det indre øre. Tinnitus er altså ikke en sygdom, men et symptom på en sygdom eller en skade i øret, hvor øresneglen eller nogle af de 16.000 hårceller, der sidder i øret, bliver beskadiget. Det gør, at de signaler, som sendes til øret, er beskadigede, så hjernen modtager ’fejlsignaler’, og øret opfatter det som lyde i form af en fast hyletone, hyl eller brum.

Hjernen overfokuserer på lyden

Alle mennesker vil kunne høre en svag susen for deres indre øre, hvis de sidder i et helt lydtæt rum. Hvis man begynder at høre og fokusere på lyden, vil hjernen begynde at overfokuserer på den. Der sker en såkaldt hyperreaktion i hjernen.

- Behandlingen af tinnitus handler enormt meget om at lære hjernen at fokusere på noget andet. Man kan godt sammenligne det lidt med fantomsmerter. Hvis man laver en MR-scanning på en person med tinnitus kan man se, at der er alt for meget aktivitet i høreområdet, forklarer Rikke Schnack-Petersen, som er overlæge og funktionsleder på hørelinikken på Odense Universitetshospital.

Hvornår skal man behandle tinnitus?

Hvis man ikke kan falde i søvn eller sove om natten, man ikke kan koncentrere sig eller hvis det bliver værre, når man er sammen med andre mennesker, så skal man have hjælp til at håndtere sin tinnitus.

- Vi ved at stress, traumer og dårlig søvn kan forværre eller fremprovokere tinnitus. Men heldigvis møder vi også mange patienter, som efter et halvt eller et helt år har fået det bedre psykisk og oplever, at deres tinnitus er trængt så meget i baggrunden, at de nærmest ikke bemærker den, fortæller Rikke Schnack-Petersen.

Lydterapi i tre versioner

Man kan godt have tinnitus uden at have en målbar hørenedsættelse. Men der er en overhyppighed af patienter med tinnitus, som har en hørenedsættelse. Hvis man har hørenedsættelse, så vil behandlingen altid starte med, at man får tilbudt et høreapparat, for så kan man bedre høre de lyde, der er i omgivelserne, så tinnitussen føles mindre.



”

... heldigvis møder vi også mange patienter, som efter et halvt eller et helt år har fået det bedre psykisk og oplever, at deres tvinnitus er trængt så meget i baggrunden, at de nærmest ikke bemærker den.

Hvis høreapparatet ikke hjælper nok, så tilbyder man lydterapi. Der findes tre typer lydterapi: white noise, naturlyde, som lyder som vind i træer eller bølgebrus, og zenlyd, som er bib/båt/dut-lyde, som skifter hele tiden.

- Hvis man har meget tinnitus er vores anbefaling, at man bruger lydterapi gerne i op til seks timer om dagen. Bruger man det hver dag over en længere periode, så oplever mange, at tinnussen er væsentligt dæmpet, fortæller overlæge Rikke Schnack-Petersen.

De tre typer af lydterapi virker alle sammen. De kan downloades i apps med de forskellige lydmuligheder og kan også streames op i høreapparaterne.

- Hvis man har tinnitus og går og venter på at komme ind til os, kan man jo prøve det af derhjemme. Man kan bruge det efter behov i situationen, hvor tinnitus generer. For eksempel når man gerne vil koncentrere sig om at læse sin morgenavis, siger Rikke Schnack-Petersen.

Forbyg støjskader. Skru ned!

For er erfaren overlæge på en høreklínik er det helt centrale råd i forhold til at forebygge støjskader meget enkelt: Skru ned!

- Der er ingen tvivl om, at støj er den vigtigste faktor, som man selv kan gøre noget ved. Det er ikke skadeligt at have hørebøffer eller airpods i ørerne. Det er lydtrykket inde ved trommehinden, der er afgørende. Hvis du hører musik og stadig kan føre en samtale med den, der står ved siden af, så er lydniveauet fint. Hvis ikke, skal man tænke sig om. Den tid man udsætter hørenerven og indre øre for støj har også stor betydning, påpeger Rikke Schnack-Petersen.

Anne har lært at leve med sin tinnitus

Accept er det vigtigste råd fra Anne Juul Hassing til andre med tinnitus. Hun har haft svær tinnitus, siden hun var barn. Det begrænser hende ikke. Hun går både til fester og koncerter. Men det har en pris dagen efter.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Privat.



