

# Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 01

APRIL 2021



**Bladet  
er til dig**  
TAG DET  
MED HJEM

## Det længe ventede stik

Aage er kronisk syg med KOL. Ligesom andre kronikere har han set meget frem til vaccinen mod COVID-19. Vaccinen, som nu giver ham kontakten til omverdenen tilbage efter et år i isolation.

**Slik og chips i store mængder  
var Kristinas misbrug**

**Afføringsproblemer er et  
kæmpe tabu**

**TEMA  
VACCINE**



**På grund af corona skal du tage bladet med dig hjem, hvis du har åbnet det – og ikke efterlade det. God læselyst.**

# I dette nummer...



Sygeplejerske Kathrine Lykke Mosegaard har passet coronapatienter siden marts 2020. Hun blev vaccineret 30. december og har ikke fortrudt:

- Det giver en større tryghed i forhold til at tage på arbejde, og hvis jeg skulle være så uheldig at blive smittet alligevel, så tænker jeg, at jeg får et mildere forløb end ellers.

# 08

- 04** Et kæmpe arbejde for et lille stik
- 06** 10 skarpe spørgsmål om COVID-19-vaccinen
- 08** Kathrine gik på arbejde med uro i maven
- 10** Aage savner at rejse
- 11** Hvordan fremstiller man en vaccine?
- 12** Vaccinens historie
- 14** Slik og chips i store mængder var Kristinas misbrug
- 16** Overspisning starter i tankerne
- 17** Den nye diagnose, BED
- 18** Farverige vingummier frister - og hjælper demente patienter
- 20** Fra Sønderborg til Odense på fire sekunder
- 22** "Mit liv har været styret af, om der var et toilet i nærheden"
- 24** Afføringsproblemer er et kæmpe tabu
- 26** Frivillighed findes i flere former på socialområdet
- 28** Podcastserie om livet med psykisk sygdom
- 30** Anders vil gøre livet lettere for diabetespatienter
- 32** Vi er stærke sammen
- 35** Kort & godt
- 36** 3 slag for klimaet

# 14



Overspisning af store mængder mad, chips og slik fyldte i mange år alt i Kristina Linneberg Storms liv. Hendes sygdom hedder BED - Binge Eating Disorder.

# 26



Ulrick er én af regionens mange frivillige. Hver lørdag får han besøg på sin gård af Alex, som har autisme. De nyder begge sammen om de opgaver, der altid er mange af på en gård.

# Vaccinerne og verden venter..

Så blev det april 2021. Det seneste år har coronapandemien påvirket os alle og det liv, vi lever - uanset om vi har været syge med COVID-19 eller ej.

I det sidste års tid har alle syddanskere været nødt til at sætte hverdagslivet på pause. Og vi har i stedet skullet vænne os til nye ord som smittetryk, superspredere og samfundssind. Og sidst, men ikke mindst, så har vi endelig kunnet tilføje Pfizer/BioNTech, Moderna og AstraZeneca til vores fælles ordforråd.

For i slutningen af december ankom de endelig. De første vacciner. En forsinket julegave, som rigtig mange syddanskere havde set frem til rigtig længe. Og den 27. december kunne den første dansker, plejehjemsboer Leif fra Odense, lægge arm til landets første COVID-19-vaccine.

Siden da er det gået stærkt. Regionen har i tæt samarbejde med praktiserende læger, kommuner og de nationale sundhedsmyndigheder rullet vaccinerne ud til tusindvis af syddanskere. Regionen er startet med de ældre og mest sårbare borgere og sundhedspersonalet. Og i de kommende måneder følger resten af de syddanskere trop, som vælger at takke ja til vaccinerne.

I denne udgave af Sund i Syd sætter vi fokus på COVID-19-vaccinerne i vores tema. Her kan du møde Aage, som har KOL. Han glæder sig til vaccinen, så han kan komme ud af hjemmeisolationen og rejse ud i verden igen. Du kan også møde sygeplejersken Kathrine. Vaccinen har givet hende ro i maven, når hun går på arbejde.

Og så fortæller Lisbeth, som er sygehusapoteker, om den vigtige rolle, apoteket spiller, når vaccinerne skal transporteres sikkert fra sygehuset og ud til vaccinationsstederne.

Coronapandemien har selvfølgelig også bragt bekymringer om det uvisse og ukendte med sig. Også når det kommer til vaccinerne. Derfor giver temaet dig svar på nogle af de mest stillede spørgsmål om vaccinerne, blandt andet hvordan det kan være, at de er blevet udviklet på så kort tid. Samtidig kan du gå på opdagelse i vaccinsens historie.

Rigtig god fornøjelse!



## Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

April 2021

### Region Syddanmark

Damhaven 12, 7100 Vejle,

Tlf. 7663 1000

[www.regionsyddanmark.dk](http://www.regionsyddanmark.dk)

### Oplag

42.900. Sund i Syd udkommer 4 gange årligt.

### Design og tryk

Bording Danmark 4223033

### Forsidefoto

Maria Tuxen Hedegaard

### Redaktion

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

### Kom med gode idéer

Skriv til redaktionen på  
[sundisyd@rsyd.dk](mailto:sundisyd@rsyd.dk)

### Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos  
svanemærket trykkeri.



Tryksag  
5041 0787



# Et kæmpe arbejde for et lille stik

Mens mange af os går og venter på, at vi får første eller andet stik, har COVID-19-vaccinen længe fyldt alt i Lisbeth Muurholms arbejdsliv. Som sygehusapoteker spiller hun en central rolle i den syddanske vaccinationsindsats.

Tekst: Sanne Safarkhanlou. Foto: Jens Wognsen.

**J**ulemorgen, 25. december 2020, modtager Lisbeth Muurholm et længe ventet opkald. Men det er hverken fra en gammel ven eller et kært familie-medlem. Det er Statens Serum Institut.

For Lisbeth Muurholm er leder af Sygehusapotek Fyn, og derfor er det hende, der skal tage imod den glædelige nyhed om, at lastbilen med COVID-19-vacciner fra Pfizer/BioNTech er på vej til Danmark.

En besked, der betyder, at der snart lander 2 x 195 hætteglas vaccine på sygehusapoteket i Odense. De 2 x 195 hætteglas skal Lisbeth og hendes gode folk i løbet af ganske kort tid sørge for bliver fordelt på de fynske plejecentre.

- Opgaven var at få det ud i skuldrene på folk så hurtigt som muligt. Vaccinerne

måtte ikke ligge og samle støv nogen som helst steder. De måtte knapt nok komme ind på sygehusapoteket, før de skulle ud igen, så det var virkelig en kæmpe opgave under meget svære forhold, fortæller Lisbeth Muurholm.

Forud for opkaldet ligger mange ugers intensiv planlægning på sygehusene og koordinering mellem sygehusapotekerne og regionen, myndigheder, kommuner og praktiserende læger for at nævne nogle af de mange parter, der er involveret i den danske vaccinationsindsats. Ja, selv politiet var med som eskorte, da den første sending nåede Odense.

- Normalt er vores rolle jo ikke specielt synlig, men det blev den her, og det var positivt at opleve den interesse, der fulgte med. Både fra sundhedsmyndig-

hederne og politiet, som var meget opmærksomme på sikkerheden, og pressen, som i den grad var til stede, da den første syddansker skulle vaccineres.

## Ikke ryste på hånden

COVID-19-vaccinen fra Pfizer/BioNTech er på mange måder en ener. Den kom først. Men den er også en besværlig størrelse at have med at gøre. For den er vanskelig at håndtere, og der er begrænsede mængder af den.

Selve opbevaringen skal foregå ved -80 grader, og der er meget strenge krav til forsigtig transport, særligt af vaccinerne i optøet tilstand.

Vaccinen risikerer simpelthen at blive slået i stykker og derved miste sin virkning, hvis hætteglassene udsættes for fysisk påvirkning.

Så ja, det stiller store krav til detailplanlægningen. For går det mindste galt, bliver vaccinen ustabil og ubrugelig.

Derfor får Lisbeth og sygehusapotekets ansatte en helt ny opgave, da vaccinen kommer til Fyn. De skal med ud på plejecentre for at blande vaccinen op og gøre sprøjten klar til lægen.

- Det var helt nyt for os, at vi skulle ud og færdigblende den ude på plejecentrene. Det betød, at vi skulle arbejde på en ny måde. Men alle medarbejdere er gået positivt ind i arbejdet, og det har virkelig været en fornøjelse at se, hvordan de har kastet sig ind i opgaverne. Det fortjener de kæmpe stor ros for.



Vaccinen fra Pfizer/BioNTech var den første vaccine, som blev taget i brug i Danmark mellem jul og nytår 2020.

## TEMA VACCINE



Som sygehusapoteker har 59-årige Lisbeth Muurholm ansvaret for, at COVID-19-vaccinen opbevares koldt under transporten fra Sygehusapotek Fyn og ud til vaccinations- og plejecentre. Her er de blå kølekasser i baggrunden uundværlige.

### Fakta om Sygehusapotek Fyn

Der er otte sygehusapoteker i Danmark, og fire af dem ligger i Region Syddanmark i tilknytning til sygehusene i Esbjerg, Sønderborg, Kolding/Vejle og Odense.

Sygehusapotekerne står for indkøbet af den medicin, der bruges på sygehusene, og det sker i tæt samarbejde med AMGROS, der er regionernes fælles indkøbsorganisation.

Alene på Sygehusapotek Fyn bliver der købt medicinalvarer for cirka 1,2 milliarder kroner om året, som sygehusapotekets ansatte sørger for, at patienterne kan få, når lægen har ordineret medicinen. Sidste år drejede det sig om næsten 1,3 millioner pakker med medicin.

På Sygehusapotek Fyn er der 285 ansatte, og mange har titler som laborant/bioanalytiker, farmaceut, farmakonom eller ingeniør. Der er også en del ansatte med anden uddannelsesbaggrund på apoteket.

Apotekets ansatte tager sig af en bred palette af opgaver. For eksempel at fylde sygehusets medicinske op, tale med patienter om deres medicin og rådgive af læger.

Sygehusapotek Fyn fremstiller også nogle lægemidler, der ikke kan købes andre steder i Danmark, og som de øvrige sygehusapoteker derfor er aftager af.

Det drejer sig blandt andet om nogle bestemte typer infusionsvæsker, det vil sige poser med væske i, som patienter via et drop får væske fra.

Sygehusapoteket fremstiller også årligt cirka 53.000 kemo-kure til kræftpatienter på Odense Universitetshospital.

Apoteket udleverer også medicin til patienter, der skal have medicin med hjem. I 2020 blev der således udleveret 102.000 pakker med medicin til patienter, der er udskrevet, men fortsat er i behandling med et lægemiddel.

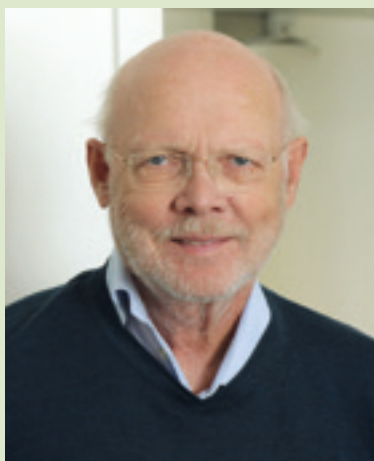
### Forsmag på fremtiden på Nyt OUH

At foråret 2021 på mange måder bliver et forår i coronaens tegn, er nok ikke den store hemmelighed.

Men når den sidste syddanser - forhåbentlig engang til sommer - får nålen i skulderen, så er Sygehusapotek Fyn også blevet bedre forberedt på fremtiden.

For vaccinationsindsatsen betyder, at sygehusapotekets ansatte har fået en masse erfaringer at trække på, når det nye akut-sygehus i Odense, Nyt OUH, åbner. At levere medicin, der er klar til brug:

- Det har været meget positivt at opleve, at vi har kunnet gribe og løse den store opgave med vaccination, og hele processen er i bund og grund en demonstration af, hvad det er, vi skal kunne, når vi kommer ud på Nyt OUH. Næmlig at levere lægemidler, så de er helt klar til brug. Så det har virkelig været lærerigt, spændende og en fornøjelse at se, hvordan alle er gået til opgaven med stort engagement, siger Lisbeth Muurholm.



Sund i Syds redaktion har stillet Svend Stenvang Pedersen, som er overlæge på Infektionsmedicinsk Afdeling på Odense Universitetshospital, 10 skarpe spørgsmål om COVID-19-vaccinen.

# 10 Skarpe spørgsmål om COVID-19-vaccinen

Tekst: Mira Borggreen. Foto: OUH Kommunikation.

## VÆRD AT VIDE FØR VACCINEN

### Udviklingen af de nye vacciner er gået hurtigt, men har der været tid nok til at teste den på nok personer til at vide, at den er sikker?

