

# Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 04

DECEMBER 2023

TEMA  
SYNET



## Aksels grå stær blev fjernet på en formiddag

Selvom stadig flere får en øjensygdom, er der rigtig gode muligheder for at behandle langt de fleste øjensygdomme som f.eks. grå stær og våd AMD.

---

Afføringsprøver kan vise betændelse i tarmen

---

Hjælp dit barn af med hovedpinen

**Bladet er dit – tag det med hjem**

# I dette nummer...



06

- 04 Aksels syn blev reddet fredag formiddag: "Det er en gave"
- 06 Vi bliver flere med øjensygdomme
- 08 Fakta om øjensygdomme
- 09 Blindhed på grund af diabetes er faldet 78 procent på 20 år
- 11 "Det giver mig tryghed at få screenet mine øjne"
- 12 Akuthjælperne i Jelling og omegn kommer næsten altid før ambulancen
- 14 Intens kløe? Så har du måske fnat
- 15 Akutlæge med opråb: Ring, før du møder op
- 16 Jakob vil finde flere familier med forhøjet kolesterol, før de får syge hjerter
- 19 Metervis af kunst giver håb og drømme 
- 20 Hospitalsklownene giver pusterum og støtte til børn og deres forældre

Grå stær er den mest almindelige øjensygdom. Den opstår, når linsen i øjet bliver uklær. Har man briller, virker det som om, glassene er fedtede – uanset hvor meget, man pudser dem. På Vejle Sygehus opererer de 4.000 patienter om året for grå stær.

- 26 Hold øje med din afføring
- 27 Kort & godt
- 28 Gode vaner gav Emilia kontrol over hovedpinen
- 30 Anerkend dit barns hovedpine og få barnet i seng i ordentlig tid
- 31 Hjælp dit barn af med hovedpinen
- 32 Et spørgsmål fra sygeplejersken hjalp Per til at kvitte smøgerne
- 34 Marie hjælper fynboer med at lægge nikotinen på hylden
- 35 Kort & godt
- 36 Smæk røret på, og lad vær' med at klikke



20

Vi fulgte i hælene på hospitalsklownene Frøken Lakrids og Baroli en dag på Børneafdelingen på Aabenraa Sygehus. Klownene giver pusterum og støtte til børn og deres forældre.



32

Per blev henvist til rygestop-rådgivning via sygehuset. De cigaretter, der var tilbage i pakken, da han stoppede med at ryge, røg i brændeovnen.

# Grønt er godt for øjnene

Jo flere lys i lagkagen, jo flere skavanker og sygdomme kommer der til. Det gælder også synet. Vi bliver ældre og ældre, og derfor bliver vi også flere med øjensygdomme.

Den rigtig gode nyhed er, at der inden for de seneste 15-20 år er kommet nye behandlinger, som gør, at patienter, som tidligere ville være blevet blinde, nu kan blive behandlet og beholde synet.

På øjenafdelingen i Vejle opererer de for eksempel 4.000 patienter for grå stær om året. Mange bliver også ramt af øjensygdommen våd AMD - alderspletter på nethinden. AMD er en ophobning af affaldsstoffer i øjets nethinde, som betyder, at synet bliver dårligere, og til sidst bliver man blind. Siden 2007 har man kunnet behandle sygdommen med jævnlige indsprøjtninger i øjet, som gør, at patienten bevarer synet.

Selvom alder helt naturligt er årsag til, at synet bliver dårligere, så er der en række ting, du selv kan gøre for at passe på dit syn.

Hvorfor blåbær er på listen over, hvad der er godt for øjnene (ligesom grønt - og nej, det er ikke en myte), kan du blive klogere på i temaet om synet på side 4-11.

Her får du overlæge Nikolaj Bjerrums gode råd til, hvordan du passer på dine øjne. Han er ansat på Øjenafdelingen på Sygehus Lillebælt i Vejle.

På samme afdeling kan du også komme med til 71-årige Aksel Vinthers øjenoperation for grå stær. En operation, som giver ham sit gode syn tilbage og redder ham fra at blive blind på øjet. Han betegner operationen som en "tryk og rolig oplevelse".

Rigtig god læselyst!



## Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

December 2023

### Region Syddanmark

Damhaven 12  
7100 Vejle  
Tlf. 7663 1000  
[www.regionsyddanmark.dk](http://www.regionsyddanmark.dk)

### Oplag

42.000. Sund i Syd udkommer 4 gange årligt.

### Design og tryk

Bording Danmark

### Forsidefoto

Maria Tuxen Hedegaard

### Redaktion

Søren Braun, ansvarshavende redaktør  
Tine Glindvad, redaktør

### Kom med gode idéer

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

### Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos svanemærket trykkeri.



5041 0767  
Svanemærket tryksag



TEMA  
SYNET



## Aksels syn blev reddet fredag formiddag: “Det er en gave”

En øjenoperation kan være en god start på weekenden. Det må 71-årige Aksel Vinther sande, efter at have tilbragt en fredag formiddag på Sygehus Lillebælts øjenafdeling, hvor han blev opereret for grå stær på venstre øje. En operation, som giver ham sit gode syn tilbage og redder ham fra at blive blind på øjet.

Tekst: Stine Redsted. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

**A**ksel Vinther var ikke det mindste i tvivl, da hans øjenlæge i foråret henviste ham til en operation for grå stær:

- Jeg var ikke bange for at blive opereret. Alle, jeg har snakket med, siger også, at det ikke er noget af betydning. Undtagen lige min svoger, som fik operationen for et par år siden. Han sagde "det gør satme ondt, det der. Det skal du forberede dig på." Men det var heldigvis bare en joke.

Aksel havde året forinden fået konstateret begyndende grå stær på det venstre

øje, og siden da havde det udviklet sig til, at han nu skal opereres. Han fortæller:

- Lægen fortalte, at hvis jeg ikke fik operationen, så kunne jeg i værste fald blive blind. Og det er jo skrækscenariet. Selvom jeg stadig ville have ét godt øje tilbage, så vil jeg da helst gerne have dem begge.

**Brillerne skulle hele tiden af og på** Aksel møder ind på afdelingen, en time før operationen er planlagt til at begynde. I den tid får han dryppet øjnene med en cocktail af bedøvende og beroligende dråber, som også får pupillen til at udvide

sig. Sygeplejersken forklarer ham, hvordan operationen vil foregå, og hvad han skal være opmærksom på efterfølgende.

Stemningen er afslappet og giver ikke mange indikationer af, at de i afdelingen hver dag opererer op til 40 personer for en øjensygdom, som kan være utroligt generende. Ved grå stær bliver synet nemlig gradvist nedsat og mere sløret og kan i nogle tilfælde give gener som blænding og dobbeltsyn. I Aksels tilfælde blev det svært at finde en balance, hvor brillerne passede:



Aksel får dryppet øjet inden operationen med bedøvende og beroligende dråber. Det betyder, at han intet mærker, da kirurgen fjerner den grå stær-ramte linse og erstatter den med en ny klar linse.

- Siden jeg fik glidende overgang, har mine briller altid passet perfekt. Men så begyndte jeg at kunne mærke, at der var et eller andet galt. Jeg blev trætt, når jeg gik med briller. Som om styrken pludselig var for stærk. Og når jeg så tog brillerne af, så kunne jeg mærke, at det faktisk var bedre.

Men Aksel har stadig brug for brillerne, for uden dem kan han f.eks. ikke læse. Oplevelsen af, at brillerne er for stærke, men nødvendige, efterlader tit Aksel lidt ør i hovedet.

### Tryk og rolig oplevelse

Da det er tid til operationen, går Aksel ind på operationsstuen og sætter sig i stolen midt i rummet. Han får renset øjet grundigt og får en bøjle på, som skal hjælpe med at holde øjet åbent under operationen. Til sidst bliver han guidet til, hvor han skal kigge hen under operationen.

For at undgå at bevæge øjet må Aksel ikke tale under operationen. Men der er altid mulighed for at tage en pause, hvis det bliver nødvendigt. Stilheden brydes af stille popmusik, som spilles på stuen. Aksel fortæller:

- Det var faktisk lidt dejligt. Og så kunne man høre en småsummen af, at de snakkede lidt. Det var virkelig beroligende, og jeg følte mig i gode hænder.

Under operationen sprøjter de først gel ind i øjet for at udvide området, så det bliver lettere at komme til omkring linsen. Derefter fjernes den første tynde linse på



øjet. Den gamle linse, som skal erstattes, knuses med ultralyd. Herefter kan kirurgen skrabe den gamle linse ud og indsætte den nye, som er foldet helt tyndt sammen, men som med en smule hjælp folder sig ud, da den bliver ført ind i øjet.

### Ser frem til at få synet tilbage

Efter den vellykkede operation kan Aksel selv gå ud af stuen igen. Aksel er selv overrasket over, hvor kort tid det varede:

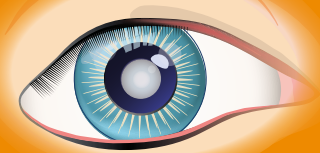
- Jeg havde troet, at det tog længere tid. Det, synes jeg, er imponerende. Men det, jeg synes var mest imponerende, er, at jeg intet mærkede undervejs. Intet. Inden operationen havde jeg også tænkt på, om jeg kunne gøre det godt nok med at holde øjet åbent og stille. Men det var slet ikke et problem.

Efter operationen oplever Aksel lidt grus og en smule irritation i øjet. Men det er ikke noget, som kan overskygge

glæden ved, at det snart er slut med det dårlige syn, fortæller han:

- Jeg håber, at jeg får det, som jeg havde før. Med glidende overgang og så passer pengene bare. For det er simpelthen dejligt. Det er en gave at kunne få det igen. Synet er jo noget af det, som vi er utroligt afhængige af.

To timer efter Aksels ankomst er han klar til at få et lift hjem til Bredsten af hustruen Else, som venter i ankomsthallen, og klar til en fremtid uden problemer med det venstre øje.



## Hvad er grå stær?

Grå stær bliver også kaldt katarakt. Det er en betegnelse for uklarhed i øjets linse, som ligger lige bag ved pupillen. Med alderen kan linsen blive uklar, og så kan lys ikke passere frit til nethinden bagerst i øjet. Synet bliver gradvis nedsat og mere sløret. Grå stær kan også give gener som blænding og dobbeltsyn.