Anne Juul Hassing har tre lyde i hovedet på samme tid: En ekstrem høj hyletone og en lyd, der minder om en masse børn, som slår på træxylofoner. De to lyde er der konstant. Den tredje lyd kommer og går. Den minder om lyden af en vaskemaskine.

Anne har haft tinnitus siden hun var 12 år og har været døv på det ene øre, siden hun var seks år.

- Jeg har meget tidligt i mit liv tænkt, at jeg måtte lære at dealle med det. Nogle gange kan jeg ignorere min tinnitus, men hvis jeg er meget stresset, træt og har været udsat for rigtig meget støj, så bliver den så voldsom, at den fylder det hele. Så er der pay back, fortæller Anne.

Børnelarm trigger tinnitus

Anne Juul Hassing er 30 år og bor i Esbjerg med sin mand og deres to børn på to og fem år. At være blevet mor har påvirket hendes tinnitus meget.

- Jeg må oftere gå ind og lægge mig, fordi mine børn larmer, og jeg skal forholde mig til problemstillinger og konflikter. Men jeg har heldigvis aldrig

haft problemer med at falde i søvn. Så hvis jeg tager et hvil og en lille lur, så har jeg det bedre igen, forklarer Anne.

Lader sig ikke begrænse af tinnitus

Selvom Annes hørenedsættelse er så stor, at hun har fået et Coclearimplantat, som erstatter funktionen af det indre øre, som ikke fungerer normalt, så lader hun det ikke begrænse sit liv. Hun er uddannet grafisk designer og er i gang med at tage sin anden uddannelse til markedsføringsøkonom og har også et studiejob.

- Jeg har fået et studiejob, hvor jeg ikke skal sidde i storrumskontor og forholde mig til en masse lyd på én gang. Min nye chef er meget åben og rummelig, siger Anne og fortsætter:

- Jeg har da oplevet, at jeg har misforstået ting, fordi jeg har hørt forkert. På mit gamle arbejde var jeg da tit bange for, om jeg havde hørt forkert.

Men jeg er blevet ældre og har fået mere mod til lige at spørge en ekstra gang, hvis der er noget, jeg ikke har fået fat i.

Tømmermænd i morgen

Anne Juul Hassing elsker musik og har været med i forskellige kor, spillet musical og havde en drøm at blive sanger. Efter hun fik sit Coclearimplantat kan hun godt tage til koncert og få en

god oplevelse, tage til fest eller en familiekomsammen. Men det har altid konsekvenser dagen efter. Hendes bedste råd til andre med tinnitus er at forsøge at indrette sin hverdag efter det. Sørge for at stresser af og ikke fylde for meget på.

- Det bedste man kan gøre er at acceptere, at tinnitus er der. Jeg beslutter mig for, at der er larm nu, og så fylder det mere i morgen. Det er ligesom til en god fest - så ved man, at man har tømmermænd dagen efter, siger Anne Juul Hassing.

”
Det bedste man kan gøre er at acceptere, at tinnitussen er der.



Akutlægehelikopterne var mere på vingerne i 2020

I Region Syddanmark var akutlægehelikopterne på vingerne 1055 gange i 2020. De kommuner med flest flyvninger i 2020 var Sønderborg, Ærø, Esbjerg og Varde Kommune.

De fire akutlægehelikoptere fungerer som et samlet beredskab, hvor alle helikopterne kan foretage flyvninger i hele landet og er ikke bundet til den region, hvor de har base.

I 2020 var de fire helikoptere på 4672 missioner. Det svarer til, at helikopterne i gennemsnit fløj 12,8 missioner i døgnnet.

Region Syddanmark har som supplement til den tvær-regionale akutlægehelikopterordning indgået en aftale med akutlægehelikopteren i Niebøl, som regionen kan kalde ud til flyvninger i Sønderjylland. Niebøl-helikopteren foretog 27 flyvninger i Region Syddanmark i 2020.

Region Syddanmark styrker samarbejdet med headspace

Siden 2014 har Region Syddanmark samarbejdet med Det Sociale Netværk om det forebyggende og mentalt sundhedsfremmende tilbud headspace. Her kan sårbare børn og unge mellem 12 og 25 år gratis få anonym rådgivning via chat, video, telefon eller ved at møde fysisk op.

Det er frivillige, der bemander headspace-centrene, og i juni 2021 har regionsrådet bevilliget en halv millioner kroner til, at Psykiatrisygehuset kan stille med medarbejdere, der skal rådgive de frivillige i Haderslev, Grindsted/Billund og på sigt måske i Middelfart og Faaborg-Midtfyns kommuner.