Udviklingen af vacciner mod COVID-19 er gået historisk hurtigt. Vi har kun kendt til COVID-19 i ét år, og der er allerede nu flere vacciner i brug rundt om i verden – og flere på vej. Det har kun været muligt, fordi regeringer, WHO, fonde og forskere i hele verden har støttet udviklingen økonomisk. Mere end 70.000 frivillige forsøgspersoner har deltaget i udviklingen af vaccinerne. Det er de største forsøg, der nogensinde er lavet forud for lanceringen af en vaccine. Forsøgspersonerne er blevet fulgt meget tæt i mindst to måneder efter færdiggivning for at overvåge effekt og sikkerhed af vaccinen. Og de vil blive fulgt tæt i de næste to år, så vi får yderligere viden om langtidseffekt og sikkerhed.

### Hvilke bivirkninger kan jeg forvente?

Alle vacciner har bivirkninger. Det, der hidtil har været indberettet til Lægemiddelstyrelsen omkring COVID-19-vaccinerne, er velkendte og almindelige bivirkninger til enhver form for vaccination: Smerter og hævelse på injektionsstedet; træthed; hovedpine; muskel- og ledsmerter; kulderystelser eller feber. De varer ofte kun et par dage. Mere alvorlige bivirkninger er sjældne. De opstår normalt i løbet af de 15 minutter, hvor man bliver observeret på vaccinationscentret.

Bivirkninger skyldes ofte, at vaccinationen har sat gang i kroppens proces med at opbygge et beskyttende forsvar mod ny coronavirus. Altså lige præcis dét, vi ønsker at opnå. Vi ved fra andre vacciner, f.eks. influenzavaccinen, at langt de fleste bivirkninger optræder inden for seks uger efter vaccinationen. Lægemiddelstyrelsen og lægemiddeldelagenter i resten af verden overvåger løbende bivirkningerne.

### Hvordan virker vaccinerne over for de nye mutationer?

Det ligger i alle virus natur at kunne mutere. Det er grunden til, at for eksempel vores influenzavaccine ændres fra år til år, da den tager højde for de forskellige mutationer af sygdommen.

Statens Serum Institut holder meget øje med COVID-19-mutationerne fra England og Sydafrika. De holder især øje med forskellige virus evne til at forårsage alvorlig sygdom og for effektiviteten af vaccinen. Hvis der kan dokumenteres en væsentlig nedsat vaccineeffektivitet, tror jeg, at vaccineproducenterne hurtigt vil gå i gang med at omstille vaccinerne til at virke på en ny variant af virus.

### Kan jeg selv vælge, hvilken vaccine, jeg vil have?

Nej, det kan du ikke. Grunden til det er, at Danmark i første omgang kun modtager et begrænset antal vacciner. Nogle af vaccinerne skal opbevares og håndteres under helt særlige forhold, og så er der forskel på, hvem vaccinerne passer bedst til. Det er derfor nødvendigt med en stram styring af fordelingen af vacciner. På den måde kan man også sikre, at der kun bliver minimalt spild af vacciner. Det samme gælder i øvrigt også for børnevaccinationsprogrammet og andre gratis vaccinationsprogrammer i Danmark.

## TEMA VACCINE



### Hvis jeg har været syg med coronavirus, skal jeg så vaccineres?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du bliver vaccineret, selvom du allerede har været smittet med COVID-19.

Den nyeste viden tyder på, at de fleste mennesker opbygger en vis immunitet imod COVID-19, efter de er blevet raske. Når man er syg med coronavirus, vil der dannes antistoffer mod virusen i blodet. Antistoffer er det, kroppen danner for at forsvare sig mod virus. Desværre ved vi endnu ikke, i hvor høj grad antistofferne beskytter mod ny smitte, eller hvor længe man er immun, efter at man er blevet rask.

### Jeg har fået min første vaccine, men er nu blevet smittet med COVID-19 eller er blevet identificeret som nærkontakt til en smittet med COVID-19 - hvordan skal jeg forholde mig?

Du kan ikke blive vaccineret, mens du har COVID-19, og hvis du er nærkontakt og venter på svar fra en test for COVID-19, skal du udskyde vaccinationen, til du har svaret, så du ved, om du har COVID-19. Du må nemlig ikke blive vaccineret, mens du har COVID-19. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du venter med at blive vaccineret til én måned efter, du er blevet rask.

### VÆRD AT VIDE EFTER VACCINEN

#### Hvor hurtigt virker vaccinen?

Det tager cirka en måned at opnå fuld beskyttelse mod COVID-19. Beskyttelsen opbygges gradvist kroppen de første 14 dage efter første stik - med op til cirka 50 procent effekt. Fuld effekt kan først forventes otte til fjorten dage efter andet stik afhængig af vaccintypen.

#### Kan jeg stadig blive smittet eller smitte andre?

Det ved vi ikke endnu. Vaccinerne beskytter ikke 100 procent, så selvom du er vaccineret, kan du godt risikere at være en af de få, der kan blive smittet, selvom du er vaccineret. Vaccinerne beskytter imidlertid mod, at man bliver så syg, at man får brug for at blive indlagt. Sådan er det også med andre vacciner, for eksempel influenzavaccinen, der er 50 procent effektiv. Vi ved heller ikke med sikkerhed, i hvor høj grad vaccinerne virker på de mest svækkede borgere og patienter - eller om du kan være rask smittebærer, selvom du er færdigvaccineret. Derfor er det vigtigt, at alle, der er færdigvaccinerede, bliver ved med at overholde Sundhedsstyrelsens regler om blandt andet afstand, håndhygiejne og mundbind.

### Kan man få andet stik med en anden vaccine end den første?

Det er ikke undersøgt, hvordan forskellige vacciner spiller sammen, i de studier, der er udført på vaccinerne. Ud fra et forsigtighedsprincip gives der derfor ikke to forskellige typer af COVID-19-vaccine til samme borger. Det er Sundhedsstyrelsen, som fastlægger retningslinjerne for vores brug af vaccinerne. Du skal derfor ikke selv gøre noget for at sikre, at du får samme vaccine ved begge stik. Det er registreret, hvilken vaccine du er blevet vaccineret med første gang. Hvis Sundhedsstyrelsen ændrer retningslinjerne omkring vaccinerne, tilpasser vi med det samme ude på vaccinationscentrene.

### Hvor lang tid virker vaccinen?

Det ved vi ikke med sikkerhed endnu. Vaccinerne har kun været brugt og undersøgt i kliniske forsøg i otte måneder. I Danmark blev den første vaccination givet i december 2020, så vi afventer stadig at kunne undersøge effekten på længere sigt. Vi ved, at nogle vacciner giver beskyttelse i mange år, andre skal gentages hvert år. Men at finde svar på netop varigheden af COVID-19-vaccinerne er noget af det, forskerne både i Danmark og udlandet prioriterer allerhøjest i øjeblikket.

### Har du flere spørgsmål?

Svends svar er givet den 18. marts 2021. Du kan finde den nyeste information om COVID-19-vaccinationerne og få svar på flere spørgsmål på regionens hjemmeside: [rsyd.dk/wm529241](https://rsyd.dk/wm529241)

## TEMA VACCINE



*Kathrine Lykke Mosegaard blev uddannet som sygeplejerske i 2019 og hurtigt efter ansat på Lunge- og Infektionsmedicinsk Afdeling på Sygehus Lillebælt i Kolding. Blot et år efter skulle hun lægge de faste rutiner på hylden og lære en hel ny patientgruppe at kende, da afdelingen blev omdannet til et corona-afsnit.*

# Kathrine gik på arbejde med uro i maven

Sygeplejerske Kathrine Lykke Mosegaard fik pludselig helt nye arbejdsopgaver, da coronaen gjorde sit indtog. Nu skulle hun passe coronapatienter. Men hvordan passede hun bedst på patienterne, på sig selv og på sin familie? I december blev hun vaccineret, og det har givet hende en større tryghed.

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

- I marts 2020 havde jeg ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg i dag sad og var vaccineret mod corona. Alting er bare gået så super stærkt. Det er lige ved, at jeg ikke kan følge med i alle de forandringer, der er sket.

Sådan lyder det fra den 25-årige sygeplejerske Kathrine Lykke Mosegaard,

som er ansat på Lunge- og Infektionsmedicinsk Afdeling på Sygehus Lillebælt i Kolding, når hun skal sætte ord på den udvikling, hun og hendes kollegaer har været igennem det seneste år.

30. december fik hun sin første vaccine mod corona, og sidenhen har hun også fået nummer to. Men blot ti måneder

tidligere gik verden af lave. Coronavirus ramte Danmark, og Kathrine blev kastet ud i nogle helt andre opgaver end dem, hun oprindeligt var ansat til.

- Fra den ene dag til den anden fik vi at vide, at vi ikke længere skulle tage os af de patienter, vi plejede. Nu skulle vi derimod passe patienter med den her



farlige virus. I begyndelsen gik jeg på arbejde med en klump i maven, for vi vidste jo ikke, om det ville blive italienske tilstande.

- Vi fik selvfølgelig oplæring i at modtage patienterne, men det var helt nye arbejdsopgaver, vi nu skulle klare sammen med kollegaer, som heller ikke var sikre i det. Vi kørte, mens skinnerne blev lagt, fortæller Kathrine.

### Manglende erfaring gav frustrationer

Det drejede sig ikke kun om nye arbejdsopgaver, men også om en helt ny patientgruppe, som hverken Kathrine eller hendes kollegaer havde erfaring med endnu.

- Det var svært at håndtere patienternes bekymringer, for vi kunne jo ikke svare dem, når de spurgte, hvordan forløbet plejede at være. Det var også vanskeligt at forsikre dem om, at de var i trygge hænder, når vi selv var utrygge. Det var vildt frustrerende at være i.

Derudover var der mange nye kollegaer, som Kathrine og hendes kollegaer skulle forholde sig til. Blandt andet sygeplejersker fra andre afdelinger, som de skulle 'lære op', på trods af at de selv var usikre.

### Ender jeg med selv at blive smittet?

Kathrines bekymringer rakte videre end det. For hvad nu, hvis hun selv blev smittet eller bragte smitten videre til sin familie.

- Der var pludselig også jævnaldrene, som blev indlagt, og folk på mine forældres alder - det gjorde mig bekymret og satte tankerne i gang. Tog jeg smitte med videre, eller kunne jeg selv ende med at blive rigtig syg af det her, tænkte Kathrine.

- Det har været ekstremt hårdt, og jeg synes, at det har været et stort offer. Hvis man for eksempel handler i Netto, så ved man ikke, om den næste i køen er smittet. Her ved jeg rent faktisk, at jeg er omgivet af smittede patienter, og jeg er ret bevidst om, at der er en stor risiko for, at jeg tager det med hjem.

Det seneste år har Kathrine isoleret sig meget i sin fritid og stort set kun set sine forældre. Og så har hun gået ture af og til og spist aftensmad med et par gode kollegaer, som hun også omgås på arbejdet.

- Jeg har hele tiden været opmærksom på, at jeg ikke skulle se for mange, når jeg arbejder med denne patienttype.

Jeg har for eksempel en bedstemor med cancer, som jeg ikke har haft lyst til komme for tæt på - særligt ikke i starten, hvor vi ikke vidste så meget.

### Vaccination og gode rutiner giver ro i maven

Alting tegner dog lidt lysere nu, hvor antallet af indlagte (i skrivende stund) er faldet, og hvor erfaringen med coronapatienter er blevet større.

- Vi har oparbejdet nogle gode rutiner og fundet ud af, hvordan patienterne reagerer, og hvilke behandlingsformer der virker. Så jeg har fået ro i maven igen, fortæller Kathrine.

Og så er hun rigtig glad for at være blevet vaccineret. Selv om hun lige skulle tænke sig om en ekstra gang, da hun blev ringet op af sin leder og tilbudt en vaccine:

- Det bekymrede mig, at vaccinen var så ny, og at jeg ikke vidste så meget om eventuelle bivirkninger. Men jeg valgte at blive vaccineret, fordi det forhåbentlig betyder, at jeg undgår at blive smittet.

Beslutningen om at takke ja til vaccinen har Kathrine ikke fortrudt.

- Det giver en større tryghed i forhold til at tage på arbejde, og hvis jeg skulle være så uheldig at blive smittet alligevel, så tænker jeg, at jeg får et mildere forløb end ellers.

### Glæder sig til at kunne danse hele natten

Hendes sociale liv er dog ikke blevet væsentligt ændret, efter hun har fået vaccinen.

- Jeg har bedre samvittighed til at besøge min bedstemor nu - men jeg er stadig bevidst om, at jeg på trods af vaccinen kan bære smitte med til andre eller selv blive smittet.

Når Kathrine ser frem mod den dag, hvor coronavirus ikke længere påvirker samfundet i samme grad som nu, så ligner hendes længsel den, som de fleste unge mennesker har:

- Jeg glæder mig til at kunne se min familie igen og til at ses med mine veninder og deres dejlige børn. Og så drømmer jeg

om at holde en stor fest og danse til langt ud på natten og om at komme ud at rejse igen. Alt det, som vi alle savner i den her corona-træthed.