Ved en grå stær-operation udskiftes den uklare linse med en klar kunstig linse. Forløbet på operationsdagen tager 2-3 timer.

### Hvorfor hedder det grå stær?

Ordet 'stær' kommer fra det tyske ord 'starr', som betyder stiv. Personer med normalt syn har livlige øjne, hvorimod blinde har et mere stift blik.

Ordet stær henviste sandsynligvis til en blind persons lidt stive blik. Var den blindes pupil grå, blev sygdommen kaldt grå stær (katarakt), havde pupillen et blå-grøntligt skær, kaldtes det for grøn stær (glaukom)



# Vi bliver flere med øjensygdomme

Stadig flere får en øjensygdom, og rigtig mange rammes af grå stær og våd AMD. Så hvordan passer du godt på dine øjne og dit syn? Det giver overlæge Nikolaj Bjerrum fra Øjenafdelingen på Sygehus Lillebælt Vejle gode råd om.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

**H**vis du synes, at bogstaverne begynder at stå lidt uldent, og at det er svært at se ordentligt om aftenen i regnvejr og modlys fra modkørende. Så kan et besøg hos optikeren måske klare problemet. Hvis ikke, skal du omkring en øjenlæge. Og så er du ikke alene, for i takt med, at vi bliver flere ældre, er der også flere, som får en øjensygdom.

## Alder og livsstil

- Ud over alder skyldes flere af øjensygdommene også vores vestlige livsstil. Vi har traditionelt spist en kost med masser af kød og kartofler og for få grøntsager. Det har været almindeligt at ryge, og mange har ikke beskyttet sig ordentligt mod solens skadelige stråler. Alt sammen er faktorer, som kan være med til at give forskellige former for øjensygdomme, forklarer overlæge Nikolaj Bjerrum fra øjenafdelingen på Sygehus Lillebælt Vejle.

## Gode behandlinger

Samtidig har han heldigvis også en god nyhed. For i dag er der rigtig gode muligheder for at behandle langt de fleste øjensygdomme som f.eks. grå stær og våd AMD. En behandling for tør AMD kan også være på vej, men aktuelt er der ikke nogen behandling for det. AMD står for Aldersrelateret Makula Degeneration. Det er de to øjensygdomme, de fleste lider af. På øjenafdelingen i Vejle opereres mindst 4.000 patienter årligt alene for grå stær. Og der er over 2.000 patienter i behandling for våd AMD, hvilket betyder,

at øjenafdelingen giver 14.000 indsprøjtninger mod våd AMD årligt.

- Vi har faktisk tre operationsstuer alene til operationer for grå stær, og to operationsstuer alene til behandlingen mod våd AMD, fortæller Nikolaj Bjerrum.

## Grå stær hyppigste øjensygdom

- Grå stær opstår, når linsen bliver uklar med alderen. Så alle får grå stær, hvis de bliver gamle nok. Den typiske grå stær-patient er 70 år og opefter, og har du diabetes, kan sygdommen dukke op efter 50 års-alderen, fortæller Nikolaj Bjerrum.

”

Ud over alder skyldes flere af øjensygdommene også vores vestlige livsstil. Vi har traditionelt spist en kost med masser af kød og kartofler og for få grøntsager.

## Typiske symptomer

De typiske symptomer på grå stær er, at du får brug for mere lys til at læse. Farvene bliver også lidt dårligere, end de plejer at være, og tingene bliver generelt

tågede. Har man briller, virker det som om glassene er fedtede - uanset hvor meget, man pudser dem.

- Vi anbefaler som regel operation, når patienten ser for dårligt til at køre bil. Og der er tale om en meget sikker operation med gode resultater. Den foretages ambulant, og vi har 10 læger, der foretager operationen, alle special- og overlæger. Fordi afdelingen er så stor, uddanner vi også nye speciallæger til operationen, fortæller Nikolaj Bjerrum.

## Du kan smide brillerne

Øjets linse udskiftes med en klar linse i plast, og den kan fås i alle styrker og korrigeres for bygningsfejl. Så mange kommer fra operationen og er brillefri, også selvom de har haft store plus- eller minusstyrker i brillerne. Den kunstige linse kan dog ikke stille skarpt, så derfor vil man have brug for en let læsebrille.

- Det er meget, meget sjældent, vi skifter plastlinserne, de holder typisk livslangt. Og i 2023 er vi begyndt at operere begge øjne samtidig, fordi øjnene kommer sig så hurtigt, at patienten ser igen efter to til tre dage efter operationen, fortæller Nikolaj Bjerrum.

## Pas på UV-lys

Hvad kan man så gøre for at passe på sine øjne, så man udskyder øjensygdommen grå stær?

- Rygning er aldrig godt, og så kan du beskytte dig imod ultraviolet lys, UV-lys,

Selvom mange rammes af øjensygdomme, er der gode muligheder for behandling. I Vejle opererer de over 4.000 patienter for grå stær og 2.000 patienter for våd AMD årligt, fortæller overlæge Nikolaj Bjerrum fra Øjenafdelingen på Sygehus Lillebælt i Vejle.



## Amslers test

Du kan selv teste dine øjne for AMD med et "Amslerkort".

### Sådan tester du

1. Tag normale læsebriller på.
2. Dæk for det ene øje og se direkte på den sorte prik i midten af mønstret.
3. Øjet skal fikseres på prikken hele tiden.
4. Alle linjer skal se lige ud, og alle tern skal have samme størrelse.
5. Gennemfør testen med hvert øje for sig.

Gem kortet og test synet med jævne mellemrum.

Hvis dele af kortet virker tåget, forvrænget eller på anden måde unormalt, kontakt da en øjnelæge snarest for at få undersøgt synet og nethinden.

Kilde: Sundhed.dk

hvis du igennem et langt liv arbejder meget ude. Frisk luft er godt, men du skal huske at passe på øjnene. Så brug solbriller eller en hat med skygge, hvis du arbejder meget ude og måske på eller ved vandet, som reflekterer lyset, råder Nikolaj Bjerrum.

### Tør og våd AMD rammer mange

Der er også mange, der får øjensygdommen AMD (alderspletter på nethinden), som findes både i en tør og våd form. Sygdommen kommer også med alderen, typisk efter 70 år, og risikoen for at få sygdommen forstærkes, hvis man ikke har spist ret meget grønt som f.eks. bredbladede salater og spinat, som har en vis beskyttende effekt over for sygdommen. Rygning er heller ikke godt, hvis man vil undgå sygdommen.

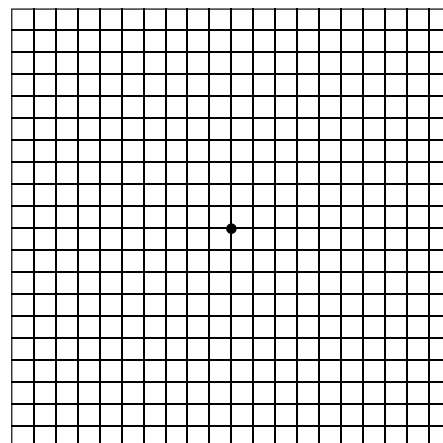
Symptomerne på sygdommen er, at det bliver sværere at læse, at kende ansigter på afstand og at lige linjer ser ud, som om de bugter sig.

### Du bliver ikke blind

AMD er en ophobning af affaldsstoffer i øjets nethinde, som betyder, at synet bliver dårligere. Da det er nethindens sanseceller, som skades, kan man blive blind af sygdommen. Men fra 2007 har det været muligt at behandle sygdommen våd AMD, så man oftere kan beholde noget af synet.

- Behandlingen går ud på, at du får sprøjtet et medikament ind i øjeæblet under lokalbedøvelse. Det standser forværringen af synet. Måske kommer du til at se dårligere end før, men du bliver ikke blind, og det er et kæmpe fremskridt, siger Nikolaj Bjerrum.

Den typiske patient får mellem seks og syv indsprøjtninger om året og har brug for behandling livslangt. Hos nogle går sygdommen i ro, og så skal de blot til jævnlige tjek.



# FAKTA om øjensygdomme

TEMA  
SYNET



Hvordan ved man, om man har fået en blodprop i øjet? Hvad er grøn stær?  
Er blåbær gode for øjnene?

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Getty images.

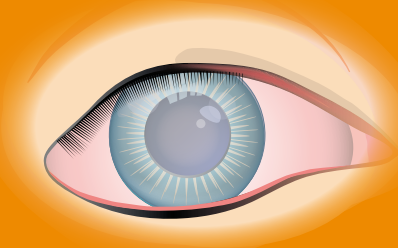
## Blodprop i øjet

Hvordan kan man vide, om man har fået en blodprop i øjet? Ofte er det smertefrit og uden andre symptomer, end at man pludselig ser dårligt, enten i hele øjet eller i en del af øjet. Måske vågner man om morgenen og oplever, at man ser meget dårligt på det ene øje. Det skal man ikke acceptere, men søge læge.

Det, man kan gøre for at forebygge blodprop i øjet, er det samme, som man kan gøre for at minimere risikoen for blodpropper i hjertet. Hav et godt blodtryk, få kolesteroltallet under kontrol, og har du s

ukkersyge, så sørg for, at den er velreguleret. Har du forhøjet tryk i øjet, så få det under kontrol.

Hvis man har haft en blodprop i øjet, er et blodkar stoppet til. Det betyder, at synsnerverne mangler ilt, og det skader nethinden. Hvis nethinden kun er delvist skadet, kan der gives indsprøjtninger i øjet, og så kan man næsten få sit syn igen. Det er vigtigt at komme til læge, hvis man har mistanke om en blodprop i øjet, så skaderne kan minimeres.



## Grøn stær er arveligt

Grøn stær er en fremadskridende skade på synsnerven, som ofte skyldes et forhøjet tryk inde i øjet. Hvis grøn stær får lov at udvikle sig, får man en svær øjenskade. Men bliver det opdaget i tide, kan lægerne få trykket i øjet ned og bremse udviklingen. Det er altså ekstremt vigtigt at komme i behandling i tide.

Grøn stær er arveligt, så har man en mor, far eller søskende, som har grøn stær, bør man blive tjekket, inden man fylder 50 år. Man kan også ligge i risikogruppen, hvis man har for lavt blodtryk. For når trykket i øjet er højt, kan det være svært for det lave blodtryk at få blod nok til øjet og synsnerven.