Ifølge headspace har der siden 2014, hvor headspace fik sit første center i regionen, været afholdt cirka 24.500 rådgivningssamtaler med syddanske børn og unge. Dertil kommer et antal samtaler via chat, som der ikke er tal på. Aktuelt har regionen samarbejdsaftaler med headspace om centre i Odense, Aabenraa, Fredericia, Esbjerg og Billund, hvor der er en fremskudt regional medarbejder en dag om ugen.

Første år med Hjerteløber i Region Syddanmark har været en succes

Siden Region Syddanmark 1. maj 2020 blev en del af TrygFonden Hjerteløber, er der sket en firedobling af antallet af frivillige, der kan sendes til hjertestop. Region Syddanmark har nu været med i den landsdækkende hjerteløberordning i ét år. Knap tre gange om dagen alarmerede vagtcentralen regionens hjerteløbere for at hjælpe en syddansker i nød.

Der er 16.122 syddanskere, som er klar til at smide, hvad de har i hænderne, når Hjerteløberappen på deres telefon begynder at bippe. Hjerteløberappen giver besked til de 20 nærmeste hjerteløbere. De første fem, der via appen siger ja til opgaven, får forskellige opgaver. De fire bliver sendt efter en hjertestarter, mens den sidste bliver sendt afsted til patienten.

Hjerteløberne kan hjælpe med hjertelungeredning, med at bruge hjertestarteren og med at tage sig af de pårørende eller guide akutlægebilen.





Dennis giver sine naboer en bedre hverdag

Dennis Larsen har modtaget en frivillighedspris fra Region Syddanmark for sit store arbejde med at få frivillige besøgsvenner til Syrenparken – et socialpsykiatrisk botilbud i Børkop.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard og Koncern Kommunikation.

Det var en meget glad Dennis Larsen, som sidste år modtog en af Region Syddanmarks frivillighedspriser. En pris, som uddeles for at påskønne de mange frivilliges indsatser på regionens sygehuse og institutioner, i psykiatrien, på hospices og i den præhospitale indsats.

Dennis Larsen er borger i Syrenparken, et socialpsykiatrisk botilbud, som henvender sig til borgere med

alvorlige sindslidelser. Dennis har i mange år været en gennemgående beboerrepræsentant på alle møder om at få tilknyttet frivillige til Syrenparken.

Glæden ved besøg og gåtur

Han har trods sine egne udfordringer gået forrest i at bryde tabuet omkring sindslidelser og arbejdet for at få etableret kontakt til nye frivillige. Og Dennis brænder for at give medborgere i Syren-

parken noget at se frem til i form af et besøg fra en besøgsven eller en frivillig, man kan følges med, når vedkommende går en tur med sin hund.

- Det er et rigtig dejligt afbræk i hverdagen, når nogen kommer, fordi de har lyst til at komme, og ikke fordi de bliver betalt for at komme. At vide, at de faktisk kommer, fordi de har lyst til det, fortæller Dennis.

Dennis' frivillige arbejde har gjort en kæmpe forskel for medborgerne i Syrenparken, lød en del af hyldesten til Dennis Larsen. Billedet stammer fra prisoverrækkelsen sidste år, og Dennis flankeres af faglig koordinator Sarah Bro Petersen til højre og pædagog Angelia Marion Grau til venstre.

Arbejder for at bryde tabuer

En del af Dennis' arbejde er også at nedbryde fordomme om borgere, der som han selv bor på et socialpsykiatrisk botilbud.

- Jeg er træt af at komme forskellige steder og få at vide, at jeg ikke kan være med, fordi folk er bange for mig, fordi jeg bor der, hvor jeg bor, siger Dennis og understreger, at det er de fordomme, han forsøger at gøre noget ved gennem sit arbejde med at skaffe besøgsvenner til Syrenparken.

Vigtigt at have gode kontakter

Det er et arbejde, som også påskønnes og understøttes af botilbuddet. Og faglig koordinator i Syrenparken, Sarah Bro Petersen, understreger, at det er muligt at komme sig selv efter alvorlige psykiske sygdomme. Og at det er et faktum, at en del af det at komme sig er at have

kontakt med mennesker uden for det psykiatriske system.

Når Dennis var en af de tre, som fik en af Region Syddanmarks frivillighedspriser, skyldes det den store indsats, som er til glæde for både Dennis selv og medborgerne i Syrenparken.