”  
Jeg glæder mig til at kunne se min familie igen ... Og så drømmer jeg om at holde en stor fest og danse til langt ud på natten ...



Kathrine Lykke Mosegaard skal have fuldt isolationsudstyr på, når hun går ind på stuen til en patient. Det er både besværligt og varmt at have på, og masken giver hende ofte hovedpine, ligesom hun også får akne, der hvor mundbindet sidder.



## Aage savner at rejse

Aage Pedersen har tilbragt størstedelen af sit liv uden for Danmark. Nu har han fået KOL og er på grund af coronapandemien bundet til sit hjem i Bov tæt ved Padborg med konen som eneste selskab. Vaccinen er derfor mere end velkommen.

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

76-årige Aage Pedersen har lige fejret kobberbryllup med kone nummer to, og han vil nødtigt brokke sig over sin situation, for han har det jo egentlig fint i parcelhuset i Bov. Der har han boet siden 2009, hvor han gik på pension og flyttede permanent hjem til Danmark.

Forud for det går et liv med mange udenlandseventyr. Som helt ung uddannede han sig som pilot i Flyvevåbnet og boede i USA i en periode. Han fløj de ikoniske Starfighter-fly, indtil han en dag faldt ned med et af dem. Han overlevede mirakuløst, men det kostede fire måneders indlæggelse, et væld af operationer og drømmen om at fortsætte pilotkarrieren.

Siden da har han både taget en juridisk og en økonomisk uddannelse, som førte til stillinger i Barclays Bank i England og i EU i Bruxelles.

### KOL-diagnose gør hverdagen svær

I begyndelsen af 2010'erne, kort efter at Aage var gået på pension, kunne han mærke, at lungerne ikke længere fungerede, som de skulle. På flere af hans utallige udlandsrejser oplevede han, at både flyrejser og stærk kulde gav ham voldsomme problemer med at trække vejret.

I 2016 fik han officielt diagnosen KOL - en sygdom, der ikke er nem at leve med, da han i forvejen mangler en del af sin

lungekapacitet efter flyuheldet i sin ungdom. I dag kan Aage højst gå cirka 200 meter og har svært ved helt dagligdags ting som at bære indkøbsposer fra bilen og ind i huset. Men han fremhæver, at han har været meget glad for den behandling han har fået både på sygehuset i Sønderborg og hos sin praktiserende læge.

Coronapandemien indtog har ikke gjort det nemmere for Aage, for det er svært for ham at bære de obligatoriske mundbind:

- Jeg kan ikke tåle at have mundbind på, for jeg kan simpelthen ikke få luft. Derfor er jeg for eksempel nødt til at blive siddende i bilen, mens min kone køber ind, fortæller han.

### Glæder sig til at blive vaccineret

Coronapandemien har også betydet, at Aage og hans kone er væsentligt mere isoleret, end de plejer at være:

- Jeg tør ikke besøge min gamle mor på 94 år, og børnene kommer heller ikke på besøg. Det tør de ikke på grund af min sygdom, så dem ser vi udelukkende på skærmen. Vennerne har vi heller ikke set noget til det sidste års tid. Vi er helt sikkert mere alene nu, men det klarer vi, siger Aage.

Ud over at kunne gå en tur ned ad byens gågade og sætte sig på en café og få en øl er en af de ting, Aage savner aller mest, friheden til kunne rejse igen. Så vaccinen er mere end velkommen.

- Vi ved jo, at det tager tid, men jeg håber da snart, at vi kan blive vaccineret og få et coronapas. Så vi kan begynde at rejse igen, når verden åbner op - det er det, jeg savner aller mest.

*Aage blev vaccineret første gang i slutningen af februar efter denne artikel blev skrevet.*

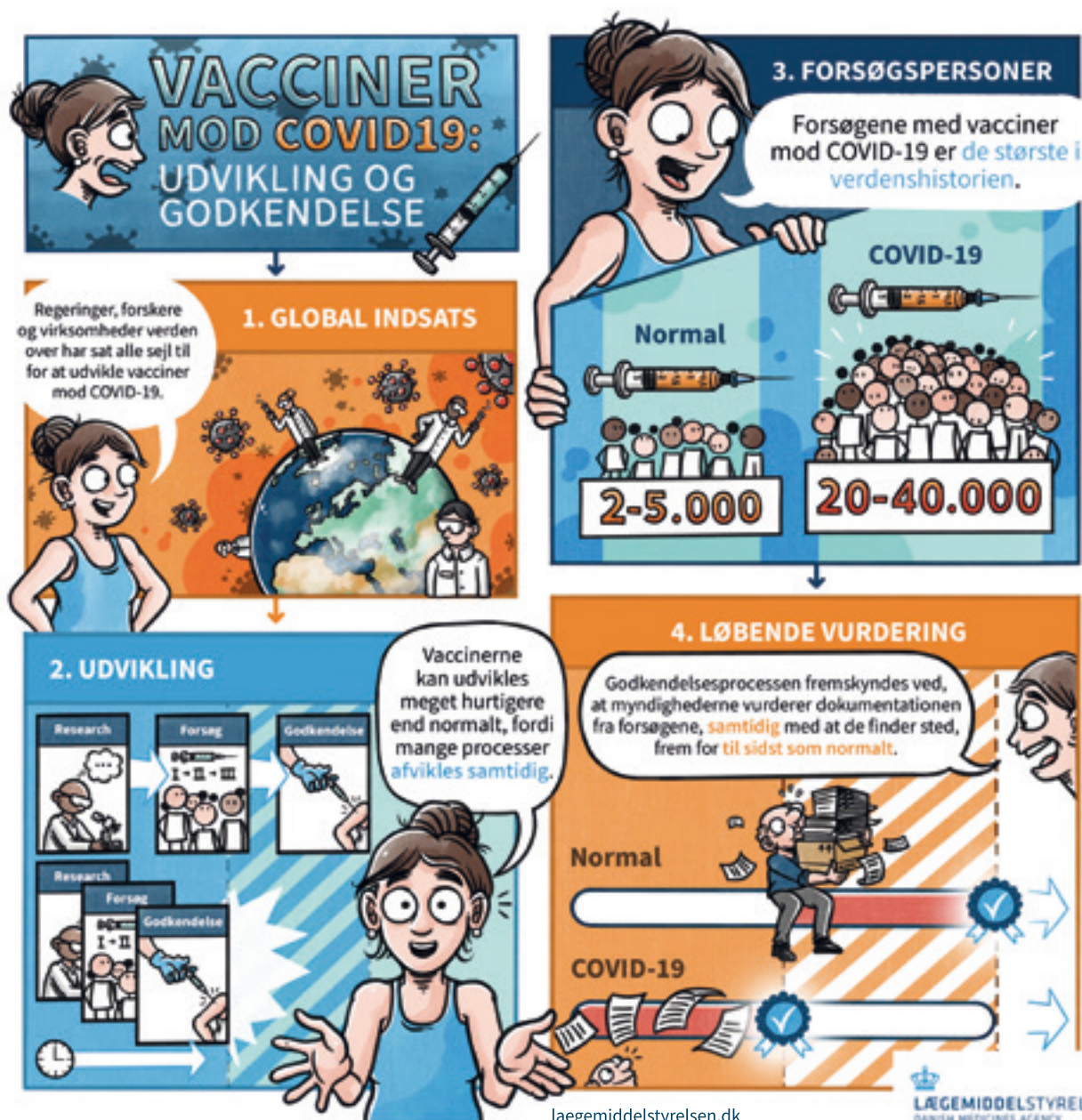


# Hvordan fremstiller man en vaccine?

En af de ting, flere har udtrykt bekymring om i forhold til de nye vacciner mod coronavirus, er, at udviklingen af vaccinerne er gået meget hurtigt. Men der er en god og naturlig forklaring på, at det, der normalt kan tage op mod 10 år, på imponerende vis er blevet gennemført på et år.

I denne grafik, som er lavet af Lægemiddelstyrelsen, kan du se, hvordan man fremstiller en vaccine. Grafikken beskriver helt konkret, hvordan COVID-19-vaccinerne er blevet udviklet.

Grafik: valdefar.dk



# Vaccinens historie

Tekst: Mira Borggreen. Foto & grafik: Getty Images, Wellcome Collection, Colourbox.

Aldrig har hele verdens øjne været så fokuserede på vacciner, som det er tilfældet i 2021. Men hvordan opstod vaccinen egentligt?

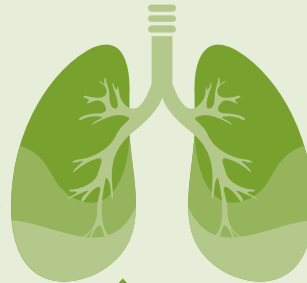
1796

I det 1800-århundrede er verden flere gange plaget af koppe-pandemier, der slår tusinder ihjel. Den engelske læge Edward Jenner opdager, at folk, der har været smittet med en særlig variant af kopper, der stammer fra køer, bliver mindre syge og modstandsdygtige over for den mere dødelige version. I 1801 beviste han, at det var muligt at påføre raske mennesker kokoppemateriale, uden de blev syge. Dermed var vaccinen opfundet.



1902

Statens Serum Institut bliver oprettet. I dag står SSI for en række centrale beredskabsopgaver, herunder forebyggelse og bekæmpelse af infektioner, biologiske trusler og medfødte sygdomme.



1949

Stivkrampe-vaccinationen tilføjes vaccinationsprogrammet for børn i Danmark.



1921

Det første menneske vaccineres med Bacillus Calmette-Guérin-vaccinen mod tuberkulose.



1810

Frederik VI besluttede, at man skulle kunne fremvise en vaccinationsattest ved skolestart og vielse i Danmark.



1796

1801

1810 1881-85

1902

1908

1921

1943 1949



1801

Professor Frederik Chr. Winsløw vaccinerer som den første i Danmark succesfuldt børn ved hjælp af indtørret kokoppemateriale. Derefter gik det stærkt. I 1810 var København helt fri for kopper, og halvdelen af alle nyfødte var vaccineret.

1881-1885

Den franske biolog Louis Pasteur udvikler vacciner mod miltbrand og hundegalskab.



1908

Den franske fysiker Albert Calmette og dyrlæge Jean-Marie Guérin går i gang med at udvikle en vaccine mod tuberkulose. Albert Calmette var flere år forinden begyndt at undersøge bakterier i mælk fra en ko, der var syg med tuberkulose. Den forskning brugte de to sidenhen til at afprøve vaccinen på marsvin. Det tog dem 13 år at udvikle selve vaccinen.

1943

Den første af de 10 vacciner i det danske børnevaccinationsprogram, som vi kender det i dag, indføres. Vaccinen er for difteri, der kan give feber, alvorlig halsbetændelse og betændelse i nervesystemet. Difteri kan blive livstruende. I de sidste 50 år har der kun været enkelte tilfælde af difteri i Danmark.



TEMA  
VACCINE



## 1993-1997

I løbet af det første leveår vaccineres børn i Danmark tre gange mod *Haemophilus influenzae* type b. Det sker for at forhindre, at helt små børn får alvorlige og potentielt livstruende sygdomme som meningitis, strubelågsbetændelse og andre smitsomme sygdomme forårsaget af pneumokokbakterien, der kan give ned-sat hørelse og hjerneskade.



## 2020

Danmark indgår via EU aftale med en række vaccine-producenter om at levere vacciner mod COVID-19. Den første dansker, som modtog vaccinen i Danmark den 27. december, var Leif Heiselberg fra et plejecenter i Odense. Vaccinen gives ad to omgange for at være mest effektiv.



## 1961

Vaccinen for kighoste bliver del af det danske børnevaccinations-program.

1955

1961

1987

1993-97

2009-19

2020



## 1955

Den amerikanske læge og virolog Jonas Salk udvikler poliovaccinen. Danmark indfører vaccinen som det andet land i verden efter USA. Indtil 1950'erne var polio en alvorlig børnesygdom i Danmark. Polio kan give alvorlige lammelser og blive livstruende, hvis den rammer vejrtrækningen. Danmark har ikke haft poliosmittetilfælde siden 1976, men sygdommen findes stadig i udlandet.

## 1987

Mæslinger, fåresyge og røde hunde kommer på vaccinationsprogrammet, og i dag vaccineres børn to gange for de tre smitsomme sygdomme - når de er 15 måneder og 4 år gamle.



## 2009-2019

Human papillomavirus - også kendt som HPV - smitter primært ved seksuel kontakt og rammer især unge. Vaccinationen mod HPV for både piger (livmoderhalskræft) og drenge (analkræft) beskytter mod syv af de typer af HPV, der er årsag til cirka 90 procent af alle tilfælde af livmoderhalskræft og 85 procent af alle tilfælde af analkræft - og den beskytter mod de to HPV-typer, som er årsag til 90 procent af alle tilfælde af kønsvorter. HPV-vaccinen er verdens første vaccine mod kræft.