### TJEK FOR SYMPTOMER

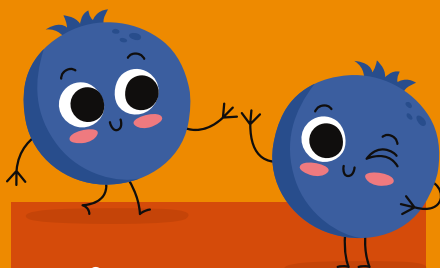
Grøn stær kommer snigende. Synsfeltet bliver mindre og mindre og lukker til sidst helt af. Man kan tjekke, om man har et godt syn i periferien - udkanten af synsfeltet - ved at tage armene ud til siden. Selvom man kigger ligeud, skal man helst kunne se sine arme. Et tidligt symptom på grøn stær kan også være, at dit nattesyn bliver dårligere.

Har du grøn stær i et tidligt stadie, skal du have øjendråber, som sænker trykket i dit øje. De dråber, der findes i dag, er ekstremt effektive. Så langt de fleste med grøn stær undgår at blive blinde. Grøn stær og grå stær har ikke noget med hinanden at gøre. Grå stær er uklarheder i øjets linse.

## Smør solcreme på øjenlågene og undgå hudkræft

Hudkræft er et stigende problem generelt, og antallet af patienter med hudkræft på øjenlågene er stærkt stigende. Det opereres der for på Sygehus Lillebælt i Vejle, og der er tale om meget komplicerede operationer. Først skal canceren fjernes, så skal øjenlåget genskabes, så øjet kan åbnes og lukkes. Måske skal tårekanaler genetableres. Og resultatet skal være kosmetisk acceptabelt for patienten, fordi øjnene er så centrale for udseendet.

Det er meget vigtigt, at man smører sig på øjenlågene med solcreme med høj solfaktor - over 30, understreger overlæge Nikolaj Bjerrum. En bredskygget hat eller store solbriller kan også give beskyttelse mod solen på øjenlågene.



## Blåbær mod øjensygdom

Blåbær indeholder nogle stoffer, som er gode for øjnene og kan beskytte mod øjensygdommen AMD, som flere og flere lider af. Men, fortæller overlæge Nikolaj Bjerrum, de mængder af det beskyttende stof, man kan få ved at spise blåbær, vil formentlig ikke være nok til at beskytte mod AMD. Derfor køber mange et kosttilskud med blåbær. Men inden man starter på det, anbefaler Nikolaj Bjerrum, at man får øjnene undersøgt hos en øjenlæge. Lægen kan se, om man kan have gavn af det. Det er svært selv at vurdere.





De andre regioner har kigget til Region Syddanmark og har kopieret modellen med tværfaglig øjen-screening, som har vist sig at være meget effektiv.

# Blindhed på grund af diabetes er faldet 78 procent på 20 år

Systematisk screening af øjnene hos mennesker med diabetes forebygger blindhed i stor stil. Takket være et effektivt samarbejde mellem øjenlæger og diabetesbehandlere bliver de begyndende skader i øjnene opdaget i tide, så lægerne kan forhindre at folk mister synet.

Tekst: Tine Glindvad. Foto: Heidi Lundsgaard og privat.

**H**vis man først har fået svære skader i øjets nethinde på grund af diabetes, så er det svært for øjenlægerne at redde folks syn. Så risikerer man at blive svagtseende eller i værste fald blind. Derfor er det helt essentielt, at mennesker med diabetes får screenet deres øjne forebyggende. I Region Syddanmark nyder mennesker med diabetes godt af det regionale diabetiske øjen-screeningsprogram, som øjenafdelingen på OUH samarbejder med Steno Diabetes Center Odense samt syv diabetesambulatorier i regionen om. Det er et telemedicinsk program, som årligt servicerer over 7000 patienter med diabetes.

Forskningsleder og klinisk professor på Øjenafdelingen på OUH Jakob Grauslund har været med til at udvikle den epokegørende model, hvor resultatet fortæller sit eget tydelige sprog: På grund af systematisk screening og bedre generel behandling af diabetes er risikoen for at blive blind faldet med næsten 80 procent.

- Det er fantastisk, at så mange mennesker beholder synet. Når øjet mangler ilt, så å danner det nye blodkar, så øjets nethinde kan forsøge at hente ny ilt. Men de små blodkar er meget skrøbelige, og når de brister bliver øjet fyldt op med blod og så kan man ikke se noget. Når vi screener øjet, så kan vi se de små

begyndende blodkar og så stoppe dem med laserbehandling, forklarer Jakob Grauslund.

## Det lumske blodsukker

Diabetes er en sygdom hvor man har for højt blodsukker. En masse organer lider, fordi de ikke får den energi, de har brug for. Ét af de organer er øjnene. Hvis man har haft diabetes i lang tid, så er det typisk øjnene, der tager skade.

Type 1 diabetes er den type, der rammer børn og unge. Mange af dem har problemer med at styre deres blodsukker. Det lumske ved sygdommen er, at det 15 eller 20 år senere kan sætte sig i øjnene, hvis man som ung ikke har reguleret sit blodsukker.

- Det kan desværre hævne sig. Selvom man ikke kan mærke noget her og nu, så kan der komme en regning, der skal betales senere, siger Jakob Grauslund.

### **Alt bliver tjekket samme dag under samme tag**

Siden marts 2019 er det dog blevet lettere at være diabetespatient i Region Syddanmark. Her blev det regionale diabetiske screeningsprogram lanceret og siden har 31.000 diabetespatienter fået screenet deres øjne på de syddanske sygehuse.

Men det stopper ikke med det. Faktisk har det tværfaglige og tværregionale samarbejde fokus på, hvordan man kan gøre det bedst muligt for de mange mennesker med diabetes, resulteret i, at patienterne får tjekket alt på én gang.

På otte steder i regionen får diabetespatienter tjekket deres fødder, får taget blodprøver, tjekket deres øjne og blodtryk. Alt bliver tjekket samme dag under samme tag. For at det kan virke får man taget billeder af øjnene ude på den enkelte afdeling og så sender de billederne ind til specialisterne på Øjenafdelingen på OUH, som analyserer dem med det samme. Humlen er, at når alle undersøgelser er lavet i løbet af et par timer, så kommer man ind til en diabeteslæge eller sygeplejerske og der bliver lagt en plan.

- Det vi hører fra patienten er, at det er en stor lettelse, at de ikke skal løbe rundt til alle mulige undersøgelser på flere forskellige afdelinger på flere forskellige dage. De er på sygehuset i nogle timer, og får tjekket det hele og kan gå hjem med en tryghed i, at alt er som det skal være eller en behandlingsplan, fortæller Jakob Grauslund.

### **En sygdom du ikke kan holde fri fra**

Diabetes er en sygdom uden udløbsdato og en sygdom du ikke kan holde fri fra. Det kan godt være tungt både fysisk og psykisk altid at skulle have i baghovedet,

at man skal passe på, hvad man spiser og drikker, fordi det kan få store konsekvenser for helbredet senere i livet.

- Som læger tror jeg, at vi nogle gange er lidt for dårlige til at anerkende alt det folk faktisk gør. Vi skal passe på med ikke hele tiden at komme med en løftet pegefinger. Vi kan godt opmuntre lidt mere i stedet for at skælde ud, siger Jakob Grauslund.

### **Kunstig intelligens skal hjælpe med at screene øjne**

Ligesom diabetes er en livslang, kronisk sygdom, og det er også livslangt, at mennesker med diabetes skal blive ved med at gå til øjenscreening.

Men mange er i mindre risiko end de har været tidligere, og det betyder at det nu er meget mere individuelt, hvor tit man skal have sine øjne screenet. Hvis man ikke har diabetiske forandringer i sine øjne, skal man nu kun screenes med to års mellemrum. Omvendt kan man også

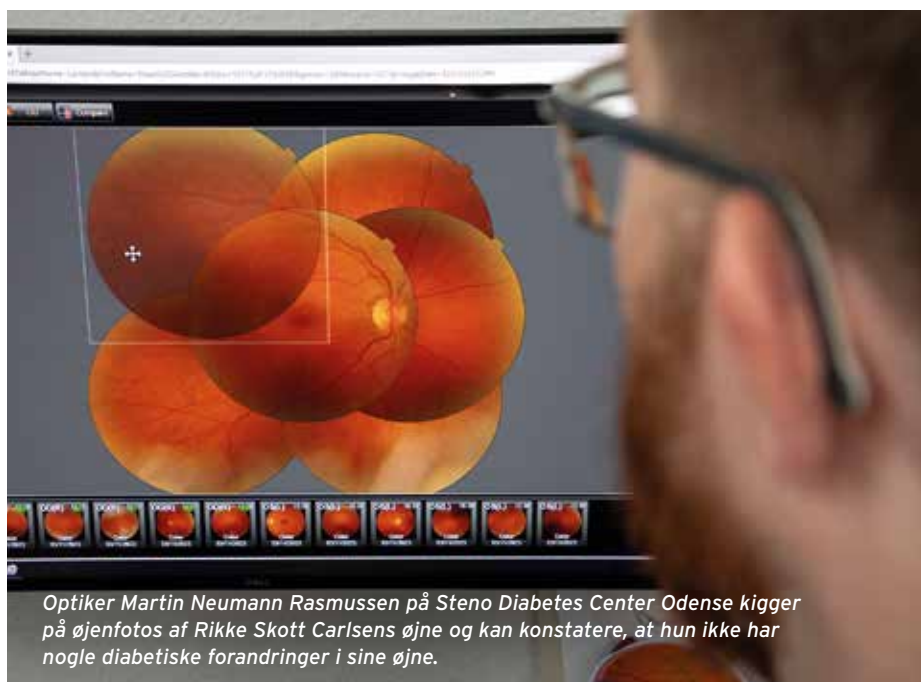


*Jakob Grauslund er klinisk professor på Øjenafdelingen på OUH. Han har været med til at udvikle systematisk screening af øjnene hos mennesker med diabetes.*

skulle screenes hver tredje måned, hvis der er udtalte forandringer.

Men det er omfattende, tidskrævende og dyrt at screene alle mennesker med diabetes. Derfor arbejder Jakob Grauslund og hans kolleger og samarbejdspartnere fra robotingeniørstudiet på SDU intenst på at lancere et computersystem, som via kunstig intelligens kan hjælpe øjnelægerne. Et såkaldt beslutningsstøtteværktøj, som vil gøre det meget hurtigere at tolke de mange billeder af folks øjne.