Løfter livskvalitet

Til selve prisuddelingen, som fandt sted sidste år, sagde regionsrådsmedlem Bente Gertz bl.a.:

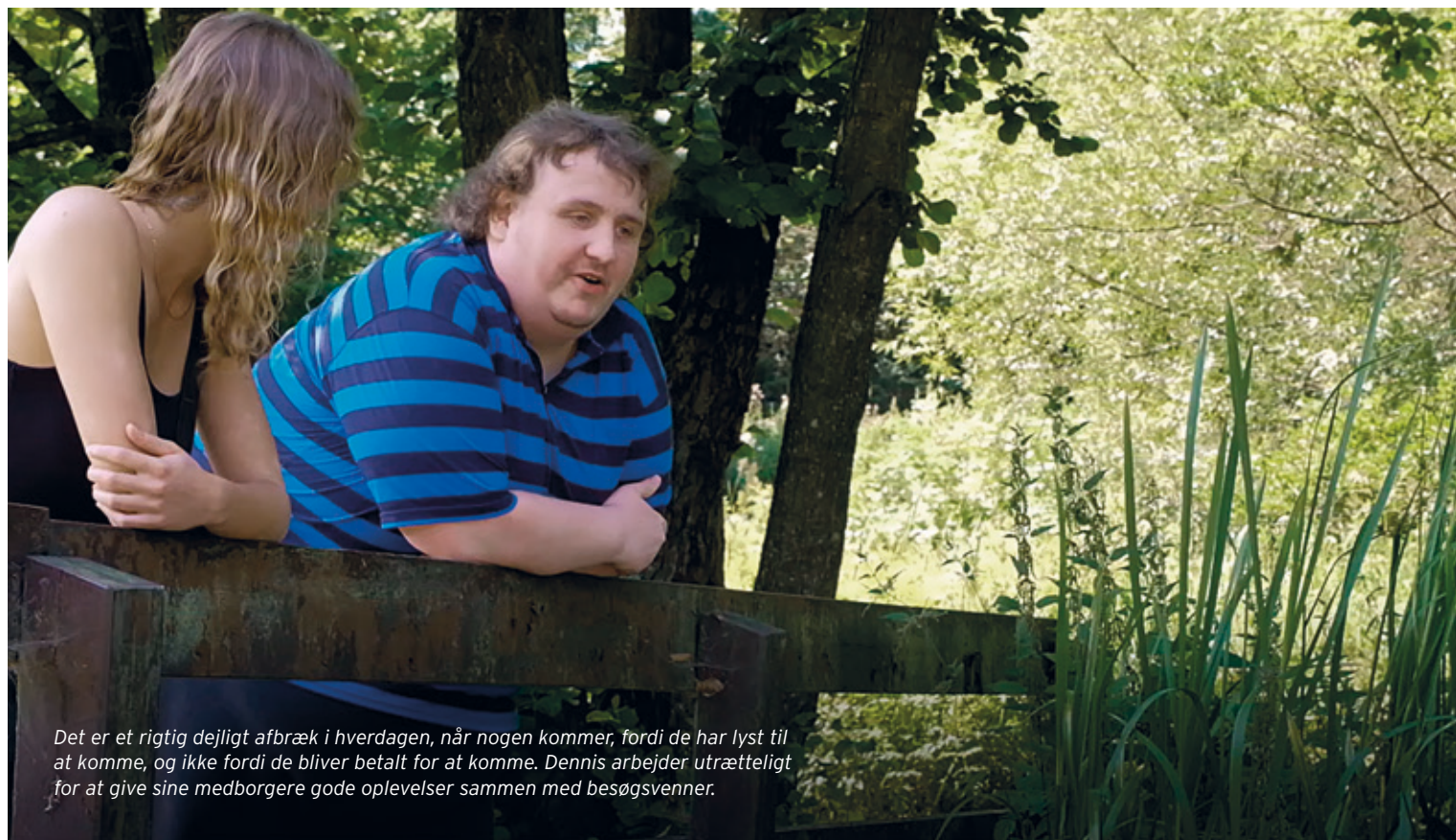
- Dennis, dit frivillige arbejde har gjort en kæmpe forskel! Du har været med til at løfte dine medborgeres livskvalitet og trivsel. Der har ikke tidligere været frivillige i Syrenparken, og med dit gåpåmod har du været med til at vise, hvor stor en gave det er at have frivillige i huset.