## Fakta

I Danmark vaccinerer vi mod en række alvorlige sygdomme for at forebygge og begrænse forekomsten af sygdommene.

Vaccination mod smitsomme sygdomme er en af grundpillerne i det danske infektionsberedskab. Via de nationale vaccinationsprogrammer tilbydes befolkningen beskyttelse mod en række alvorlige sygdomme.

I Danmark har vi et gratis børnevaccinationsprogram, der indeholder vaccinationer mod 10 forskellige sygdomme inklusiv mæslinger, fåresyge, røde hunde og polio. Derudover tilbydes danskerne blandt andet vaccinationer mod influenza og HPV-virus.

På sundhed.dk kan du altid logge ind og se en oversigt over dine vaccinationer.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Ordet vaccine stammer fra det latinske ord vacca, der betyder ko. Og netop koen spillede en central rolle i opfindelsen af vaccinen.



## Hvordan virker en vaccine?

Når du bliver vaccineret, danner du antistoffer. Antistoffer er immunforsvarets våben mod virus og bakterier. Du danner antistoffer over for en bestemt sygdom enten ved at blive vaccineret mod den, eller fordi du har haft sygdommen.

Når du har dannet antistoffer, er du immun over for den pågældende sygdom i kortere eller længere tid, fordi immunsystemet kan huske det, hvis du senere møder den virus eller bakterie, du er vaccineret mod. Her vil antistofferne forebygge, at du bliver smittet og syg.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

# Slik og chips i store mængder var Kristinas misbrug

Overspisning af store mængder mad, chips og slik fyldte i mange år alt i Kristina Linnebjerg Storms liv. Hun blev ramt af panik, hvis hun ikke havde usund mad på lager. Hun spiste på sengekanten og stod op om natten for at spise. Hendes sygdom hedder BED – Binge Eating Disorder.

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

*Kristina Linnebjerg Storms passion er at spille teater og holde foredrag. Det kræver, at hun holder sig i form, og dét hjælper hunden Viggo hende med på de daglige gåture.*

**D**a Kristina Linneberg Storm som 21-årig flyttede hjemmefra vejede hun 80 kilo. Et halvt år efter vejede hun 140 kilo. Hun er vokset op i en familie med misbrug, men tager selv afstand fra alkohol, stoffer og rygning. Men misbrug slipper hun ikke for. Det bliver bare misbrug af mad i stedet for. Kristina har diagnosen BED - Binge Eating Disorder.

- Da jeg stadig boede hjemme, kunne det holde mig kørende hele dagen, at der var en stor pose M&M's på værelset. Jeg kunne gå helt i panik, hvis jeg ikke havde et lager af slik og chips, fortæller Kristina Linneberg Storm, som i dag er 40 år.

### Spiste sig ud af de svære ting

Som 16-årig fik Kristina diagnosen bipolar, og hun lægger ikke skjul på, at hendes barndom og ungdom har været præget af svigt og utryghed. Hun løsrev sig fra sin misbrugsmor, men kæmpede samtidig med skyldfølelse over det. Det spiste hun for at slippe for.

- Jeg har spist mig ud af de svære ting i mit liv. Men jeg overbeviste mig selv om, at jeg hyggede om mig selv. Jeg gjorde det til noget positivt. Når jeg købte bland selv-slik, så var det for 100 kroner. Det er helt vildt, at jeg kunne få mig selv til det, siger Kristina.

### Chips tog kvalmen fra slikket

Kristina spiste rigtig meget om natten på grund af mareridt. Også når hun skulle falde i søvn, havde hun mad ved siden af sengen. Det var hver dag, og hun husker, at de almindelige måltider var enormt store.

- Der var aldrig rester. Min daværende kæreste og jeg delte for eksempel en hel tærte, og så var der jo altid slik og snacks ved siden af. Jeg brugte chips til at tage sukkerkvalmen, for så kunne jeg spise slik igen, forklarer Kristina.

Det kørte sådan, fra hun var 21 år og fem år frem. Hun var fuldstændig ligeglad og havde ikke et ønske om at være god ved sig selv. Kristina mistede sin mor som 24-årig. Det spiste hun sig også ud af. Vægten stod nu på 150 kilo.

### Ikke fokus på vægten

I psykiatrien havde de også fokus på Kristinas overvægt. Selv havde hun ingen erkendelse af, at hun var så stor. Men hun følte, at de fokuserede på det forkerte, og at hun blev tvunget på slankekur. Man kendte ikke til BED på det tidspunkt.

Først da Kristina fik bevilget psykologbehandling, og fik hjælp til at få bearbejdet sine traumer, som der er en del af, fik hun for første gang lyst til at tage sig for sin egen skyld. I 2013-14 tabte hun sig 30 kilo. Men derefter stod vægten stille, og hun forstod ikke hvorfor. Psykologen henviste Kristina til en diætist, som fik øje på, at hun led af BED.

- Hun behandlede mig ved ikke at have fokus på at jeg skulle tage mig, men at jeg derimod spiste nok og rigtigt. Det gik op for mig, at det ikke kun var min skyld. Det er en afhængighed ikke at kunne stoppe noget, som man godt ved, at man kan dø af, forklarer Kristina.

”

Teater er min helt store passion. Mit budskab er helt klart, at hvis man skal gøre noget ved det, skal man finde noget, der motiverer én, noget der gør en glad.

### Er jeg sulten eller ked af det?

Selvom Kristina i dag har styr på sin BED og hvad der er årsag til den, fylder mad stadig meget i hendes hverdag. Hun tænker meget over, hvor mange kalorier der er i alting. Hun har enormt svært ved at mærke reel sult. Der går en hel tankeproces i gang.

- Er jeg egentlig sulten, eller er det fordi jeg er ked af det? Min diætist anbefaler, at jeg spiser seks måltider om dagen. Det kan jeg ikke overskue i min hverdag, hvor jeg kører meget rundt, så det bliver til tre større måltider. Men så har jeg på hendes råd altid en 'akutkasse' i bilen med rugkiks eller Nupobarer, så jeg ikke bliver fristet til at drøne ind på McDonald's, hvis jeg bliver for sulten. Det har hjulpet mig enormt meget, fortæller Kristina.

### Find dét, der gør dig glad

I dag er Kristina helt uden behandling og symptomfri, også i forhold til sin bipolarlidelse. Hun er kommet ud på den anden side. Hun har fået en fortælleruddannelse igennem Depressionsforeningen og et formidlingskursus igennem psykiatrien. Hun er også EN AF OS-ambassadør. Altsammen aktiviteter, hvor Kristina kommer ud og fortæller andre sin egen historie.

- Det har givet mig enormt meget at være med til at få håbet ud til andre. At man skal være god ved sig selv og sige, at det er godt nok, understreger Kristina.

Hun er i gang med en skuespilleruddannelse online og har lige spillet Sonja fra Saxogade i Fredericia.

- Teater er min helt store passion. Mit budskab er helt klart, at hvis man skal gøre noget ved det, skal man finde noget, der motiverer én, noget der gør en glad. For mig har det været at holde foredrag og at spille teater, og det kræver, at jeg holder mig i form og spiser sundt, fortæller Kristina.



*I de år, hvor Kristinas over-spisning styrede hendes liv, kunne hun blive desperat, hvis hun ikke havde store mængder af slik og chips på lager.*



# Overspisning starter i tankerne

I sundhedsvæsenet vurderer man, at mellem 40.000 og 50.000 voksne danskere lider af overspisning, som i kliniske termer hedder BED – Binge Eating Disorder. Det er flere end de der lider anoreksi og bulimi tilsammen.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: OUH.

**B**inge Eating Disorder (BED) bliver først fra 2022 officielt godkendt som en diagnose, man kan få behandling for. Men Region Syddanmark har siden 2018, hvor der blev givet midler gennem SATS-puljerne, kørt pilotprojekter, hvor patienter er blevet screenet for, om de kunne have BED. Bag pilotprojektet står Telepsykiatrisk Center og Klinik for Ludomani og BED, som er en del af Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital.

## **BED - en afhængighedslidelse**

Jakob Linnet er behandlende psykolog i Telepsykiatrisk Center og leder af Klinik for Ludomani og BED.

Han forklarer, at BED er en afhængighedslidelse, som trigger hjernens belønningssystem, så der bliver frigivet dopamin. Kaffe, cigaretter, sukker og fedt gør det samme ved hjernen. Og faktisk er det også det, som sker hos ludomaner.

- Forventningen om belønning kan give ro, selvom man godt ved, at man får det skidt bagefter. Lysten til at overspise er en problemløsningsstrategi til at dulme eller komme på afstand af negative følelser, lavt selvværd, angst, depression eller stress, forklarer Jakob Linnet.

## **Jeg får det bedre - lige nu**

Hos mennesker med BED handler det om store mængder af mad, som de spiser på meget kort tid. De mister kontrollen. De



”

Når der er mange, der er overvægtige, kan det være svært at spotte, hvem der har BED. Ligesom til en fest, hvor alle drikker, er det svært at spotte en alkoholiker, siger Jakob Linnet.



*BED er en afhængigheds-lidelse, som trigger hjernens belønningssystem, så der bliver frigivet dopamin. Det er det samme, der sker hos ludomaner, forklarer Jakob Linnet, leder af Klinik for Ludomani og BED som er en del af Arbejds- og Miljø-medicinsk Klinik på Odense Universitetshospital.*

spiser hurtigere, end man normalt gør, de spiser, selvom de ikke er sultne, og de gør det alene.

- Selvom folk godt ved, at de både får fysisk og psykisk ubehag, selvlede og skyldfølelse, så kan hjernen blive ved med at få én til at tro, at det hjælper, fordi sådan opleves det på kort sigt. Derfor er vores allerførste mål at få sat fokus på, at en overspisning starter i tankerne lang tid før, at man rent faktisk spiser, siger Jakob Linnet.

### **Situationskontrol er lettere end selvkontrol**

Man starter med at tage udgangspunkt i en konkret episode. Overspisning foregår nemlig ofte uden for opmærksomheden både på tanke og handleplanen.

Jakob Linnet giver et eksempel, som han har fra én af sine patienter: Kæresten ringer og siger, at hun kommer sent hjem. Overspiseren tager tidligere fri fra arbejde og drøner i Netto og køber chips, slik og is med hjem, kværner det og har det rigtig skidt bagefter.

- Situationskontrol er lettere end selvkontrol. Vi arbejder med at identificere

tanker, når de kommer. For eksempel 'i morgen kan jeg spise alt det, jeg gerne vil'. Og så finde modtanker som 'hvis jeg gør det nu, ender jeg et sted, jeg ikke ønsker'. Eller 'hvis jeg gør det her, kan jeg ikke være der for mine børn, på en måde som jeg gerne vil', forklarer Jakob Linnet.

### **Spotte alkoholikeren til festen**

Over halvdelen af den danske befolkning er overvægtig, og 17-18 procent er svært overvægtige. Det er en firedobling på 30 år.

- Når der er mange, der er overvægtige, kan det være svært at spotte, hvem der har BED. Ligesom til en fest, hvor alle drikker, er det svært at spotte en alkoholiker, siger Jakob Linnet.

Han understreger, at det helt essentielle i behandlingen af BED er at hjælpe folk med at holde skarp fokus på tankerne.

- Vi plejer at sige til vores patienter: At komme af med overspisningen er det næstbedste resultatet af behandlingen. Det bedste ved behandlingen er, at BED ikke er dit liv værd.

## **Den nye diagnose, BED**

I Telepsykiatrien har 120-150 patienter fået hjælp til deres BED. Det er dem, som har let til moderat BED og lettere former for følgesygdomme som for eksempel lettere former for angst eller mild grad af depression.

I Arbejds miljømedicinsk Klinik har 80 personer været til udredende samtaler. 72 af dem er indstillet til behandling over en treårig periode. Disse patienter har også let til moderat BED og lettere følgesygdomme som let angst eller mild grad af depression.

Lokalpsykiatrien behandler patienter med svær til ekstrem grad af BED og moderate til svære følgesygdomme som personlighedsforstyrrelse, bipolar lidelse eller skizofreni.

# Farverige vingummier frister – og hjælper demente patienter

Kolding Sygehus har udviklet små, pangfarvede vingummipuder, der frister småt-spisende demente. Det er med til at forebygge, at de demente bliver dehydrerede.

Tekst: Søren Hygum Hansen.

Foto: Charlotte Dahl, Sygehus Lillebælt.

Der er knald på farverne – de vækker opsigt og ser fristende ud. Og så kan de hjælpe konfuse, ældre mennesker til at få det bedre.

Køkkenet på Kolding Sygehus har i samarbejde med Afdelingen for Ortopædkirurgi udviklet nogle små, spiselige, vingummi-lignende "puder", som især er målrettet de demente patienter, som er indlagt på Ortopædkirurgi.