- Med den telemedicinske øjenscreening har vi i Region Syddanmark været foregangsregion, og nu er tilbuddet udbredt til hele regionen. Ligeledes forventer vi som de første i løbet af 2024 at få hjælp af den kunstige intelligens til at blive bedre til at analysere billederne, fortæller Jakob Grauslund.



*Optiker Martin Neumann Rasmussen på Steno Diabetes Center Odense kigger på øjenfotos af Rikke Skott Carlsens øjne og kan konstatere, at hun ikke har nogle diabetiske forandringer i sine øjne.*



TEMA  
SYNET



## “Det giver mig tryghed at få screenet mine øjne”

Rikke Skott Carlsen har haft diabetes, siden hun var barn. Det giver hende en stor tryghed, at der bliver holdt øje med hendes syn og hendes helbred generelt.

Tekst: Tine Glindvad. Foto: Heidi Lundsgaard.

**R**ikke Skott Carlsen er en garvet type 1-diabetiker. Hun var fem år, da hun fik diabetes. I dag er hun 45 år.

Hun har netop være på OUH for at få sin årlige kontrolundersøgelse.

- Det er en kæmpe fordel, at de har lavet en samlet pakke. Jeg mødte ind klokken 9.15, og klokken 12 var jeg færdig. Først fik jeg taget blodprøver, målt blodtryk og taget øjenfoto ad to omgange. Til sidst fik jeg tjekket mine fødder og fik en snak med lægen, fortæller Rikke Skott Carlsen.

Hun husker tilbage på dengang, da det ikke var særligt sjovt at have diabetes. Hendes forældre kæmpede mange kampe, og der var slet ikke den kontinuitet og sikkerhed dengang i forhold til kontroller. Hun husker, at det med at få undersøgt øjnene var noget, hun selv skulle ringe og bede om.

- Det betyder rigtig meget for mig, fordi jeg har vished for, at man kan nå at gøre noget ved mit syn, hvis det begynder at gå den gale vej, inden det er for sent. Jeg får en følelse af tryghed og at det, jeg gør i min dagligdag, ikke er helt skævt. I fredags fik jeg ros af lægerne. Det er rart, fortæller Rikke Skott Carlsen.

### En livsstil - ikke en sygdom

I dag lever Rikke Skott Carlsen sit liv, som hun vil. Det hindrer hende ikke i noget, at hun har diabetes.

- Efter jeg er blevet ældre, har mit mindset ændret sig. Jeg ser sådan på det, at det her er ikke en sygdom - det er en livsstil. Mange ser det som noget forfærdeligt at have diabetes. Men sådan ser jeg ikke på det. Jeg tager insulin fire gange om dagen, men ellers lever jeg, som jeg gerne vil, siger Rikke Skott Carlsen.

### Fakta:

Øjenspecialet er det speciale, der ser flest patienter. Siden marts 2019 er 31.000 diabetespatienter blevet øjenscreenet i Region Syddanmark.

Der bliver screenet 7.200 patienter om året.

Man kan blive screenet hos enten sin egen øjenlæge eller på sygehuset.

Når man skal have laserbehandling i øjnene, bliver man henvist til øjenafdelingen i Sønderborg eller Vejle.



Fire af akuthjælperne i Jelling og omegn. Fra venstre: Lars Nikolajsen, Josefine Bak, Dennis Brandt Leth og Maiken Jensby.

Sammenholdet er stort, og det samme er opbakningen fra byen til deres akuthjælpergruppe, som har eksisteret siden juni 2021.

# Akuthjælperne i Jelling og omegn kommer næsten altid før ambulancen

I Region Syddanmark er der 24 akuthjælperordninger fordelt rundt omkring i de egne af regionen, hvor ambulancerne er længst tid om at komme frem. I Jelling tog en gruppe borgere selv initiativ til at danne en akuthjælperordning for to et halvt år siden, og den har stor opbakning fra lokalsamfundet.

Tekst: Tine Glindvad. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

**J**osefine, Lars, Maiken og Dennis har egentlig ikke andet til fælles, end at de bor i Jelling, og at de brænder for at gøre et stykke frivilligt arbejde.

Et stykke frivilligt arbejde, som skaber tryghed, taknemmelighed og kæmpestor respekt i Jelling og omegn.

Sammen med 16 andre Jelling-borgere kan de fejre, at det for to et halvt år siden lykkedes at få etableret en frivillig akuthjælperordning i byen, som for de 20 akuthjælperere betyder, at de nu har fået skabt et fantastisk fællesskab og sammenhold.

**Folk tror de er professionelle**  
Akuthjælperne bliver kaldt ud via deres telefon, når der sker hændelser i

deres nærområde, der er så alvorlige, at ambulancerne kører med blink og sirene. Akuthjælperne bliver kaldt ud i områder, hvor de næsten altid kan komme hurtigere frem end ambulancen.

Det ligger de fire akuthjælperere, som har taget sig tid til at stille op til interview, meget på sinde at understrege, at de ikke erstatter de professionelle ambulancefolk på nogen måde. Men når det er sagt, så har de alle oplevet, at borgerne tror, at de er professionelle. Både fordi de optræder professionelt og kyndige, og fordi de bærer gule jakker.

Akuthjælperne præsenterer sig altid og siger til folk, at de er akuthjælperere og er der for at hjælpe indtil ambulancen kommer. Men når man har smerter, er i

chok eller på anden måde påvirket af situationen, går det ikke altid op for folk, at akuthjælperne ikke er de professionelle ambulancefolk.

Det har Dennis Brandt Leth oplevet flere gange.

- Vi var ude hos en borger og havde hjulpet ham i et stykke tid, da jeg beder hans hustru om at gå ud at se, om ambulancen er ved at være der. Hun kiggede helt forvirret på mig og sagde "jamen jeg troede, det var dig," smiler Dennis Brandt Leth.

Lars Nikolajsen har været kaldt ud som akuthjælper tæt på 100 gange, og han har kun én gang oplevet, at ambulancen var der før ham.



- Der er ingen tvivl om, at den gule jakke giver ro hos folk, og jeg har da også oplevet engang, at der stod en buket blomster foran døren, da jeg kom hjem, fortæller Lars Nikolajsen med et smil.

### Taknemmelighed og opbakning fra byen

Fordi det er et lille lokalsamfund, møder man ofte de mennesker, man har været ude at hjælpe, rundt omkring i byen. Men akuthjælperne har tavshedspligt og opsøger selvfølgelig ikke folk. Men de har alle sammen oplevet, at folk siger tak - enten ved at sende blomster eller skrive det på gruppens Facebookside.

- Vi forventer på ingen måde, at folk skal sige tak. Det er tak nok, når man ser et menneske, man har hjulpet, gå rundt og handle i Brugsen i bedste velgående, siger Maiken Jensby, som er én af initiativtagerne til, at Jelling og omegn fik en akuthjælpergruppe.

Hun bestyrer gruppens Facebookside og har sammen med de andre i initiativgruppen fået stabledet en støtteforening på benene, hvor man betaler 100 kroner om året. Det har blandt betydet, at akuthjælperne har fået lækre, varme gule jakker med et særligt "Jelling og Omegn"-akuthjælperlogo på.

### Mentorordning

Der er stor forskel på, hvad de 20 frivillige akuthjælperne har af baggrund. Dennis Brandt Leth og Lars Nikolajsen har begge sundhedsfaglig baggrund, mens én af de nyest tilkomne i gruppen, Josefine Bak, er akademiker. Men det betyder ikke så meget, for de bliver både uddannet af professionelle reddere fra Ambulance Syd og har også en intern mentorordning i gruppen, som Josefine Bak blev tilknyttet som ny.

- Jeg er ret ny i gruppen. Der er stort fokus på, hvordan vi kan hjælpe hinanden, også hvis vi oplever noget, der er svært. Der er tænkt meget i trivslen og fællesskabet. Det er trygt at komme ind i, og for mig har det været helt genialt, at jeg

fik en mentor, som jeg var ude med de første gange, jeg blev kaldt ud, fortæller Josefine Bak.

Dennis Brandt Leth supplerer:

- Det er jo en grænseoverskridende ting at gå ind i et fremmed menneskes hjem, og man ved ikke helt, hvordan man vil have det med det, før man har prøvet det et par gange.

Josefine Bak havde forestillet sig, at når hun fik et udkald, ville hun bare drøne ud af døren. Men virkeligheden er, at udkaldet tit kommer, når man overhovedet ikke forventer det.

- Når man lige er ved at putte et barn eller står midt i opvasken, og så skal man jo faktisk være klar til at rykke ret hurtigt. Det er jo ikke altid, at man kan, men så er der heldigvis altid nogle andre, der kan, siger Josefine Bak.

### Vi er der også i høj grad for de pårørende

Akuthjælperne kommer ud til mange situationer, hvor de i høj grad også tager sig af de pårørende. Dennis Brandt Leth har et frisk eksempel i erindringen fra samme formiddag, hvor den kvinde, de blev kaldt ud til, uden tvivl skulle en tur på sygehuset. Så tog de fat i manden og fik ham til at sørge for at pakke hendes ting - en mobillader, hendes telefon, sko/strømper og en trøje. Dermed var alt klart, når ambulancen kom, så de var klar til at køre.

- Vi er der ikke kun for dem, der kommer til skade, men også i høj grad for de pårørende, understreger Dennis Brandt Leth.

Han understreger, at de hverken kan eller skal erstatte det professionelle system.

- Det er Ambulance Syd, der uddanner os, og der er kommet større fokus på, at det skal være et samarbejde. De skal vide, hvem vi er og omvendt. Vi oplever, at det fungerer rigtig godt.

Taknemmeligheden er stor hos de borgere, som akuthjælperne kommer ud til. Når de bliver kaldt ud, er de der tit før ambulancen og er uddannede i at give forskellige former for medicin og i at bruge hjertestarter.

## Hvad er en akuthjælperordning?

I Region Syddanmark er der i øjeblikket 24 akuthjælperordninger.

De frivillige ordninger er placeret i områder, hvor det tager lidt længere tid for ambulancen at komme frem.