Hyldest til alle frivillige

Da Dennis modtog frivillighedsprisen i september sidste år, var det femte gang, Frivillighedsprisen blev uddelt. Ud over Dennis blev også studerende fra Musikkonservatoriet i Esbjerg, der spiller for patienter på intensivafdelingen på Sydvestjysk Sygehus, og Akutgruppe Strynø tildelt frivillighedspriser.

Prisen er en påskønnelse af det store frivillige arbejde på regionens sygehuse og institutioner, i psykiatrien, på hospices og i den præhospitale indsats og gælder også den indsats, som personale eller afdelinger yder for at inddrage frivillige.

Pengene, som følger med Frivillighedsprisen, gives til at udvikle samarbejdet mellem de frivillige, som modtager prisen, og den afdeling i regionen, som den frivillige indsats er tilknyttet.



Det er et rigtig dejligt afbræk i hverdagen, når nogen kommer, fordi de har lyst til at komme, og ikke fordi de bliver betalt for at komme. Dennis arbejder utrætteligt for at give sine medborgere gode oplevelser sammen med besøgsvenner.



Der sker forskning i hele regionen. På alle sygehuse er der dygtige forskere, der undersøger, hvordan man bedst muligt kan hjælpe syddanske patienter og borgere. Her på siden kan du få et indblik i ét af de mange forskningsprojekter.



FORSKERNE FORTÆLLER



Søren Rattenborg er læge og ph.d.-studerende på Sygehus Lillealbert.

Er tarmkræft mere alvorligt for nogle end for andre? Det forsker Søren i

Tarmkræft er en alvorlig sygdom, uanset hvem der får den. Men er den mere alvorlig for nogle end for andre? Det forsker Søren Rattenborg i. Han ser blandt andet på, hvilken betydning din uddannelse, dit lønniveau og din bopæl kan have for, hvordan du klarer sygdommen.

Tekst: Jacob Agerholm.

Har en 50-årig akademiker i Hellerup bedre mulighed for at komme godt igennem et sygdomsforløb end en 50-årig ufaglært i Varde?

Det burde han jo ikke have. Men det er der alligevel noget, der tyder på, at han har. For selvom alle i Danmark som udgangspunkt har adgang til de samme sundhedsydelser, så viser tallene, at der kan være forskelle i din behandling og din genoptræning alt efter længden på din uddannelse, størrelsen på din løn og adressen på din bopæl.

Det er det, som læge og ph.d.-studerende Søren Rattenborg vil blive klogere på.

- Min forskning skal i første omgang klarlægge problemet og detaljerne. På længere sigt skal vi se på, hvordan vi så kan arbejde rundt om de udfordringer,

som forskningen viser. Skal vi eksempelvis til at behandle folk forskelligt, så nogle befolkningsgrupper får et tilbud om flere konsultationer, fordi borgere, der ligner dem på de her områder, som regel oplever et dårligere forløb i deres behandling? Det er noget af det, der kan forskes mere i.

Søren kigger på data - masser af data

Hvis du forestiller dig, at forskere altid er sådan nogle, der sidder i et mørkt hummer med mikroskoper, forsøgsrotter og farvede, boblende væsker, så bliver du skuffet af Søren's forskning. Den foregår nemlig på en computer.

På computeren skal han behandle data om alle danske tarmkræftpatienter fra 2009 til 2018. Der er cirka 43.000 patienter. Og for hver patient skal han

flette data sammen fra 30 forskellige registre, der hver fortæller noget om patienten.

- Det har taget et år at lave ansøgningen til Danmarks Statistik om at få de her data. Simpelthen fordi der er så mange tal, og fordi der er så mange overvejelser forbundet med at bede om de tal og de kategorier, de skal trækkes ud i. De registre, jeg får ud, siger hver især noget om patienterne. Et register siger noget om deres uddannelse, et andet siger noget om deres løn. Når jeg krydser dem, så er det, at jeg vil kunne se nogle mønstre i forhold til deres sygdomsforløb og de andre forhold.

Når man skal opereres for tarmkræft, kan man fjerne et stykke af tarmen. Derefter kan man vælge at sy de to ender sammen, eller man kan lukke den



ene af og føre den anden ud af maven til en stomi. Sørens forskningsprojekt udsprang af, at han bemærkede, at der var forskel på, hvor mange patienter i de forskellige dele af landet, der fik en stomi, og hvor mange, der fik tarmen syet sammen.