## Citronsyre får mundvandet til at løbe

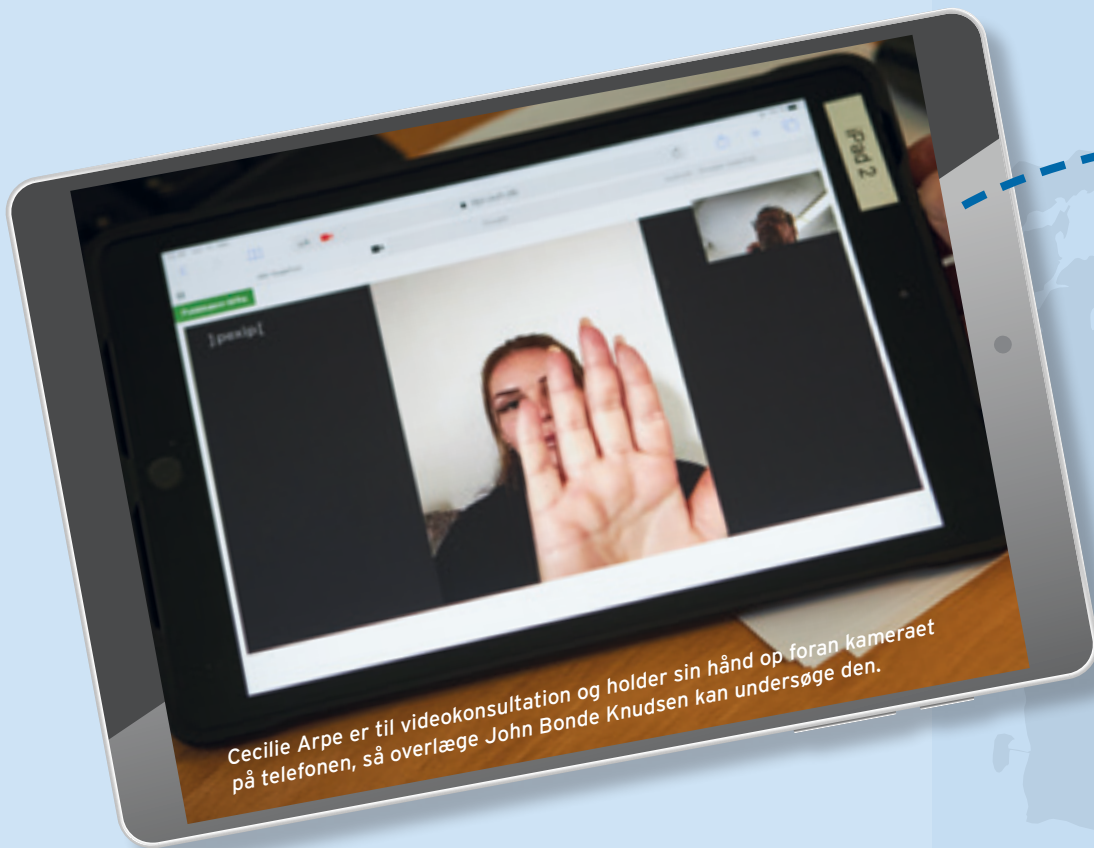
Puderne bærer navnet 'water beans', de smelter på tungen og indeholder blandt andet saft og proteinpulver – en lille dosis flydende næring, som det ikke altid er muligt at få demente til at indtage via anden kost og drikke.

- De er helt fantastiske. De ser lækre og indbydende ud. De demente patienter, der er indlagt, forstår ikke altid, hvorfor det er vigtigt for dem at spise og drikke. Og de er ofte meget småt-spisende. Så alt, hvad vi kan få i dem, er godt, fortæller afdelingssygeplejerske på Ortopædkirurgi, Heidi Grejsen, som har været med til at udvikle puderne.

Water beans består af vand, proteinpulver, husblas, frugtsyre og så saft fra enten citron, pære, fersken eller appelsin. Der er altid citronsyre i puderne, da det får vandet til at løbe i munden, hvilket netop er den effekt, man ønsker. Puderne skal ikke erstatte, men være et supplement til anden mad og drikke.







# Fra Sønderborg til Odense på fire sekunder

Det tager samlet fire timer, når Cecilie skal til kontrol for systemisk sklerodermi i Odense. Men med Mit Sygehus-appen logger hun på til videokontrol på to sekunder. Det gør livet nemmere, når kontroller og sygehusbesøg nu er blevet en fast del af livet for den 23-årige kvinde fra Sønderborg.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Jens Wognsen.

Prøv at holde hånden op foran skærmen, så kigger jeg lige på den.

Sådan lyder det, når Cecilie Arpe er til videokontrol for systemisk sklerodermi hos overlæge John Bonde Knudsen.

Før i tiden foregik alle kontroller med undersøgelser i Odense, men nu sidder hun hjemme i sin lejlighed på 3. sal i Sønderborg, da John ringer op på video fra Reumatologisk Afdeling på Odense Universitetshospital. Og Cecilie er rigtig godt tilfreds med muligheden for at tage nogle af de kontroller, hun går til, over video.

- Med videokontrollerne kan vi følge op på nogle af de ting, jeg oplever med mine hænder, og samtidig undgår jeg en køretur til Odense, fortæller Cecilie.

Cecilie lider af sygdommen systemisk sklerodermi, der er en sjælden bindevævssygdom, som ofte starter i huden og i blodkarene på hænderne. Siden 2014 har hun gået til jævnlige kontroller i Odense. Det er nemlig det eneste sted i regionen, som behandler patienter med hendes sygdom. Hun møder fysisk ind hver 3. til 5. måned for at få infusioner med immundæmpende medicin. Derud-

over får hun løbende taget blodprøver og taler med John i telefonen. Siden slutningen af 2019 har de erstattet seks af telefonopkaldene med videokonsultationer.

## Nemt at bruge

Sklerodermi påvirker både organer og hud - og især fingrene. Blodkarene bliver mere stive og kan lukke sig næsten helt sammen. Når det sker, bliver Cecilies fingre helt hvide eller blå, og der kan opstå sår på fingerspidserne - det kendes også som Raynauds fænomen.

## Digitale konsultationer i Region Syddanmark

Region Syddanmark har et mål om, at 30 procent af de ambulante konsultationer i sundhedsvæsenet skal foregå digitalt. Regionen arbejder blandt andet på at udbrede video-funktionen i Mit Sygehus.

I 2020 blev der gennemført cirka 9.000 videosamtaler via Mit Sygehus-appen i Region Syddanmark.

Mit Sygehus er implementeret på alle sygehuseheder i Region Syddanmark

Mit Sygehus har cirka 48.000 registrerede brugere - patienter og pårørende.

*Kilde: Klinisk IT, Odense Universitetshospital*



- Hver gang, jeg er i Odense, kigger John på min hud og mine fingre. Det var jo ikke muligt via telefonen. Men nu er det altid del af videokonsultationen, og fordi det er vinter og koldt (februar, red.), så holder han ekstra øje med sår på fingrene, fortæller Cecilie.

Cecilie synes, det har været nemt at bruge Mit Sygehus-appen, som alle regionens sygehuse bruger til videokonsultationer. Hun fik præsenteret muligheden lige før coronaens indtog.

- Man logger ind første gang med CPR-nummer, og derefter genkender den en. Så får man en indkaldelse via e-Boks med tid og dato for videokonsultation. 15 minutter før konsultationen får man en påmindelse på telefonen. Når man logger ind, spørger den, om man er klar. Så kommer der en automatisk stemme, der siger 'venter på vært' - og så dukker John op.

### Corona satte gang i udviklingen

På Reumatologisk Afdeling på Odense Universitetshospital kommer patienterne ikke kun fra hele Region Syddanmark, men en del af patienterne kommer også fra den vestligste del af Region Sjælland. Derfor er video- og telefonkonsultationer blevet et rigtig godt alternativ til et fysisk fremmøde.

”

Vi var gået i gang med at indføre videokonsultationer, lige før coronaen ramte. Men siden da har vi sat turbo på udbredelsen.

- Vi var gået i gang med at indføre videokonsultationer, lige før coronaen ramte. Men siden da har vi sat turbo på udbredelsen. Cecilie var en af de første patienter, vi prøvede det af med. Vi kørte så et pilotprojekt med flere patienter i sommeren 2020, og nu er det udbredt som mulighed for alle læger og patienter på afdelingen, forklarer John Bonde Knudsen.

Det er dog ikke alle patienter, der egner sig til videokonsultationer.

- Det er især bindevævspatienter som Cecilie, som egner sig til videokonsultation. Der skal vi måske se på sår og hudforandringer. Nogle gange bruger vi også video til en første vurdering, fremfor at patienten skal køre til

Odense for en 10 minutters konsultation, hvis problemet kan løses via videokonsultationen, fortæller John.

### Et godt ekstra værktøj på hylden

Dagens videokonsultation med Cecilie er færdig, og de to logger af. Erfaringerne efter de første måneder er, ifølge John, at det gør en forskel at se patienterne fremfor kun at høre deres stemme:

- Vi kender ofte patienterne ret godt, da mange går hos os i årevis, men den ekstra genkendelse via skærmen er god. Det betyder dog særlig meget, hvis man ikke kender dem så godt. Ansigtudtryk og kropssprog siger meget mere end ord nogle gange.

Forberedelsen er den samme som til en almindelig konsultation, men videokonsultationerne har andre fordele:

- Vi bruger måske 10-20 minutter på at vurdere en patient via video. Vi sparer nok 10-20 procent for en tur til Odense, er min vurdering. Så videokonsultationer er et godt ekstra værktøj på hylden - både for de patienter, der kommer langvejs fra, og for afdelingen. Videokonsultationer er et reelt alternativ - og det har mange fået øjnene op for her under coronapandemien.



*Sussie Caspersen er uddannet teknisk tegner og holdt meget af sit arbejde. Det er 20 år siden, at sklerosen satte en stopper for hendes arbejdsliv. Men hun nyder, når familien kører tur i Odense, at pege på et bestemt kryds, en bro eller en vej, som hun i sin tid har været med til at tegne.*

## ”Mit liv har været styret af, om der var et toilet i nærheden”

I flere år har sklerosepatient Sussie Caspersen nærmest isoleret sig derhjemme, fordi hun har været panisk angst for ikke at kunne holde på afføringen. Hun var så flov over sit problem, at hun ikke turde tale med nogen om det. Til sidst tog hun mod til sig og fik hjælp.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

**S**ussie Caspersen bor i den lille by Stenstrup, som ligger 15 kilometer fra Svendborg. Når hun skal ind til Svendborg har hun været nødt til at låne toiletet i Brugsen, på plejehjemmet, hos købmanden, i Kvickly og i mange af Svendborgs butikker og caféer. På grund af sin sklerosesygdom kan hun ikke holde på afføringen, så når hun skal på toiletet, skal det være her og nu.

- De sidste to-tre år har jeg nærmest isoleret mig herhjemme, fordi jeg har været så hæmmet af ikke at kunne holde mig. Jeg turde ikke engang at køre til Tåsinge 20 minutter herfra og besøge min datter. Det har været så hårdt og stressende, fortæller Sussie Caspersen.

### **Det mest pinlige**

Sussie Caspersen er 57 år og har levet med sin sklerose i 20 år. Hun klarer sig

selv, går fint og har det generelt godt. Hun får tit kommentarer om, at hun ser frisk og glad ud.

- Det er jeg jo også, men folk kan ikke se ind i mig. Jeg har altid følt, at det her med ikke at kunne styre sin afføring var det mest pinlige, jeg kunne forestille mig. At jeg tisser lidt, kan jeg leve med. Men dét med afføringen, det er så ulækkert, fortæller Sussie.

## Sagde nej til alt

Det har været så invaliderende for Sussie, at hun ikke har villet med på ferie i flere år. Hun har sagt nej til alt; oplevelser, besøg hos venner og restaurantbesøg.

- I lang tid kom jeg med alle mulige undskyldninger. Min hjerne kørte på højtryk, og hvis min familie endelig havde fået mig med ud, nød jeg ikke restaurantbesøget, fordi det eneste, jeg kunne tænke på, var hjemturen, og om jeg ville have uheld, så de andre skulle sidde i den frygtelige stank. Det har været så forfærdeligt for mig, siger Sussie.

## Troede, jeg var den eneste

Da Sussie endelig fik fortalt om sine problemer på Skleroseafdelingen på OUH, blev hun henvist til Analfysiologisk Ambulatorium i Svendborg, hvor hun kom i kontakt med sygeplejerske Rikke Juel Lolk, og så gik det stærkt. Hun blev indkaldt til samtale og blev tilbudt at komme med på den nyoprettede patientskole for kvinder med afføringsinkontinens.

- Jeg var rystende nervøs og bange, første gang jeg skulle møde op. Men det viste sig at være så godt. Endelig fik jeg nogle at snakke med, som bøvler med det samme. Jeg troede i flere år, at jeg nok var en af de eneste, der havde de her problemer, fortæller Sussie.