Man kan ikke blive akuthjælper som enkeltperson. Det er et krav, at man er med i en ordning, der udpeger en kontaktperson til regionen, og som dækker et geografisk område, hvor regionen ønsker, at der er en frivillig akuthjælperordning.

Akuthjælperne bliver kaldt ud via deres telefon, når der er sket hændelser i deres nærområde, der er så alvorlige, at ambulancerne kører med blink og sirene. De bliver kun kaldt ud, hvis de kan komme hurtigere frem end det professionelle beredskab.

## Uddannede akuthjælperne

De hændelser, som akuthjælperne kommer ud til, kan have meget forskellig karakter. Derfor er det også et krav, at akuthjælperne skal have en akuthjælperuddannelse, som Ambulance Syd står for. Den giver særlige kompetencer i forhold til medicin, ilt og også i forhold til arbejdet ude i det præhospitale.

Akuthjælperordningen er ikke det samme som en hjerteløberordning. Akuthjælperne bliver kaldt til mange flere forskellige hændelser end hjertestop, og de er uddannede i at give forskellige former for medicin som hjertemagnyl og adrenalin, og de kan give ilt, ventilere, måle blod-sukker og bruge hjertestarter.

# Intens kløe? Så har du måske fnat

Fnat klør som bare pokker. Og ubehaget bliver kun større, når du får at vide, at den intense kløe skyldes mikroskopiske små mider, der graver gange, parrer sig og lægger æg i din hud. Særligt træls er det, at du med stor sandsynlighed har fået miderne fra en, du kender godt. Fnatmiderne overføres nemlig fra person til person ved tæt hudkontakt.

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Foto: Getty Images.

**D**en er mindre end et knappenåls-hoved og kan ikke ses med det blotte øje. Alligevel er mødet med fnatmiden voldsomt generende. For fnatmiden lever sit korte liv i det øverste hudlag på mennesker og dyr. Her graver den med sin mund og skærende forben gange i huden og lægger æg. Æggene klækker, og efter nogle få dage bliver larverne til nye mider.

## En intens og opslidende kløe

Fnatmiderne graver især gange i huden mellem fingrene, ved armhulerne, kønsdelene, ballerne og knæhaserne, men de kan også finde vej til ansigtet. Det er midernes aktivitet i huden og deres affaldsprodukter, der udløser hudsygdommen fnat. Der går ca. tre til fem uger fra miden flytter ind under huden, til man får symptomer på fnat.

Fnat viser sig som en allergisk reaktion i huden i form af udslæt, små røde blærer og en voldsom, enerverende kløe. I starten klør det mest, der hvor miderne er, men efterhånden breder kløen sig til hele kroppen. Kløen er værst ved sengetid og om natten, når man ligger under en varm dyne.

## Fnat er ufarligt og kan behandles

Fnat er voldsomt ubehageligt, men det er ikke farligt. Ved mistanke om fnat skal man gå til læge og få stillet diagnosen, så man kan komme i behandling med det samme. Fnat kan både behandles med tabletter eller creme.

De personer - familiemedlemmer, kæresten, venner eller nære kontakter - som man har været sammen med, skal også behandles. Selv om de måske ikke har kløe, udslæt eller andre tegn på smitte, kan de godt være smittet alligevel. Derfor er det meget vigtigt, at alle får behandling samtidig, dvs. den samme dag, så man får slået alle levende mider, æg og larver ihjel, så man ikke længere kan smitte hinanden.

## Sådan bekæmper du miderne

For at være sikker på at miderne bliver udryddet, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at man:

- vasker tekstiler som tøj, bamses håndklæder og sengetøj ved minimum 60° C
- henstiller det, der ikke tåler vask ved 60° C, i plastikposer i op til en uge
- støvsuger senge og stofmøbler
- gør rent med almindelige rengøringsmidler.

## Vidste du, at...

dyr også kan få fnat. Hvis en ræv eller en hund bliver smittet med fnatmider, får de sygdommen skab.

Det latinske navn for fnat er scabies.

## Sådan smitter fnat

Alle kan få fnat. Man kan få fnatmider, hvis man har tæt hudkontakt med en person, der har fnatmider på sig. Tæt hudkontakt er for eksempel, hvis man:

- holder i hånd
- giver massage
- sover sammen
- dyrker sex.

Fnat kan også overføres via høretelefoner og polstrede møbler, eller hvis man deler håndklæder, sengetøj og tøj.

Det er ofte sexpartnere og familiemedlemmer, der smitter hinanden. Men på efterskoler, hvor unge bor tæt sammen, er der også udbrud - især her i vintermånederne.

*Fnatmiden er kun 0,3-0,4 mm lang. Det er hunmiden, der graver gange og lægger sine æg under huden på mennesker.*

# Akutlæge med opråb: Ring, før du møder op

Akutmodtagelserne oplever dagligt, at alvorligt syge patienter dukker op uden at ringe og melde deres ankomst først. Det kan gå ud over patienternes behandlingsforløb og skabe unødvendig ventetid.

Tekst: Ida Dengsøe. Foto: Heidi Lundsgaard.



Akutlæge Henrik Ømark Petersen appellerer til at syddanskerne husker at ringe til lægevagten eller 112, når de bliver akut syge.

**A**kutlæge Henrik Ømark Petersen vil gerne starte med at aflive to myter, der hersker blandt nogle patienter, når de kommer akut til skade. Du kommer ikke hurtigere til, og det er ikke nemmere, hvis du bare tropper op på akutmodtagelsen uden varsel.

Hver dag oplever han og kollegerne såkaldte selvhenvendere, der møder op på akutmodtagelserne i Odense og Esbjerg uden at ringe ind først.

Hans klare opfordring lyder derfor:

- Ring til lægevagten eller ring 112, når du bliver akut syg, for vi er ikke gearret til, at man bare møder op. Så skal vi pludselig til at improvisere.

Når patienterne ringer på et af de to numre først, bliver de nemlig registreret korrekt, så personalet er forberedt på, hvem der kommer og med hvad.

- Selvhenvendere er et problem, fordi vi har indrettet vores sundhedssystem sådan, at hvis patienterne ikke overholder vores spilleregler, så kommer vi til at bruge vores ressourcer forkert. Samtidig er det farligt, når patienterne kommer ind fra sidelinjen, for så har vi ikke vores

setup til at risikovurdere dem, siger Henrik Ømark Petersen.

## Et spørgsmål om sikkerhed og ventetid

Derudover risikerer det at skabe forsinkelser og ventetid, fordi personalet pludselig skal afbryde deres igangværende arbejde, vurdere patienten og improvisere en udredningsplan.

Han fremhæver to afgørende fordele ved, at patienterne henvender sig telefonisk som det første.

- De får en sundhedsfaglig vurdering, allerede når de ringer til en lægevagt eller til en skadesvisitation. Der sidder sundhedsfagligt personale, som vurderer og fortæller, hvad de har brug for, siger han og tilføjer:

- Derudover giver opkaldene mulighed for, at vores dygtige ambulance-redde eller paramedicinere kan starte behandling allerede i ambulancen, hvis patienten har en tidskritisk sygdom. Der er tiden i egen bil eller taxa ind mod hospitalet jo spild af tid.

Til sidst understreger han, at mange syddanskere heldigvis allerede er gode

til at følge proceduren med at ringe først. Men han håber, at endnu flere i fremtiden vil følge det gode eksempel:

- På den måde får patienterne den bedste, mest sikre behandling, og sundhedsvæsenet kan bruge ressourcerne rigtigt og på dem, der har allermost brug for det.

## Ring til lægevagten ...



... hvis du er blevet pludselig syg, din sygdom er forværret, eller du er kommet til skade.

Ring på tlf. **70 11 07 07** i tidsrummet kl. 16-08 samt i week-enden og på helligdage. Overvej, om du kan vente, til egen læge har åbent, inden du kontakter lægevagten.

Ring 112, hvis der er sket en alvorlig ulykke, eller hvis du har brug for akut hjælp ved livstruende sygdom.



”

Halvdelen af mændene vil udvikle en blodprop i hjertet, før de bliver 50 år, hvis sygdommen ikke er opdaget, og de går ubehandlet. For kvinder er det samme tal 30 procent

# Jakob vil finde flere familier med forhøjet kolesterol, før de får syge hjerter

Mange danskere lever med arveligt forhøjet kolesterol uden at vide det, og det kan i sidste ende resultere i blodpropper og tidlige dødsfald. Jakob Knold vil opspore flere tilfælde og forebygge, at det ender så galt. Nu har han vundet 1 mio. kr. til sit forskningsprojekt i Et Sundere Syddanmark 2023.

Tekst: Ida Dengsøe. Foto: Heidi Lundsgaard.

**E**n ud af 200 danskere lider af arveligt forhøjet kolesterol, men i dag er mange helt uvidende om, at de er ramt. De føler sig raske, men bærer en genvariant, der gør det svært at fjerne blodfedt eller kolesterol fra blodbanen. Hvis de ikke bliver opdaget eller behandlet i tide, risikerer de, at der kan opstå forkalkninger og forsnævring i hjertets kranspulsårer, der i værste tilfælde kan danne en blodprop.

Dét er der et stort behov for at forske meget mere i, mente mange syddanskere, der stemte på Jakob Knolds forskningsprojekt om sygdommen til konkurrencen

Et Sundere Syddanmark. Vinderen, der til daglig er ph.d.-studerende og læge på Hjertemedicinsk Afdeling på Odense Universitetshospital, fortæller, hvordan man selv kan få en fornemmelse af, om man er iblandt de mange uopdagede tilfælde.

- Har der været tidlig hjertekarsygdom i din nære familie, f.eks. hos forældre eller søskende, som har levet relativt sundt? Blev mændene ramt, før de var 55 år og kvinderne før 60 år? Så kan det godt give mening at få målt dine tal eller blive gentestet. Hvis det bare er, fordi du har en mormor på 80 år med forhøjet

kolesterol, så skal du ikke bekymre dig, siger han og understreger, at det er vigtigt at skelne mellem forhøjet kolesterol, der er arveligt og kostbetinget. Det sidste kan nemlig ofte forbedres ved at spise sundt eller stoppe med at ryge og kræver ikke en gentest.

## Pop op-besked og lodtrækningsforsøg

I projektet vil han bl.a. undersøge, om det har effekt, hvis lægerne får pop op-besked på blodprøver, der viser forhøjede kolesteroltal. Pop op-besked skal foreslå lægen, at arveligt forhøjet kolesterol kan være årsagen, hvis andre



sygdomme som f.eks. sukkersyge kan udelukkes. På den måde kan patienten hurtigt blive henvist og få den rette hjælp.