- Så det er selvfølgelig også noget, vi kigger på. Hvilken af de to løsninger, har man valgt hvor, og hvordan er det gået patienterne. Og ikke mindst om der er forskel på, hvilke grupper, der har fået foretaget en stomi, og hvilke, der har fået syet tarmen sammen.

Uddannelse kan måles

Det kan godt være, at du nu sidder og undrer dig lidt som læser: Hvorfor i alverden skulle min uddannelse og min løn dog have betydning for, hvordan jeg klarer en sygdom?

Det har det heller ikke nødvendigvis. Men uddannelse er noget, man har data på. Det kan måles, og derfor kan man bruge det til at inddеле patientgrupper.

- Når vi kigger på den kasse, hvor der står uddannelsesniveau på, så ved vi godt, at der også kan være en hel masse andre ting i kassen, som kan have betydning for, hvorfor nogle personer med lang uddannelse klarer sig på én måde, mens personer med kort uddannelse klarer sig på en anden. Det kan være opvækst, baggrund og sådan nogle ting. Men det er uddannelsesniveaue, vi kan måle og kategorisere, så derfor er det det, vi kigger efter.

Håber på bedst mulig behandling til alle patienter

Når Søren Rattenborgs forskningsprojekt er færdigt i slutningen af 2023,

”

Min forskning skal i første omgang klarlægge problemet og detaljerne. På længere sigt skal vi se på, hvordan vi så kan arbejde rundt om de udfordringer, som forskningen viser.

så står han ikke tilbage med en løsning, der kan hjælpe patienterne. Ikke endnu i hvert fald.

- Vi får jo ikke skabt mindre ulighed i sundhed for gruppen med det her projekt, men meningen er at belyse, hvad det er for nogle områder, uligheden findes på. Og så kan vi med de næste projekter, der kan knopskyde fra det, se på, hvad vi kan gøre anderledes for at afhjælpe det, så vi sikrer, at alle patienter får det bedst mulige forløb uanset deres baggrund.



Hallo – det er dit (under)liv

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Foto: Getty Images.

Dit underliv ændrer sig med alderen, men sker forandringerne pludseligt, skal du tage det alvorligt og gå til lægen. Det skal du også, hvis du oplever disse symptomer fra dit underliv:

- Uventet blødning
- Kløe og svien
- Hævelse og ømhed
- Sår og knuder
- Blod i urinen
- Hyppig vandladning
- Smerter ved samleje
- Trykkende smerter bag kønsbenet
- Smerter ved afføring

Det kan nemlig være tegn på kræft i underlivet, og så er det bedst at blive undersøgt og behandlet så tidligt som muligt. I Danmark foregår undersøgelser for kræft i "kræftpakker". Pakkeforløbene giver den bedst mulige udredning og behandling uden unødigt ventetid.

Alt efter hvilken kræfttype, der er tale om, er der forskellige muligheder for behandling. Det kan være kirurgi, hvor kræften opereres væk, laserbehandling, strålebehandling eller kemoterapi – eller en kombination.

Her kan du læse om de forskellige kræftformer, der kan opstå i underlivet hos mænd og kvinder.

Kvinder ♀

Livmoderhalskræft

Sygdommen opstår i livmoderhalsens celler og skyldes i mange tilfælde, at man er blevet smittet med Human Papillomavirus, også kaldet HPV. Rygning kan også øge risikoen for at få livmoderhalskræft.

Livmoderhalskræft giver ikke altid symptomer, men de mest almindelige er unormal blødning eller øget udflåd fra skeden.

Livmoderkræft

Livmoderkræft opstår i selve livmoderen. Årsagen er som regel ukendt, men lang tids østrogenpåvirkning, overvægt og arvelige forhold kan øge risikoen for at få livmoderkræft.

Sygdommen opstår hos cirka 770 kvinder om året i Danmark. Den opstår typisk efter overgangsalderen. Heldigvis bliver den ofte opdaget tidligt, fordi et af de mest almindelige symptomer er en uventet blødning fra skeden.

Kræft i skeden

Man kan godt få kræft i selve skeden. Det er en sjælden kræftform med cirka 15 nye tilfælde om året i Danmark.

Symptomerne kan være blødning, smerter ved samleje og kløe.

Man kan ikke altid finde årsagen til sygdommen, men den kan skyldes en infektion med HPV og celleforandringer.

Kræft i de ydre kønsorganer

Kræft i underlivet kan også opstå i de ydre kvindelige kønsorganer, som er området omkring skedeindgangen, de små og store kønslæber, klitoris og mellemkødet. Det er en relativt sjælden kræftform, som cirka 115 kvinder får hvert år i Danmark.