På de tre kursusdage løb tårene flere gange ned ad kinderne på Sussie. Mest af lettelse over at åbne op for de ting, som hun havde holdt på så længe.

- Jeg lærte rigtig mange ting på det kursus, og jeg håber virkelig, at andre får øjnene op for, hvor godt man kan blive hjulpet, i stedet for at være så dum som mig, der trak det i så lang tid. For hele ens liv falder fra hinanden, når man isolerer sig og ikke kan være med til noget som helst, understreger Sussie.

*For ikke konstant at være bundet til sit hjem har Sussie Caspersen skyllet sin tarm ud med en særlig pumpe. Det har ikke været spændende, og nu ser hun meget frem til at få stomi og få et liv, som ikke konstant handler om toiletter.*

## Sussies budskab: Bed om hjælp

Det har chokeret Sussie Caspersen at finde ud af, hvor mange, også yngre mennesker, der dør med de her problemer. For hende har det været et stort tabu og det pinligste ikke at kunne holde sig. Hun har gruet for det. Men Sussie har et vigtigt budskab til andre i samme situation:

- Vær ærlig og tag den hjælp, du kan få. For hjælpen er her. Det er simpelthen det bedste, jeg har gjort for mig selv; at åbne op og bede om hjælp.

## Drømmer om at komme til stranden

Sussies sklerose er skyld i, at hendes ringmuskel kun fungerer 50 procent, og derfor kan hun ikke holde på afføringen. Hun er derfor blevet tilbudt at få stomi, og efter lange overvejelser har hun sagt ja tak.

- Selvom jeg er meget nervøs for operationen, så glæder mig til at få stomi nu og få lidt fred. Jeg drømmer allerede om, at jeg til sommer

skal ud og ligge ved stranden igen. Jeg får mulighed for at gøre alle de ting, jeg holder af, som jeg ikke har kunnet i flere år, fordi jeg ikke vidste, om der var et toilet i nærheden. Det bliver så dejligt, og jeg glæder mig virkelig til det, siger Sussie Caspersen.



*Sussie Caspersens kreative evner har holdt hende beskæftiget og holdt humøret oppe i de seneste år, hvor hun har holdt sig isoleret derhjemme. Sussie producerer fine lykønskingskort i hånden fra sit velassorterede arbejdsbord i stuen. Kortene bliver solgt på julemarkeder og torvedage.*





# Afføringsproblemer er et kæmpe tabu

På Svendborg Sygehus tilbyder de som det eneste sted i Region Syddanmark kvindelige patienter med afføringsinkontinens at deltage i deres nyoprettede patientskole. Et tilbud som både mentalt, socialt og fysisk kan hjælpe med at dæmme op for en meget tabubelagt lidelse.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Privat, Getty Images.

**H**vis man først én gang har oplevet at have afføring, der løber ned gennem buksebenet et sted i det offentlige rum, så vil man gøre ALT for, at det aldrig skal overgå én igen.

Problemer med at holde på afføringen er desværre et stort tabu, som mange lider af. I ensomhed.

Det kan i værste tilfælde give depression og påvirker i høj grad sex- og samliv og ikke mindst alt det sociale.

Det ved læge Camilla Nielsen og sygeplejerske Rikke Juel Lolk alt om. De arbejder på Svendborg Sygehus' Analfysiologiske Ambulatorium og hjælper hver dag patienter, som lider af afføringsinkontinens.

- Mange af vores patienter har gået med de her problemer i flere år og taler ikke med andre om det. De tror, at de er de eneste i hele verden, der har det problem. Tit er de ikke blevet henvist til de rette specialister, fordi de praktiserende læger måske ikke ved, hvilke muligheder for hjælp der findes, siger Camilla Nielsen.

## Patientskole inspireret af Hvidovre

Derfor har makkerparret på Svendborg Sygehus startet en patientskole op for kvinder med afføringsproblemer. Lige inden nedlukningen i marts 2020 startede de første kvinder på den ny-startede patientskole, som er inspireret af Hvidovre Hospital, der har tilbudt det til deres patienter siden 2017.

Patientskolen er bygget op over tre kursusgange a to timers varighed. Patienterne får gennemgået helt basal viden om madens vej gennem



kroppen, får demonstreret alle de hjælpemidler, der findes, og får rådgivning om operative muligheder og bækkenbunds-træning af en tilknyttet fysioterapeut. Ud over det, og mindst ligeså vigtigt, er der sat god tid af til at udveksle erfaringer og danne relationer.

- Der opstår et helt fantastisk sammenhold, fordi de alle har stort set de samme problemer og kan sidde sammen og høre, hvordan naboen tackler sine. Det giver dem vigtig sparring og stor lettelse at finde ud af, at de ikke er alene, fortæller Rikke Juel Lolk.

Erfaringerne fra Hvidovre Hospital viser, at næsten 40 procent af patienterne ikke havde brug for yderligere behandling efter at have gennemført patientskolen. I Svendborg forventer de, at det samme vil gøre sig gældende, når de for alvor kommer i gang med at tilbyde patientskolen.

#### **Fortvivl ikke - der er hjælp at hente**

Siden Svendborg Sygehus i 2014 etablerede Analfysiologisk Ambulatorium, som hører under Kirurgisk Afdeling, har de måttet udvide ambulatoriekapaciteten fra to til tre gange ugentligt. På et tidspunkt var der seks måneders ventetid.

- Det står lysende klart for os, at der er mange, som har brug for hjælp til de her problemer. Vores patientskole er den spæde start. Mange kvinder har ikke fået

info om, hvad de selv kan gøre for at forbedre deres livskvalitet. For os er det et mål i sig selv, at vi kan give dem nogle helt konkrete redskaber til at forbedre deres livskvalitet, forklarer Camilla Nielsen.

#### **Hent støtte hos familie og venner**

Kvinder er mere udsatte end mænd for at få afføringsinkontinens. Det skyldes blandt andet fødselsskader, men også fordi kvinders endetarm er bygget lidt anderledes op end mænds.

- Dem, der kommer videre i et forløb i vores ambulatorium, fortæller, at patientskolen har virket som en krykke til at få åbnet op og få hentet social støtte i deres omgivelser. At få fortalt venner og familie, hvorfor de igen og igen siger fra til familiefester, biograf- eller vandreture, fortæller sygeplejerske Rikke Juel Lolk.

En måned efter patientskolens første hold var gennemført, ringede Rikke Juel Lolk til deltagerne for at følge op og høre, om det havde gjort en forskel for dem.

- Det er fantastisk at ringe til patienter, som siger 'jeg har ikke brug for mere - det kører så fint'. Det er meget tilfredsstillende - vi tager hånd om patienten hele vejen rundt, siger Rikke Juel Lolk.



Sygeplejerske Rikke Juel Lolk, afdelingslæge Camilla Nielsen og fysioterapeut Ditte Arild Arge står bag patientskolen for kvinder med afføringsinkontinens på Svendborg Sygehus.



## Fakta om afføringsinkontinens

**Almindelige årsager:** Fødselsskader, kræft i endetarmen, stråleskader, medicinske sygdomme som diabetes og sklerose og nerveskader efter en diskusprolaps.

**Hjælpemidler:** Deltagerne på patientskolen får udleveret hjælpemidler som de skal afprøve derhjemme: Fibertilskud som HUSK, stoppende præparater som Imodium, glycerolstikspiller, skyllesprøjter, analpropper, som er en form for tampon, som man kan sætte op, hvis man skal ud.

**Operativt:** Muligheder for at sætte små stifter op i ringmusklen, som forbedrer lukkemuskulaturen.

**Pacemakerbehandling:** Tilbydes i Århus, Hvidovre. Man sætter en pacemaker ind i den ene balle og elektroder ind i korsbenet. En velkendt behandling, som man har brugt i en årrække, også som behandling til urinvejsproblemer.



## Hvad med mændene?

Analfysiologisk Ambulatorium i Svendborg har markant færre mænd i behandling. Mændene bliver oftest henvist med senfølger efter cancerbehandling, men også fistler eller bylder ved endetarmen.

Mænd er lidt mere komplekse og har ofte behov for et individuelt forløb.



*Ulrick Lomborg Johansens hobbylandbrug danner rammen for hans frivillige arbejde. Hver lørdag kommer Alex (til venstre) på besøg. Han er pjattet med maskiner, og dem har Ulrick heldigvis flere af.*

# Frivillighed findes i flere former på socialområdet

Nogle bruger deres ører, andre bruger en havetraktor. På socialområdet i Region Syddanmark er der rigtig mange muligheder for at lave frivilligt arbejde. Fælles for alle de frivillige er, at de sætter pris på glæden ved at give.

Tekst: Jacob Wickmann Agerholm. Foto: Jens Wognsen.

**F**rivillighed kan være rigtig mange ting. I hele regionen er der borgere, der ganske frivilligt giver deres tid for at gøre hverdagen lidt bedre for andre mennesker.

En del af de frivillige findes på regionens sociale institutioner.

## Ulrick får besøg af Alex

Ulrick Lomborg Johansens frivillighed er uløseligt forbundet med hans slægtsgård. Selvom gården i dag er et hobbylandbrug, er der nemlig stadig

masser af arbejde rundt om på grunden. Heldigvis har Ulrick en dygtig hjælper i Alex, der hver lørdag eftermiddag besøger Ulrick på gården og hjælper med alverdens opgaver. Alex har autisme og bor på Holmehøj, en afdeling under Autismecenter Syddanmark. Han er pjattet med maskiner, og dem har Ulrick heldigvis flere af.

Hver lørdag eftermiddag sørger Ulrick for at være hjemme og for at have opgaver klar, som han kan løse sammen med Alex.

- Det er jo ikke et frivilligt stykke arbejde, der kræver det store af mig. Det arbejde, vi laver på gården, skulle jo laves alligevel. Nu har jeg så Alex med til det. Det kræver selvfølgelig, at lørdagene er friholdt. Min familie ved godt, at man ikke inviterer til fødselsdag lørdag eftermiddag, for der kommer Alex. Så lidt hensyn er der jo i det, men vi får også meget igen. Både den arbejdskraft, Alex kommer med, men også glæden ved at se, hvad det giver ham at komme her, siger Ulrick.

Alex har autisme og bor på Holmehøj, en afdeling under Autismecenter Syddanmark. Hver lørdag eftermiddag sørger Ulrick for at være hjemme og for at have opgaver klar, som han kan løse sammen med Alex.



For Alex selv er der heller ikke nogen tvivl om, hvorfor han er glad for at komme på Ulricks gård:

- Fordi jeg er glad for det hele, er glad for at være sammen med Ulrik og børnene og er glad for at hjælpe, siger Alex.

Det er også tydeligt for Ulrick, at lørdagene på gården er en vigtig del af Alex' liv.

- Det er jo en del af, at han kommer ud og får en hverdag. Det er dejligt. Han snakker jo heller ikke om andet, når han er på Holmehøj. Han synes, at det er hyggeligt, og han glæder sig. Det er også en del af glæden for mig. Og så hygger vi os med kage og sodavand. Hver august holder vi også en høstfest. Det sætter han alt sammen pris på. Det kan man mærke, siger Ulrick.

### LiseLotte og Gunda giver deres tid - og deres ører

En at snakke med.

Så simpelt kan LiseLotte og Gundas frivillige indsats beskrives.

De er begge frivillige på Syrenparken i Børkop. Et botilbud for personer med alvorlige sindslidelser og personlighedsforstyrrelser.

Gunda Stidsen har været frivillig ved Syrenparken i halvandet år. Hendes frivillighed går i al sin enkelthed ud på, at hun fast er tilknyttet én bestemt borger på Syrenparken. De taler sammen cirka en gang i ugen. Om alt mellem himmel og jord.

- Den tid, jeg bruger på det, giver mig meget igen. Mening, indhold. At møde et andet menneske og få indblik i deres liv og opvækst. Man har tavshedspligt, så det er fortroligt, hvad vi snakker om, men det kan være mange ting, fortæller Gunda.

LiseLotte Husted Rasmussen har været frivillig på Syrenparken i et års tid. Hun har to personer på Syrenparken, som hun mødes med fast.

- Jeg ved, hvor meget det betyder for de her mennesker, at der er nogen, der

lytter, og nogen der tror på dem, når de har det svært. Man kan godt komme til at skubbe pårørende og venner væk, når man mentalt har det svært. Derfor kan det være godt at have en, man kan tale med uden bekymringer, hvor man kan sige ting, man ikke kan sige til familie, venner eller personalet på stedet. Der har vi en særlig rolle som frivillige.

Lise-Lotte mener, at hvis der var flere, der vidste, hvordan det er at være frivillig på Syrenparken, så var der også flere, der meldte sig.

- Uvidenhed kan skabe frygt. Hvis man går og tror, at det er farligt at være frivillig på et psykiatrisk bosted, så melder du dig nok ikke. Men det er det ikke. Når du melder dig, så kommer du til et møde, hvor du hører mere om stedet og borgerne. De er jo mennesker som du og jeg. De har det bare ikke så godt altid og har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Så du kan have stor betydning for dem som frivillig. Jeg er i hvert fald glad for det, og jeg er glad for, at jeg kan gøre dem glade.