En anden del af projektet bliver at teste, om man kan scanne patienterne smartere og billigere. Her vil han undersøge, om ultralydsscanninger af åreforkalkninger i halsen kan bruges til at målrette patienternes forebyggende behandling sammenlignet med CT-scanninger af hjertet.

Derudover vil han lave et lodtrækningsforsøg, hvor kun halvdelen af patienterne ser deres scanningsbilleder. Tidligere studier har nemlig indikeret, at det kan have afgørende effekt på patienternes adfærd:

- Man har tidligere set en positiv effekt af, at patienter med hjertekarsygdomme ser deres scanningsbilleder. Nogle patienter bliver bedre til at huske at tage deres medicin, andre stopper med at ryge. Det samme vil vi undersøge med vores patienter: Hvordan påvirker det deres livsstil at se konkrete beviser på deres tilstand, spørger han.

### En tydelig samfundsgevinst

Men hvorfor er det så vigtigt at sætte tidligt ind og forske mere i netop denne gruppe patienter? Statistikken taler ifølge Jakob Knold for sig selv:

- Halvdelen af mændene vil udvikle en blodprop i hjertet, før de bliver 50 år, hvis sygdommen ikke er opdaget, og de går ubehandlede. For kvinder er det samme tal 30 procent.

Ifølge ham er der meget at vinde ved at sætte ind på bedre opsporing og forebyggelse. Man vil bl.a. kunne undgå indlæggelser, og at patienternes hjerter tager varig skade. Det vil også kunne spare meget genoptræning og flere sygedage, hvis de bliver fundet og behandlet i tide.

Og måske vigtigst af alt vil det kunne redde liv:

- Nogle af patienterne har børn. Det er forfærdeligt synd, hvis børnene mister en far eller mor, fordi de bliver så syge i en tidlig alder. Så der er på mange måder en hel klar samfundsgevinst ved at finde frem til dem og hjælpe tidligt.

Håbet er, at man hvert år kan opspore 10 procent flere af tilfældene end i dag.

- Så vil vi næsten have fundet alle tilfælde i Danmark inden for 10 år. Når vi har fundet flere, så ved vi også, hvilke familier vi skal screene. Men det kræver, at vi finder dem først, og det er derfor, borgerne er så utroligt vigtige i det her projekt.

## Symptomer: Hold øje med øjne og sener

Arveligt forhøjet kolesterol er ofte svært at opdage, men der er tre symptomer, du selv kan være opmærksom på, som kan være tegn på sygdommen.

- 1. Hvid ring i øjet.** Kolesterol kan sætte sig som blodfedt i hornhinden. Vær opmærksom, hvis du oplever det, inden du bliver 45 år. Ringen kaldes arcus cornea.
- 2. Sener og led.** Sygdommen kan også vise sig som kolesterol-aflejringer, ofte omkring akillesenen/-hælen, der vil se hævet ud - såkaldte senexanthomer.
- 3. Buler ved øjenlåget.** Det kan forstærke mistanken om sygdommen, hvis der er gullige/hvide buler ved øjenlåget - såkaldte xanthelemata.

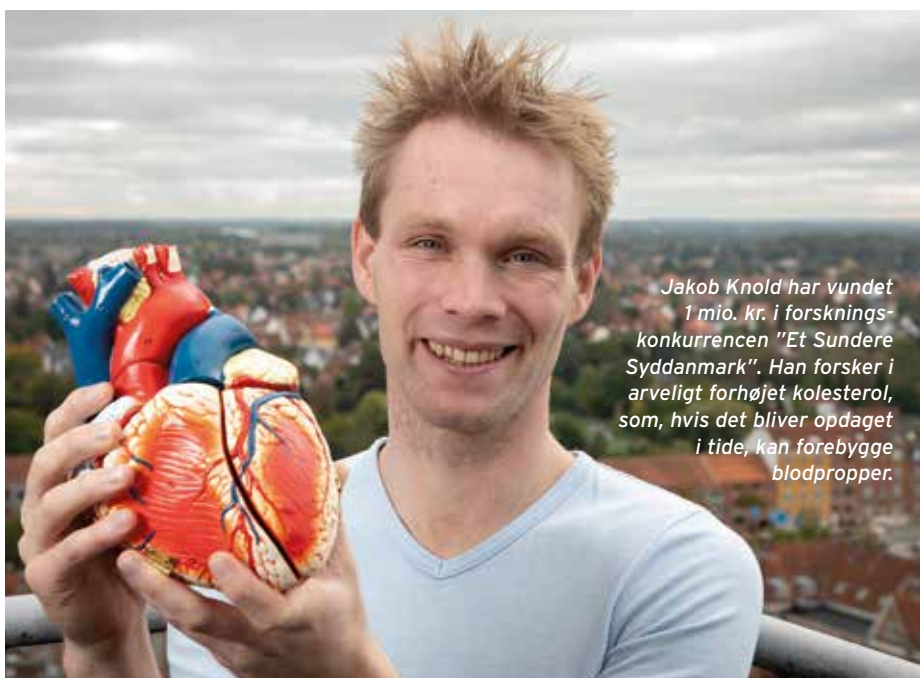
## Et Sundere Syddanmark 2023

Et Sundere Syddanmark har været afholdt siden 2019 og er et samarbejde mellem Region Syddanmark, Syddansk Universitet, TV2 Fyn og TV SYD.

I alt deltager fem forskningsprojekter i konkurrencen - ét fra hvert sygehus i regionen. Formålet er at engagere borgerne i en SMS-afstemning og inddrage dem aktivt i selve forskningen.

Andenpladsen gik til Sygehus Sønderjylland, der fik 600.000 kr. til forskning i søvnapnø, mens tredjepladsen gik til Esbjerg og Grindsted Sygehus, der modtog 400.000 kr. til et projekt om leverbettinget hjernepåvirkning.

Forskningskonkurrencen skal bidrage til, at sundhedsforskning er relevant og hurtigt kan omsættes til gavn for den enkelte borger og folkesundheden.



*Jakob Knold har vundet 1 mio. kr. i forskningskonkurrencen "Et Sundere Syddanmark". Han forsker i arveligt forhøjet kolesterol, som, hvis det bliver opdaget i tide, kan forebygge blodpropper.*





## Metervis af kunst giver håb og drømme

Tekst: Janne Stenstrop Pedersen. Foto: Heidi Lundsgaard.

Den brasilianske kunstner Alex Senna står bag værket "Gulliver". Værket er ét blandt fem kæmpestore vægmalerier, som nogle af verdens dygtigste og mest anerkendte street art kunstnere har udført på murene omkring Egely.

De store malerier pynter ikke kun på de ellers grå mure. De er også med til at skabe håb og drømme for de børn og unge, som bor på Egely.

Alex Senna har selv skrevet om værket:

- Art is a powerful tool for change, and I'm grateful that I can use it where it's needed. Before was just a big grey wall. Now, it's a message.

Egely er Region Syddanmarks sikrede døgninstitution for unge under 18 år.

# Hospitalsklovnene giver pusterum og støtte til børn og deres forældre

Sygehusets børneafdeling er normalt ikke et sted, man forbinder med glæde og latter. Men det er netop, hvad der sker, når hospitalsklovnene stikker deres røde næser og nysgerrige væsen ind på stuerne og med leg og finurligheder giver både børn og forældre en kærkommen pause fra sygehusets alvorligheder.

Tekst: Stine Redsted. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.



Alexander forsøger at forklare Frøken Lakrids og Baroli reglerne til spillet, som han har taget med hjemmefra.

**H**ver onsdag formiddag besøger Frøken Lakrids og Baroli børneafdelingen på Aabenraa Sygehus. I dag kommer de syngende ind på afdelingen, hilser på dem, som kommer forbi, og hepper på børnene, som ræser rundt på trehulede cykler.

Selvom det kan virke som fis og ballade, har hospitalsklovnene en klar mission med besøget, forklarer Frøken Lakrids med det borgerlige navn Dorthe Kierkegaard:

- Det er vores opgave at gøre det at være på en børneafdeling mere tåleligt både for børnene, for deres forældre og for personalet, som arbejder der, og at hjælpe børnene med at komme fra A til B så smidigt som muligt, og uden at det bliver traumatiserende.

På den første stue de besøger, er 12-årige Alexander ved at slå sin far i brætspil. Klovnene forsøger ihærdigt at forstå reglerne, men uden held. Det viser sig, at det vist kun er Alexander, som helt forstår reglerne, og efter en stor sejr lærer klovnene Alexanders far et taber-ritual, hvor han undskylder for "at være så dårlig og spilde Alexanders tid" - til Alexanders store fornøjelse.



Spillet spidser til, og Baroli må helt op på bordet for at kunne følge med.

## Hvem er de danske hospitalsklovne?

Danske Hospitalsklovne besøger indlagte børn i Danmark på landets hospitaler, i børne- og ungdomspsykiatrien og inden for specialområdet.

I Danmark er der i alt 70 hospitalsklovne, som alle er lønnede, uddannede og professionelle.

Hospitalsklovneuddannelsen tager 1,5 år og er bygget op som en mesterlæruddannelse med modulophold, workshops og praktik på hospitaler og institutioner.



På vejen frem og tilbage til afdelingen synger trioen om at køre afsted på skateboard. En henvisning til Rizans stativ med medicin, der er udstyret med hjul, så han kan rulle rundt i afdelingen.

Længere nede ad gangen skal 9-årige Rizan til at have sin ugentlige medicin, som doseres over fire timer. Han hilser velkendt på klovnene, da de kommer ind ad døren, og kort tid efter er de væk igen - sammen med Rizan. På etagen under afdelingen finder de tre et klaver frem, som de tit spiller på. Koncerten stopper først, da et bip fra Rizans maskine minder dem om, at det er tid til et tjek af Rizans blodtryk.

Ud over at få tiden til at gå har legene også en anden funktion, forklarer Baroli som også går under navnet Mads Jacob Haagen:

- Børn er ude af deres komfortzone på sygehuset. Det er en voksensone, som de voksne kan agere i, og hvor de voksne forstår, hvad der bliver sagt. Men børn er ikke vant til at begå sig her. Så vi er ligesom med til at bringe dem hjem til dem selv, hjem til noget bekendt, som de forstår, og hvor de er trygge.