De tidligste tegn er kløe og irritation og sår, der ikke vil hele.

Æggestokkræft

Kræft i æggestokkene opstår hos cirka 555 kvinder om året i Danmark. Kræft i æggestokkene dækker også over kræft opstået i æggeleder eller bughinden, som beklæder alle organer i maven.

Tegnene på sygdommen er ikke særligt stærke, men har man haft ukarakteristisk ubehag i maven i mere end fire uger, bør man gå til lægen.



Mænd

Testikelkræft

Hvert år får cirka 300 mænd testikelkræft i Danmark, og dermed er det den hyppigste kræftsygdom hos mænd mellem 15 og 40 år.

Man skal reagere, hvis ens testikel hæver og bliver øm, for jo tidligere sygdommen bliver opdaget, desto nemmere er den at behandle.

Langt de fleste, cirka 95 procent, bliver helbredt, også selvom sygdommen har spredt sig.

Kræft i penis

Denne form for kræft rammer mest ældre mænd, og der opdages cirka 50 nye tilfælde hvert år.

Symptomer kan være ildelugtende udflåd fra penis, og ofte kommer der sår og unormale knuder i huden på spidsen af penis eller skjult under forhuden.

Man ved, at forhudsfor snævring og kronisk irritation øger risikoen for at få peniskræft. Nyere viden tyder på, at HPV - ligesom ved livmoderhalskræft hos kvinder - er årsag i cirka halvdelen af tilfældene.

Prostatakræft

Prostatakræft er den hyppigste kræftform hos mænd, men ses sjældent hos mænd under 50 år. Prostata er det latinske navn for blærehalskirtlen, der sidder lige under urinblæren, og danner sædvæske.

Man bør søge læge, hvis man er i tvivl om, hvorvidt man har forstørret prostata, eller hvis man oplever blod i sin urin og sæd samt smerter og problemer med vandladning. Ikke al prostatakræft er nødvendig at behandle, da prostatakræft udvikler sig langsomt og ikke behøver at være livstruende.



Kvinder & mænd

Blærekræft

Sygdommen opstår i urinblærens slimhinde. Den rammer oftest personer over 45 år og oftest mænd. Man regner med, at rygere får blærekræft 4-7 gange hyppigere end ikke-rygere, afhængig af hvor meget man har røget. De skadelige stoffer fra tobaksrygning udskilles i

urinen og skader på den måde slimhinden i blæren.

Det hyppigste symptom er blod i urinen. Det kan også være hyppig, svigende vandladning, fornemmelse som ved blærebetændelse og smerter bag kønsbenet.

Analkræft

Både mænd og kvinder kan få analkræft. Sygdommen opstår i huden lige omkring endetarmsåbningen eller i slimhinden i de nederste 4-5 centimeter af tarmkanalen.

De mest almindelige symptomer er smerter ved afføring, kløe ved endetarmsåbningen og blødning fra endetarmen. Det er dog alt sammen noget, man også kan opleve, hvis man har hæmorider, så det er vigtigt at gå til lægen, hvis man gennem længere tid har symptomer, som minder om hæmorider.

Vaccine mod kræft

I Danmark får både drenge og piger som en del af det danske børnevaccinationsprogram tilbudt en vaccine mod HPV (Human Papillomavirus) for at beskytte mod kræfttyper, der forårsages af HPV.

Kort & godt



65+: Husk nu proteinerne

Hvilken mad har du som rask og normalspisende 65+'er behov for? Det kan du nu finde anbefalinger til i supplerende råd, som tager afsæt i De officielle Kostråd, der blev lanceret af Fødevarestyrelsen tidligere i år.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du, der er over 65 år, fokuserer på at få nok bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mejeriprodukter i din kost. Og så skal du huske at tage de anbefalede kosttilskud af D-vitamin og calcium.

Når du bliver ældre, spiser du mindre, og derfor bør du være ekstra forsigtig med at vælge det søde, salte og fede, de søde drikkevarer og alkohol. Det er vigtigt, at du har plads og appetit til mad med proteiner, vitaminer og mineraler.

- Selvom man har rundet de 65 år, skal man stadig følge De officielle Kostråd. Men som 65+-årig er det særlig vigtigt at få sine proteiner - det vil sige, at man som rettesnor skal gå efter at få de mængder af bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mejeriprodukter, som vi angiver i rådene. Så gør man både noget godt for sin sundhed og for klimaet, siger Anne Pøhl Enevoldsen, enhedschef i Fødevarestyrelsen.