LiseLotte Husted Rasmussen og Gunda Stidsen er begge frivillige på botilbuddet Syrenparken i Børkop.

## Bliv frivillig i Region Syddanmark

I Region Syddanmark er der mange muligheder for at være frivillig, både på socialområdet, på sygehusene og i psykiatrien.

Læs mere om frivillighed og se, hvordan du selv kan blive frivillig på [www.rsyd.dk/frivillighed](http://www.rsyd.dk/frivillighed)

Du kan også læse mere om frivillighed på socialområdet på Region Syddanmarks hjemmeside.



# Podcastserie om livet med psykisk sygdom

Psykiatrisk Informationscenter, PsykInfo, lancerer podcastserien 'Lad os tale om psykisk sygdom'. I ét af de første afsnit fortæller Pernille Frandsen om, hvordan hun bruger naturen til at få det bedre.

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

- Jeg bruger naturen til ro og fordybelse. Det har jeg gjort, siden jeg var barn. Jeg er opvokset med havet i forhaven og skoven i baghaven. Så ja, det føles som at komme hjem, når jeg dufter havet eller en våd skovbund. Man er fri til at være, præcis som man er, der er højt til loftet, fortæller Pernille Frandsen.

Netop naturen, og hvad den betyder for hende, fortæller Pernille om i ét af de første afsnit i podcastserien 'Lad os

tale om psykisk sygdom'. Hun kæmper med senfølger efter seksuelle overgreb, hvilket betyder, at hun altid er under en form for pres. Hun er opmærksom på alt, der foregår omkring hende, og alle hendes sanser er konstant på overarbejde.

- Det er vigtigt for mig, at jeg har muligheden for at søge ud i naturen. Det kan holde angst og depression på afstand for mig, forklarer Pernille Frandsen og fortsætter:

- Min historie må meget gerne give håb. Hvis man ikke har prøvet at bruge naturen, så synes jeg, at man skal tvinge sig selv. Bare sæt sig ud i fem minutter - lytt og se, hvor meget bevægelse og stilhed der er på samme tid.

## **Corona skubbede til processen**

'Lad os tale om psykisk sygdom' er en ny podcastserie, der er lavet i et samarbejde mellem mennesker, som har eller har haft psykisk sygdom, pårørende og

## PsyklInfo

PsyklInfo er et tilbud til alle borgere i Region Syddanmark. Her kan man få viden om psykisk sygdom.

Tilbuddet dækker:

- Åben anonym rådgivning, herunder rådgivning til pårørende
- Tilbud til børn og unge som pårørende
- Foredrag om psykiatri
- Unge og mental trivsel med tilbud til folkeskoler, efterskoler og ungdomsuddannelserne.

## Lad os tale om psykisk sygdom

Du finder podcasten 'Lad os tale om psykisk sygdom' ved at søge på titlen i din telefons podcast-app.

Den ligger også på Spotify.

Der udkommer et nyt afsnit hver 14. dag.

”

Alt psykisk sygdom kan jo ikke helbredes ved at gå ud og sparke til et træ, men for mig gør det virkelig meget godt, forklarer Pernille Frandsen.

medarbejdere i psykiatrien. Produktionen af podcasten er et samarbejde mellem PsyklInfo i Region Syddanmark og PsyklInfo i Region Sjælland.

Podcastserien tager forskellige emner op om psykiatri, psykisk sygdom, om dét at komme sig fra psykisk sygdom og om alle de nuancer, der ligger i livet mellem sundhed og sygdom.

- Alt, vi laver i PsyklInfo, handler om at give viden om psykiatri. Vi har været meget analoge, men begyndte at skele lidt til dét, som podcast-formatet kan. Hele coronasituationen har skubbet til processen, da vi pludselig ikke kunne komme ud at holde foredrag, som jo ellers er en central del af vores aktiviteter, fortæller Jesper

Lai Knudsen, som er konsulent i PsyklInfo i Region Syddanmark.

### Dem, der ved, hvor skoen trykker

Kombinationen af fagfolk og folk, der selv ved, hvor skoen trykker, er en helt central del i PsyklInfos vidensformidling. Derfor er det helt oplagt at bruge EN AF OS-ambassadørerne til foredrag og nu også podcast. I afsnittet, hvor Pernille Frandsen medvirker, er setuppet, at hun taler med naturterapeut Simon Høgsmark om, hvad det er naturen kan.

- Jeg blev EN AF OS-ambassadør, fordi jeg synes, det er ekstremt vigtigt, at man bliver bedre til at forstå og behandle mennesker med traumer. De spurgte mig, og jeg sagde ja, fordi det giver så meget mening, og så var det rigtig spændende for mig at møde sådan en naturterapeut. Alt psykisk sygdom kan jo ikke helbredes ved at gå ud og sparke til et træ, men for mig gør det virkelig meget godt, forklarer Pernille Frandsen.

Jesper Lai Knudsen og teamet bag podcasten ser mange fordele for brugerne.

- Podcasten er blevet taget fint imod. For nogle vil det være en stor hurdle at komme ud til et foredrag med mange mennesker. Der vil podcasten være bedre at sidde og lytte til med hørebøffer. Som kontaktperson kan man sætte sig ned og spørge 'skal vi lytte til, hvordan man kan bruge naturen?', forklarer Jesper Lai Knudsen.

### Skal vi gå en tur

Pernille Frandsens incitament for at medvirke i podcasten handler om håb. Hun håber, at hvis man kender én, der har det psykisk svært, så vil man invitere vedkommende ud i naturen.

- Når sådan én som mig forsvinder ind i mig selv, så har jeg intet initiativ. At man som pårørende eller ven tager teten og siger 'jeg kommer og henter dig, og så går vi en tur', det betyder så meget. For du kan så meget, hvis nogen tager dig i hånden og viser vejen, siger Pernille Frandsen.



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.



# Anders vil gøre livet lettere for diabetespatienter

Diabetespatienter går til kontrol på sygehuset mange gange om året. Hvis alt ser fint ud, så tager konsultationen 10-15 minutter. Men for patienten kan det tage en stor del af deres dag, fordi de skal køre ind til sygehuset og køre hjem igen. Anders Nikolai Ørsted Schultz forsker i, om man kan give lige så god behandling via video, så patienterne kan opleve større fleksibilitet.

Tekst: Jacob Wichmann Agerholm.

I løbet af 2020 har rigtig mange danskere stiftet bekendtskab med videomøder.

Videomøder har deres begrænsninger, men de har også stort potentiale. En del af det potentiale forsker man i på Sygehus Sønderjylland.

Anders Nikolai Ørsted Schultz er læge og ph.d.-studerende på Sygehus Sønderjylland. Han forsker i behandling af diabetespatienter via video, og om diabetespatienter kan få en lige så god eller bedre behandling via video som ved en fysisk konsultation, om deres tilfredshed med videoløsningen er højere end med de fysiske kontroller og om samfundet får mere sundhed for pengene, når nogle patienter får behandling via video.

De patienter, der skal være en del af forskningsprojektet, er alle diabetespatienter med en insulinpumpe. Diabetespatienter går typisk til kontrol på sygehuset flere gange om året. Hvis alt ser fint ud, så tager kontrollen ofte mindre end en halv time.

- Men patienten skal jo tage fri fra arbejde og køre for at komme frem til konsultationen. De kan bruge en halv dag på det. Det kan godt virke lidt gammeldags for de her patienter. I forvejen er det en meget digital gruppe. De laver deres målinger digitalt, og de rapporterer dem måske også digitalt. Så det er oplagt at undersøge, om ikke også konsultationen kan være digital, siger Anders.



### Er behandlingen bedre?

Det vigtigste er at få undersøgt, om kontrollen på video er mindst lige så god som den, man kan have fysisk.

For at undersøge kvaliteten i video-behandlingen deler Anders en gruppe patienter op i to. Den ene gruppe vil fortsat gå til de fysiske kontroller. Den anden gruppe vil få videokonsultationer.

- Lægevidenskaben er sådan, at for at man kan bruge nye metoder, så skal det være vist i et studie, at det er en god løsning, der giver en bedre behandling. Hvis studiet ikke viser det, så kan det ikke bredes ud. Det skal ikke bare være smartere og lettere. Det skal også være bedre eller mindst lige så god behandling som ved en fysisk konsultation, siger Anders.

For at undersøge kvaliteten af video-behandlingen vil Anders kigge på behandlingsdata fra alle de medvirkende patienter.

### Er patienterne tilfredse?

Udover at behandlingen skal være god, vil Anders også undersøge, om patienterne er tilfredse med video-behandlingen. Derfor interviewer han alle de patienter, der medvirker.

Videokonsultationer kan både have fordele og ulemper, og derfor kan det være vigtigt at få afdækket via forskningen, hvad der vejer tungest.

- Der kan være mere fleksibilitet, og patienten kan bedre kontakte afdelingen i perioderne mellem kontroller, hvis de oplever noget uregelmæssigt. Omvendt er diabetesbehandling også i høj grad

afhængig af tillid. Behandlingen kan variere efter patientens liv og livsførelse, og derfor kan lægen også få en slags mentorrolle i forhold til, hvordan man tackler sygdommen. Kan man opbygge den tillid via video? Det er sådan noget, vi også kigger på, og som jeg kan få indsigt i i mine interviews.

### Får vi mere sundhed for pengene?

Det sidste Anders vil undersøge er, om det samfundsøkonomisk er billigere, hvis patienterne behandles via video. Patienten sparer blandt andet transportomkostninger og tabt arbejdsfortjeneste, mens der også kan være fordele for sygehuset.

- Hvis behandlingen er bedre, patienterne er mere tilfredse og det samtidig er billigere for samfundet, så er det svært at argumentere mod videokonsultationerne, siger Anders.

For at undersøge spørgsmålet får Anders hjælp af en af landets mest anerkendte sundhedsøkonomer, Kjeld Møller Pedersen fra Syddansk Universitet.

Anders' forskningsprojekt begynder i foråret 2021, hvor de første patienter inkluderes. Patienterne skal følges i ét år, og derefter skal Anders analysere resultaterne.



## Hvad er diabetes?

I Danmark har mindst 280.000 personer diagnosen diabetes. Det svarer til godt 4,9 procent af befolkningen. Der findes to hovedgrupper af diabetes; type 1-diabetes og type 2-diabetes. Antallet af danskere med type 2-diabetes er næsten tredoblet i perioden 2000-2018.

Ved type 1-diabetes ophører insulinproduktionen i kroppen fuldstændigt. Det skyldes, at kroppens eget immunforsvar dræber de celler, som producerer insulin. Blodsukkeret skal derfor reguleres med flere daglige insulininjektioner eller med insulinpumpe.

Type 2-diabetes rammer primært voksne. Sygdommen er meget arvelig, men udløses i mange tilfælde af overvægt, fysisk inaktivitet eller nogle former for medicin. Ved type 2-diabetes mister kroppen gradvist evnen til at optage insulin og/eller producerer ikke tilstrækkeligt insulin.

Kilde: Diabetesforeningen.



## Vi er stærke sammen

Tilsammen har de tabt cirka 170 kilo, og nu træner Janni, Yvonne og Rico målrettet for at gennemføre en tiendedel ironman i maj. Ingen af dem er i tvivl om, at det nok skal lykkes, så længe de har hinanden.

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

**D**a det stod allerværst til for 47-årige Rico Nyrup Hansen, havde han en stol stående mellem huset og postkassen. For med sine 169 kilo havde han brug for et hvil undervejs, på trods af at postkassen kun er placeret 10 meter fra hans hoveddør.

I dag er han cirka 80 kilo lettere og godt i gang med at træne sig op til en tiendedel ironman i maj måned. En rejse, som har krævet en enorm viljestyrke og vedholdenhed af Rico.

Men Rico træner ikke alene. Han gør det sammen med 14 andre sønderjyder, der alle har det til fælles, at de har udfordringer med vægten og har været inaktive i mange år. Han er nemlig med på triathlonholdet TRI 20/21, som Tønder Kommune står bag.

### Holdkammerater giver opbakning og motivation

To af dem, han træner sammen med, er 35-årige Janni Paulsen og 42-årige Yvonne Paulsen, der på trods af samme

efternavn ikke er i familie med hinanden. De har smidt henholdsvis 40 og 30 kilo, siden de begyndte at træne i september 2020, og Yvonne yderligere 20 kilo i perioden op til. De fremhæver begge, at netop fællesskabet på holdet har haft en helt afgørende betydning for, at de er kommet så langt.

- Det er en kæmpe sejr og svært at forstå. Men det har givet mig styrke og en masse motivation at have nogle gode mennesker, som jeg har kunnet støtte mig op ad.