Der er sang og sød musik, når 9-årige Rizan og hospitalsklovnene finder klaveret frem.

**P**å en anden stue sidder 10-årige Kristoffer sammen med sin mor og venter på en MR-scanning. Han har lige fået taget en blodprøve, og Frøken Lakrids minder moderen om, at man faktisk ikke må støvsuge eller tømme opvask i to uger efter sådan en omgang.

Før Kristoffer skal i MR-scanneren, skal han have lagt et venflon i armen til kontrastvæske. Baroli spørger nysgerrigt lægen, om det gør ondt, hvad de skal bruge venflonnen til og om man kan smage væsken, der bliver sprøjtet ind. Spørgsmål, som måske kan være svære selv at stille lægen, når man er 10 år gammel.

Den røde næse giver ifølge klovnene dem tilladelse til at være de mindst kloge i rummet og stille spørgsmål til alt i forsøget på at hjælpe. Et trick, som er til gavn for børnene, fortæller Mads Jacob Haagen:

- Vi prøver at hjælpe børnene til at få nogle valgmuligheder, når de er der - f.eks. vil du gerne se, når du bliver stukket, eller vil du gerne kigge væk? Og vil du gerne holde mor i hånden imens? For nogle gange kan man blive helt paralyseret, når man sidder der, og så skal man have hjælp til at tage valget. Det er en måde at give noget af magten tilbage til barnet på.

Netop som Kristoffer kører afsted til MR-scanning, stikker en sygeplejerske hovedet ind og spørger, om klovnene har tid til at hjælpe. En lille pige har muligvis fået en forgiftning og skal hurtigst muligt have aktivt kul. Selvom det er forklædt med jordbær, har hun bestemt ikke lyst til at spise det.



*Kristoffer fortæller, at man kan høre musik, imens man bliver scannet. Han kan bedst lide rap-musik, hvilket er heldigt, for klovnene kender tilfældigvis en rap-gruppe. Efter en hurtig tur ud på gangen, kommer klovnene tilbage med tørklæder om hovedet, håndtegn og impulsiv rap-lyrik.*



*Da der skal stikkes, tilbyder Baroli sin hånd og sørger for, at Kristoffers mor også er tæt på.*



*Anna åbner munden på vid gab, så Frøken Lakrids ikke når at snuppe hendes mad.*

**K**lovnene prøver at bløde 2-årige Anna op med forskellige lege, og efter kort tid reagerer Anna på Frøken Lakrids' forsøg på at stjæle maden og spiser lynhurtig en hel mundfuld af den sorte grød. Frøken Lakrids ærgrer sig grusomt, og Anna skraldgriner.

Samarbejdet med afdelingen er altafgørende for hospitalsklovnenes arbejde, forklarer Dorthe Kierkegaard:

- Vi er så afhængige af, at personalet inkluderer os. Det er først, når vi bliver inkluderet, at vi rent faktisk kan hjælpe med andet end at slå tiden ihjel. Derfor er det godt, at vi kommer de samme steder hver uge, så personalet ved, hvad vi kan, og tør satse på vores hjælp.

Klovnenes besøg lakker mod enden for i dag. Og selvom det ikke er for sjov, at børn er på børneafdelingen, er der alligevel også plads til grin og leg på stuerne. Dorthe Kierkegaard slutter:

- Når vi går hjem, selvom vi har været sammen med nogen, som har det virkelig dårligt, så har vi nærmest 90 procent af tiden fundet sprækker af glæde og energi hos børnene.



*Det kan kræve mange forsøg at finde den helt rigtige leg, men børnene bider næsten altid på til sidst. Det er simpelthen en del af deres fundament, fortæller hospitalsklovnene. Og når de gør, bliver undersøgelserne og behandlingen meget sjovere.*

Bioanalytikerne Lone Jensen og Nina Møldrup gør afføringsprøver klar til den særlige analyse, der kan fortælle patienterne, om de har en betændelse i tarmen.



# Afføringsprøver kan vise betændelse i tarmen

Uanset om afføringen i prøveglassene er flydende eller hård, skal en lille smule tages ud af hvert enkelt glas og gøres klar til analyse. Det er en manuel opgave, der nok får de fleste til at rynke på næsen, men for bioanalytikerne i afdelingen for Blodprøver, Biokemi og Immunologi på Sygehus Sønderjylland er det en meget meningsfuld opgave.

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

40-80 afføringsprøver bliver hver dag sendt til laboratoriet i afdelingen for Blodprøver, Biokemi og Immunologi på Sygehus Sønderjylland i Sønderborg.

Afføringen kommer fra patienter fra Sønderjylland og Fyn og skal analyseres af afdelingens 25 bioanalytikere. Deres opgaver spænder bredt, lige fra at tage blodprøver, bestemme blodtyper og lave elektrokardiografi på patienter til at bestemme indhold af enzymer,

hormoner, fedtstoffer, salte og proteiner i biologisk materiale som f.eks. afføring.

Hvert år analyserer bioanalytikerne cirka 14.000 afføringsprøver for calprotectin fortæller Hanne Davidsen, der er bioanalytikerspecialist for fæceslaboratoriet, allergi, autoimmunitet og psoriasis

- Calprotectin er et protein, der findes i en andel af de hvide blodlegemer, der er en del af kroppens immunforsvar. Hvis

der er en forhøjet koncentrationen af calprotectin i afføringen, betyder det, at immunforsvaret i tarmen arbejder, og at der er en inflammation, dvs. en betændelse i tarmen.

**Alle prøver håndteres manuelt**  
Afføringsprøverne skal gøres klar før analysen, og det foregår manuelt:

- Vi tager afføringsprøverne ud af kuverten, tjekker, om der er korrekte





Bioanalytikerspecialist Hanne Davidsen er stolt af alle bioanalytikerne på fæceslaboratoriet på Sygehus Sønderjylland, der hjælper lægerne med at kunne stille diagnoser og giver patienterne svar på deres prøver.



Til analysen skal der bruges en lille smule afføring, der tages op af prøverøret med en smal prøvepind.



Laboratorierøret bliver fyldt op med en rød ekstraktionsvæske, som opløser calprotectin fra afføringen, så det kan måles korrekt.

patientoplysninger og tilhørende korrekt prøve, og vi registrerer prøverne i vores it-system. Så flytter vi prøverne over i et stinkskab, der har udsugning, siger Hanne Davidsen.

**Der er ingen afføring, der er ens**  
Nogle prøverør er fyldt godt op, og konsistensen varierer fra flydende til fast. Der er afføring i mange nuancer af brun.

- Med en lille ske tages lidt afføring op af prøverøret, og det placeres omhyggeligt i et nyt, rent laboratorierør. Inden låget skrues på, fyldes røret med en rød ekstraktionsvæske, som opløser calprotectin fra afføringen, så det kan måles korrekt, forklarer Hanne Davidsen.

**I stinkskab lugter det ikke**  
Hun ved godt, at det for nogle patienter er grænseoverskridende at indsende en afføringsprøve - særligt første gang - men hun forsikrer, at det ikke er slemt at arbejde med andre menneskers afføring.

- Vi bioanalytikere er ikke sarte - vi analyserer alle typer væsker fra mennesker. Blod, urin, fostervand, sekreter og væsker fra hjernen, lungerne, maven og led. Så afføring er ikke slemt for os. Når vi arbejder ved stinkskabene, lugter det ikke, fordi der er udsugning, og lugten suges væk, siger Hanne Davidsen.

**En ordentlig rystemur**  
Når rørene med afføring og den røde ekstraktionsvæske er klar, kommer de

”  
En blodprøve kan ikke altid fortælle, hvor i kroppen der er betændelse, men det kan afføringsprøven. Tarmen er et lukket system, så med en afføringsprøve kan vi se, om der er betændelse i tarmen eller ej.

ned i en maskine, som ryster rørene grundigt i 10 minutter, så afføringen er helt opløst i væsken.

Herefter skal rørene stå lidt for at sikre, at calprotectin i afføringen trækker ud i væsken. Efter yderligere 10 minutter kan de små rester af afføring centrifugeres fra, og så er prøverne klar til at komme ind i laboratoriets analysemaskine.

**For hver afføringsprøve venter en patient på svar**  
Når analysen er færdig bliver resultatet tjekket grundigt.

- Vi kontrollerer, at analysemaskinen arbejder korrekt og afleverer korrekte

svar. Vi ved, at der bag alle prøver er en patient, der venter på svar, og vi er meget omhyggelige med at validere resultatet, inden vi frigiver det, siger Hanne Davidsen.

Hun understreger, at det er vigtigt, at man følger vejledningen, når man indsender en afføringsprøven:

- Afføringen skal opsamles rigtigt, og der skal være korrekt prøvemærkning og dato på prøven. Afføringen skal i prøverøret med det brune låg, og vi vil gerne have så meget afføring, at mængden svarer til størrelsen på tre ærter.

**Stor erfaring**  
Hanne Davidsen er med rette stolt af arbejdet i afdelingen, for analyserne af afføringen giver forskere ny viden og hjælper læger med at stille en diagnose eller kontrollere en behandling. Nogle gange kan prøverne være med til, at patienter undgår en tarmundersøgelse.

- Det startede i 2014, hvor vi var nogle af de første til at bruge metoden, så vi er lidt eksperter her i Region Syddanmark. Jeg synes, afføringsprøver er geniale. En blodprøve kan ikke altid fortælle, hvor i kroppen der er betændelse, men det kan afføringsprøven. Tarmen er et lukket system, så med en afføringsprøve kan vi se, om der er betændelse i tarmen eller ej. Det føles godt, at vi kan hjælpe patienterne med at få svar på det.

# Hold øje med din afføring

Afføring kan afsløre symptomer og sygdom i maven og i tarmen. Det sker ved, at man undersøger, om afføringen f.eks. indeholder blod, tegn på betændelse, virus og sygdomsfremkaldende bakterier eller orm og parasitter.

Tekst: Ida Holtén Sejbjerg. Foto: Maria Tuxen Hedegaard og Getty Images.