Kilde: <https://altomkost.dk>

To ud af tre danskere kender de nye kostråd

Spis planterigt, flere bælgfrugter og mindre kød.

Sådan lyder nogle af hovedingredienserne i Danmarks nye kostråd, der blev lanceret i starten af året. Og noget tyder på, at de mere klimavenlige kostråd har indprentet sig hos mange danskere.

To ud af tre danskere svarer således i en undersøgelse fra Epinion, at de kender til kostrådene. Blandt de danskere, der kender kostrådene, svarer 42 procent, at de ugentligt eller hver dag spiser mere planterigt og varieret, og 28 procent svarer, at de spiser mindre kød ugentligt eller hver dag.

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- Spis flere grøntsager og frugter.
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk.
- Spis mad med fuldkorn.
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- Spis mindre af det søde, salte og fede.
- Sluk tørsten i vand.

Kilde: <https://altomkost.dk>

Danskerne indtager fire gange for meget slik, chips og alkohol

Et af de nye officielle kostråd lyder, at vi skal skære ned på det søde, salte og fede. Men det er svært, viser nye data fra DTU Fødevareinstituttet, som har analyseret vores kostvaner.

Forskerne har beregnet, at cirka 20 procent af gennemsnitdanskerens energiindtag består af tomme kalorier fra slik, chokolade, chips, kage, sodavand, øl og vin. Tomme kalorier tager plads fra nærende mad og bør kun udgøre cirka 5 procent af vores energiindtag. Som noget nyt har forskerne også beregnet, hvor store portioner hhv. børn, unge, voksne og ældre bør holde sig til, hvis de vil følge De officielle Kostråd.

Kilde: <https://altomkost.dk>





Kom med til åbent hus på det nye OUH

19. september byder Region Syddanmark indenfor på byggepladsen til det nye OUH. Her kan du opleve et af Danmarks største sygehusbyggerier helt tæt på og få mere at vide om alt fra bygningerne på pladsen, til hvordan OUH forbereder sig på flytningen.

Til åbent hus bliver det også muligt at se den kommende serviceby, der bl.a. indeholder køkkenet og sterilcentralen, koblingen mellem Syddansk Universitet og det nye sygehus og letbanestoppene.

Åbent hus bliver i år en gående rundvisning på byggepladsen. På grund af sikkerheden på pladsen og af COVID-19-hensyn beder vi om, at du tilmelder dig et ankomsttidspunkt, så vi får fordelt mængden af besøgende henover dagen.

Scan QR-koden, for at tilmelde dig



Nyt Steno Diabetes Center Odense skyder i vejret

Arbejdet på byggepladsen til Steno Diabetes Center Odense (SDCO) er for alvor i gang. Om få år står det klart sammen med resten af Nyt OUH og vil have omkring 9000 diabetespatienter tilknyttet. Det nye center kommer til at bestå af en cirka 20.000 m² stor bygning, hvoraf de 12.000 m² bliver kliniske lokaler. Der vil dagligt være 80-120 diabetespatienter, som besøger bygningen, og al behandling foregår ambulantly.

Når det nye center står klart, vil alle specialer, der involverer diabetespatienter, være samlet i én og samme bygning, så man, uanset om man er barn, gravid eller har nyreproblemer, skal møde ind det samme sted.

Steno Diabetes Center Odense er et regionalt videns- og udviklingscenter for forebyggelse, behandling og forskning inden for diabetes. Det blev grundlagt i 2018 og er støttet af Novo Nordisk Fonden med en 10-årig bevilling på 1,4 mia. kroner. Visionen med centeret er at skabe det bedste liv med diabetes ved at gøre mennesker i stand til at leve bedre og længere med sygdommen. Målet er også at bremse antallet af nye diabetestilfælde.



Vil du også løbe for en andens liv?



Kristine er 23 år og hjerteløber. Vil du også være med?

Hvert minut tæller, når et menneske får hjertestop. Som hjerteløber får du besked, hvis én i nærheden har brug for en hjertestarter og livreddende førstehjælp. På [hjerteløber.dk](https://www.hjerteløber.dk) kan du blive klogere på, hvad det kræver at blive en af de mere end 110.000 førstehjælpsomme mennesker, der vil slippe, hvad de har i hænderne, for at løbe for en andens liv. Se de små film, tag stilling til om det er noget for dig, og hent appen TrygFonden Hjerteløber.