## TRI 20/21-holdet

Resultaterne fra den landsdækkende undersøgelse 'Hvordan har du det?' i 2017 ligger til grund for, at Tønder Kommune i september 2020 satte gang i et forløb, hvor svært overvægtige træner sig op til at gennemføre en tiendedel ironman i maj 2021.

Det viste sig nemlig, at andelen af svært overvægtige i Tønder Kommune var steget fra 17,2 til 21,7 procent i perioden 2013-17, hvilket lå over landsgennemsnittet. I samme periode steg antallet af borgere med et usundt kostmønster og andelen af borgere med stille-siddende aktiviteter i fritiden også.

Målgruppen for TRI 20/21-holdet er overvægtige voksne, der er tilknyttet de kommunale sundhedsklinikker i Tønder Kommune. Hovedparten af deltagerne havde som udgangspunkt en vægt på mellem 100 og 170 kg.

15 personer deltog i forløbet, og de har tabt sig 263 kg tilsammen, i den periode hvor de har været tilknyttet kommunens sundhedsklinikker og triathlonholdet. Samtidig er de er blevet mere fysisk aktive. Der bliver også arbejdet med den mentale sundhed, så deltagerne bliver mere udholdende og vedholdende og finder troen på, at de godt kan.



Nogle med de samme problemer, fortæller Yvonne.

- Vi gør det jo på hver vores måde, for vi har alle vores forskellige skavanker at slås med. Men vi vil det samme i sidste ende og kæmper for at kunne gennemføre den ironman, fortsætter Yvonne.

Rico nikker ivrigt:

- Det er super godt sagt. Jeg bliver helt rørt. Hele holdet hjælper mig til at blive i det, og motionen holder mig på sporet. For jeg vil det virkelig så gerne, og jeg vil ikke skuffe hverken mig selv eller nogen anden. Der er ingen vej tilbage til det gamle. Det kommer ikke til at eksistere igen.

### Sund mad og struktureret træning

Ingen af de tre deltagere har dyrket motion i de sidste mange år, og kosten har heller ikke været, som den burde.

- Det blev kun til små gåture, og når jeg havde gået i 5 minutter, syntes jeg, at jeg havde gået langt. Det var en helt anden hverdag end i dag, og det er først nu, at jeg undrer mig over, at jeg kunne leve sådan, fortæller Janni.

Yvonne supplerer grinende:

- Og selvom man syntes, at man havde spist salat for en uge siden - så var det måske bare en agurk på ostemaden. Til

gengæld havde man spist kage til aftensmad eller chips til natmad.

Men nu har piben fået en anden lyd. Nu står den på sund mad og træning flere gange om ugen, fortæller Yvonne Luff Gottfredsen, som er sundhedskonsulent i Tønder Kommune og initiativtager til triathlon-holdet.

- De begyndte med cirkeltræning i efteråret. Deres kroppe var slet ikke vant til at træne, så vi var nødt til at passe godt på dem og starte blidt op med kontrollerede øvelser, fortæller hun.

Forløbet er meget struktureret med to dages fælles træning om ugen og individuel træning, som matcher deltagerens fysiske udfordringer, de resterende 5 dage.

”

Det blev kun til små gåture, og når jeg havde gået i 5 minutter, syntes jeg, at jeg havde gået langt.

## Corona spændte ben for fællesskabet

I januar, da deltagerne så småt var gået i gang med svømning og spinning, blev corona-restriktionerne skærpede. Det satte en stopper for den fælles træning til stor frustration for deltagerne.

Løsningen blev en lukket Facebook-gruppe, hvor holdet mødes til fælles online cirkeltræning to gange om ugen - for det meste styret af Janni. Det er også her, at deltagerne kan efterspørge en, der vil med på en gå- eller cykeltur, så de både får trænet og snakket lidt.

- Det har været særligt svært for dem, der kæmper allermost. Men vi prøver at hjælpe hinanden og give en støtten-de hånd til dem, der har det sværest, fortæller Janni.

## Ikke i tvivl om, at de gennemfører

På trods af det store corona-benspænd er ingen af de tre deltagere i tvivl om, at de kommer til at gennemføre deres ironman på den ene eller anden måde. Rico erkender dog, at selve løbedelen nok bliver lidt vanskelig for ham, da det

enorme vægttab har medført en masse løs hud på kroppen.

- Men jeg har allieret mig med en, der har stramme trøjer, som jeg kan låne, siger han og smiler til Janni. Om jeg kommer til at løbe alle fire km, det er nok tvivlsomt, da jeg også har voldsom slidgigt i begge knæ og rygproblemer, fortæller han.

”

Jeg tror aldrig, vi kommer væk fra hinanden igen - vi vil altid være dream team 20/21. Vi er stærke sammen

Heller ikke Yvonne Luff Gottfredsen er i tvivl om, at deltagerne nok skal klare det og fremhæver, at det ikke drejer sig om at være den hurtigste, men om at gennemføre.

- De har alle sammen været igennem en stor forandring og er blevet fysisk og psykisk stærkere. De er gået fra at være inaktive og indadvendte til at være aktive og

nyde godt af fællesskabet. De kan slet ikke undvære hinanden, og de holder gejsten oppe hos hinanden. For det fælles mål motiverer, og de føler, at de har en forpligtigelse over for hinanden.

Og Janni tilføjer:

- Jeg tror aldrig, vi kommer væk fra hinanden igen - vi vil altid være dream team 20/21. Vi er stærke sammen.



## Hvordan har du det?

Cirka 300.000 tilfældigt udvalgte danskere deltager i dette forår i sundhedsundersøgelsen 'Hvordan har du det?', hvor de bliver spurgt om deres sundhed og trivsel. Det er fjerde gang siden 2010, at undersøgelsen gennemføres.

Undersøgelsen er den største af sin art i Danmark, og den giver et unikt billede af, hvordan danskernes sundhed og trivsel har udviklet sig gennem årene og hvor i landet, der er særlige udfordringer netop nu.

Resultaterne bruges til at forbedre forebyggelse af sygdomme og til at styrke danskernes sundhed og trivsel - både på tværs af landet og i de enkelte regioner og kommuner. Det er TRI 20/21 i Tønder et godt eksempel på.



Yvonne Luff Gottfredsen er sundhedskonsulent i Tønder Kommune og initiativtager til triathlon-holdet. I fritiden dyrker hun selv triathlon.



Fælles træning både ude og inde har holdt gejsten oppe og motiveret deltagerne til at fortsætte den nye livsstil.



## Børnelægernes Børnetips giver tips, råd og vejledning til forældre med syge børn

Ønsker du som forælder mere viden om, hvad du kan gøre, når dit barn bliver akut syg? Børnelægernes Børnetips er danske børnelægernes gode råd og vejledning til, hvad du som forælder selv kan gøre - og hvornår du bør kontakte egen læge, akuttelefon eller lægevagt.

Få råd og se videoerne på [www.børnelægernesbørnetips.dk](http://www.børnelægernesbørnetips.dk)



## Region Syddanmark lancerer nyhedsbrev om sundhed

Nyhedsbrevet 'Sund i Syd' er et gratis tilbud fra Region Syddanmark, hvor borgerne får gode råd og tips direkte fra vores sundhedsfaglige personale - direkte i indbakken.

Du tilmelder dig nyhedsbrevet nemt og hurtigt ved at sende en SMS til 1414, hvor du blot skriver SUND, og så modtager du en SMS med link til tilmelding. Det koster almindelig SMS-takst. Du kan også tilmelde sig på Region Syddanmarks hjemmeside, [www.rsyd.dk](http://www.rsyd.dk).

Nyhedsbrevet udkommer som udgangspunkt en gang om måneden, men kan også udkomme oftere, hvis der opstår pludselige behov som eksempelvis under den nuværende corona-pandemi.



## Nye anbefalinger for vitamin D

Fødevarestyrelsen anbefaler nu, at alle voksne og børn fra 4 år tager et tilskud D-vitamin i vinterhalvåret - fra oktober til april. Derudover anbefales det, at forældre skal give D-vitamin til deres børn, indtil barnet fylder 4 år, hvor det før kun var til 2 år.

De nye anbefalinger er lavet, fordi knap hver 5. dansker, der ikke tager vitamintilskud, mangler D-vitamin om foråret. D-vitamin-mangel kan være med til at svække muskler og knogler hos børn og voksne.

Du kan læse mere om de nye anbefalinger, og baggrunden for dem, på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

## Hjælp dine pårørende med overblikket

Vidste du, at du på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) kan få adgang til at se dine pårørendes sundhedsdata? Det betyder, at du kan hjælpe familiemedlemmer med at holde styr på deres sundhed.

Du finder en guide på [www.rsyd.dk/deltadgang](http://www.rsyd.dk/deltadgang)

En fuldmagt giver blandt andet adgang til journaler fra sygehuset (e-journal), laboratoriesvar og stamkort, så du kan se, om der er kommet svar på en blodprøve, og om der står de korrekte oplysninger i stamkortet.

Du kan også selv give andre adgang til at se dine oplysninger, og fuldmagten kan til enhver tid trækkes tilbage.

# 3 slag for klimaet

Hvis Region Syddanmark skal nå sit mål om at reducere regionens CO<sub>2</sub>-udledning med 70 procent inden 2030, skal der mange konkrete handlinger til. Her kan du læse om tre initiativer, der gavner klimaet.

Tekst: Ida Holten Sejbjerg.



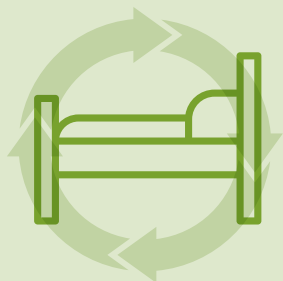
## 100 nye ladestandere til elbiler

Nu bliver det lettere at lade sin elbil op ved de syddanske sygehuse. Der er nemlig 100 nye ladestandere på vej til parkeringspladserne ved sygehusene, Ambulance Syd og regionshuset i Vejle.

Region Syddanmark etablerer også 160 nye ladestandere til regionens tjenestebiler i år, og frem mod 2030 vil regionen udskifte sine egne cirka 400 person- og varebiler til elbiler.

De nye elbiler bliver for eksempel brugt til at transportere blodprøver fra praktiserende læger til laboratorierne på sygehusene.

Etablering af ladestandere og indkøb af elbiler er et led i Region Syddanmarks klimastrategi. De mange nye lademuligheder skal give endnu flere lyst til at skifte deres diesel- eller benzinbil ud med en elbil.



## Gamle senge kan bruges i Moldova

Genbrug gavner klimaet, og tre gange om året sender regionen brugte møbler og udstyr fra de syddanske sygehuse til Østeuropa. Målet er hospitaler, plejehjem, børnehjem og institutioner i blandt andet Letland, Litauen, Polen, Ukraine, Rumænien, Bulgarien og Moldova.

De møbler og det udstyr, som doneres til godgørende formål, kan ikke længere bruges på de syddanske sygehuse. Det er enten på grund af slitage, eller fordi møblerne ikke lever op til de danske krav, der er i dag til blandt andet vaskbare overflader og materialer. Det kan for eksempel være møbler og inventar som gamle senge, rulleborde eller bækkenstole. Men også engangsudstyr som sakse, kanyler, stomiposer og plastre, der stadig er i ubrudt emballage, men som efter danske regler ikke må bruges.

Region Syddanmark samarbejder tæt med udvalgte hjælpeorganisationer for at sikre, at donationerne bruges efter hensigten. Hjælpeorganisationerne er med til at vurdere, hvor de brugte møbler bedst kan genbruges og gøre nytte, og de sørger også for, at møblerne når frem til hospitaler og lægepraksisser i de lande, de samarbejder med.

I år vil regionen undersøge, om brugte møbler og udstyr også kan doneres til foreninger, der hjælper borgere i Danmark.



## Slut med pesticider på regionens arealer

Når foråret kommer, er det ikke kun blomster, træer og buske, der springer ud ved de syddanske sygehuse. Ukrudtet begynder også at spire, men i år vil det blive mødt af gammeldags hakkejern, fejmaskiner og miljøvenligt skum. Der bliver også plantet flere stauder og farverige blomster i bedene, for de skygger ukrudt væk. Som bonus vil blomsterne også tiltrække flere bier og insekter.

Regionen har nemlig besluttet, at det fra 2020 skal være slut med at sprøjte miljøskadelige pesticider på regionens arealer. Det sker for at beskytte drikkevandet, den almene sundhed og vandmiljøet mod forurening fra jorden.

Det er vigtigt, at de uønskede græsser, tidsler og mælkebøtter ikke får fat, for de kan ødelægge bede og skubbe til kantsten, asfaltkanter og fliser. Heldigvis er der flere bæredygtige metoder til at holde ukrudtet nede på. Ét af dem er et bæredygtigt ukrudtsmiddel baseret på kulhydrater fra kartoffel- og majsmelet. Når midlet skummes op med varmt vand og sprøjtes på ukrudtet, vil det varme skum ødelægge ukrudtet. Midlet efterlader måske en hvid belægning på bladene, men den går væk, næste gang det regner.