**B**etændelse, blod og bakterier. Det kan man spore i afføring. En afføringsprøve kan også afsløre, hvis der er problemer i bugspytkirtlen. Hvis bugspytkirtlen er syg, producerer den ikke de fordøjelsesenzymer, der skal til, for at tarmen kan opløse fedt. Hvis der er for lidt enzym i prøven, kan det være tegn på sygdom i bugspytkirtlen. Man bruger også afføringsprøver til at screene for kræft i tyktarmen, hvor tilstedeværelsen af blod kan være et tegn på kræft eller forstadier til kræft i tarmen.

## Afføringsprøve før kikkertundersøgelse

Ifølge Jakob Dahlrot, der er overlæge på ambulatorium for Mave-tarmsygdomme på Sygehus Sønderjylland i Aabenraa, giver afføringsprøver vigtige informationer til lægerne.

- I gamle dage tilbød man en patient, der havde bøvlet med tarmsystemet i mere end to til fire uger, en koloskopi, dvs. en kikkertundersøgelse af tarmen. Men det er ikke en særlig rar undersøgelse. Nu ser vi i første omgang på, hvad patientens afføringsprøve kan fortælle.

Jakob Dahlrot understreger, at afføringsprøverne ikke kan stå alene. De skal følges op af en læge, der vurderer prøveresultaterne sammen med patientens afføringsvaner og symptomer. I nogle tilfælde kan flere undersøgelser være nødvendige, f.eks. en kikkertundersøgelse eller en scanning af tarmen.

## Slim, blod og diarré

Har du hård afføring eller en tendens til forstoppelse, er det en generende tilstand, men det er ikke et tegn på sygdom. Hvis du derimod oplever, at din afføring er slimet, indeholder blod eller igennem længere tid er meget tynd, skal du kontakte din læge.

- Det er vigtigt at holde øje med sin afføring og gå til læge, hvis man har disse symptomer. Det behøver ikke være et tegn på, at man har en kronisk tarmsygdom som f.eks. Morbus Crohn. Det kan være, at man har fået salmonella eller en anden bakterie-

infektion i tarmen, der går over af sig selv. I en kræftscreening undersøger man, om der er blod i afføringen, men igen skal man huske, at blod i afføringen også kan skyldes andre og mere uskyldige ting, f.eks. at man har fået en rift ved endetarmen eller en hæmoride.

## Sådan indsender du en afføringsprøve

En afføringsprøve kaldes også en fæcesprøve. Den laver du derhjemme på dit eget toilet ved hjælp af et prøvesæt, som du får hos din læge eller får tilsendt med posten.

Prøvesættet indeholder alt, hvad du skal bruge: et prøvetagningsrør, der ligger inde i et forsendelsesrør, et stykke opsamlingspapir med vejledning, en rekvisitionsseddel med strekkodemærkat og en frankeret og adresseret kuvert, som bruges, når afføringsprøven sendes til laboratoriet.

Afføringsprøven må ikke blive for gammel. Derfor skal den frankerede og forede kuvert med afføringsprøven ikke kommes i en postkasse, for de bliver ikke tømte ofte nok. I stedet skal du aflevere kuverten med prøven til din egen læge, på et sygehus eller gå ind på et posthus og sende den derfra.



Sådan ser prøvesættet ud, når du skal indsende en afføringsprøve.

## Flere skal tilbydes online behandling for angst og depression

Efterspørgslen efter psykologhjælp til behandling af angst og depression er steget de seneste år, og det samme er ventetiderne hos de privatpraktiserende psykologer.

Samtidig har det syddanske tilbud "Internetpsykiatrien", der siden 2021 har været landsdækkende, vist sig at være en stor succes. Tilbuddet er rettet mod borgere med let til moderat angst eller depression, som har overskud til at arbejde selvstændigt med deres behandling. I 2022 gennemførte 79 procent af patienterne i Internetpsykiatrien deres behandlingsforløb, og størstedelen fik det signifikant bedre.

Derfor har det syddanske regionsråd afsat 1,5 mio. kr., så endnu flere syddanskere får mulighed for at få behandling online. I 2023 er der afsat penge til forsamtale med cirka 550 syddanskere. Det tal vil med de ekstra midler stige til knap 1.000 i 2024. Heraf forventes cirka hver tredje ansøger at være inden for målgruppen og få adgang til den digitale terapi.

Læs mere om tilbuddet og ansøg om behandling på internetpsykiatriens hjemmeside [www.internetpsykiatrien.dk](http://www.internetpsykiatrien.dk)



## Ved du, om du stadig skal tage din medicin?



Medicin kan helbrede, lindre eller forebygge sygdom, hvis du får den rigtige medicin, og det bliver taget på den rigtige måde. Behandling med meget medicin på samme tid kan være både effektivt og nødvendigt, men dit behov for behandling kan ændre sig.

Med alderen ændres, hvordan medicin optages, fordeles, nedbrydes og udskilles i kroppen. Det er derfor en god idé at gennemgå din medicin med din læge en gang i mellem.

Hvis du kender formålet med din medicin, har du også bedre mulighed for at forstå, hvordan din medicin skal virke, og hvordan medicinen påvirker din dagligdag.

Er du er i tvivl, om du stadig skal tage din medicin, kan du snakke med din læge om det.

## Fem gode spørgsmål til dit medicinforbrug

- 1 Ved du, hvorfor du tager medicin?
- 2 Ved du, hvordan din medicin virker?
- 3 Ved du, hvilke bivirkninger, du skal være opmærksom på?
- 4 Tror du, at du får noget medicin, som du ikke har brug for?
- 5 Ved du, hvor længe du skal tage din medicin?

Kilde: Sundhedsstyrelsen

A close-up portrait of a young woman with long, wavy, light brown hair. She is looking slightly to her right with a neutral expression. The lighting is soft, highlighting her features.

# Gode vaner gav Emilia kontrol over hovedpinen

Daglig hovedpine kun afløst af voldsom migræne – det var hverdagen for 16-årige Emilia Spangsberg, indtil hun og hendes forældre fik den rette vejledning og behandling. Hovedpinen er ikke forsvundet, men Emilia har lært at leve med den.

Tekst: Janne Stenstrop Pedersen. Foto: Heidi Lundsgaard

**E**n hverdag som elitesvømmer på Kolding Realskole, gode venner, drømme om endnu flere svømme-medaljer end der allerede hang på væggen på pigeværelset og en tryk base hos mor Lone og far Penti i hjemmet i Vester Nebel uden for Kolding. Sådan så livet ud for Emilia Spangsberg, indtil alt ændrede sig hen over en nat.

Emilia blev konfirmeret sammen med sine klassekammerater i foråret 2022. Hun havde en dejlig dag sammen med sine gæster, men dagen efter vågnede hun op med en voldsom hovedpine, og livet ændrede sig markant for den lille familie. Forældrene slog det i første omgang hen med, at Emilia var fyldt op med indtryk efter den store dag, og de gav deres datter en hovedpinepille. Men hovedpinen forsvandt ikke. Den blev bare ved og ved og ved.

- Det føltes som at have en alt for lille cykelhjelm på. Nogle dage var værre end andre, men hovedpinen var der hele tiden, forklarer Emilia.

Da 8. klasse nærmede sig sin afslutning, fik Emilia en tid hos familiens læge. Det blev startskuddet til en tid med undersøgelser i det etablerede sundhedsvæsen og i det alternative. Noget af det foregik gennem lægehenvisninger, noget gennem sundhedsforsikring, og noget udsprang af Lone og Pentis desperate ønske om at hjælpe deres datter af med smerterne. Emilia var igennem alt fra fysioterapi over akupunktur og kraniosakralterapi til MR- og CT-scanninger. Hun blev undersøgt ved øjenlæger og øre-næse-hals-specialister, men ingen kunne finde årsagen til hovedpinen.

## Gennemførte DM med hovedpine og svimmelhed

De store drømme inden for svømmesporten var pludselig ikke så opnåelige, som de havde været. Emilia var blevet udtaget til hold-DM, og hun gjorde, hvad hun kunne for at passe sin træning op mod konkurrencen. Men hun kunne oftest ikke være i vandet i mere end 30 minutter ad gangen, så det blev sjældent

til mere end opvarmning. Det var et stort nederlag for elitesvømmeren, som var vant til at træne seks-otte gange to timer om ugen. Men det til trods gennemførte hun konkurrencen, om end det var med hovedpine og svimmelhed.

## Løsningen lå i Hovedpineambulatoriet

Efter flere konsultationer hos egen læge blev familien henvist til Hovedpineambulatoriet i Børne- og Ungeafdelingen på Kolding Sygehus, hvor de blev tilknyttet læge Nina Szomlajski.

Nina startede med at stille spørgsmål til Emilias kost- og søvnvaner. Emner, som Lone Spangsberg allerede havde talt med sin datter om flere gange i forbindelse med hovedpinen, men det havde en anden vægt, da den kittelklædte Nina bragte det op.

- Jeg vil godt indrømme, at jeg bliver lidt sur, for så sidder min mor jo der og prikker til mig og siger, det var jo det, jeg sagde, fortæller Emilia.

Lone havde ikke kun sagt det. Hun havde også lavet et skema med 32 spørgsmål med alt fra kost og søvn til et point-system over hovedpinens intensitet. Spørgeskemaet havde Emilia udfyldt grundigt hver dag i tiden op mod første konsultation i Ninas ambulatorium, fordi Lone ville sikre sig, at de havde svar på alt, så de hurtigst muligt kunne komme i gang med udredning og behandling.

### Et par kameler at sluge

Skemaet virkede. Nina kunne se Emilias sygdomsbillede, og hun kunne give gode råd om regelmæssig kost, nok søvn og gode skærmvaner. Særligt det sidste var en ordentlig kamel for Emilia at sluge. Ligesom alle andre teenagere ville hun gerne være online på telefonen til langt ud på aftenen og skrive med sine veninder og sin kæreste. Men hun fandt hurtigt ud af, at hun havde det bedre, når hun fulgte Ninas anbefalinger og både lagde telefonen fra sig en halv time inden sengetid, og når hun gik en halv time tidligere i seng.

Emilias far Penti har fuld forståelse for, at det er svært at lægge vanerne om:

- Det er svært for de unge mennesker. De går med de telefoner hele tiden, men vi har kunnet se, at Emilia har været helt grå i hovedet. Vi skal som forældre gøre noget, men teenagerne skal også gøre noget. Det har ikke været nemt for Emilia, når vi har sagt, at hun skal lægge telefonen og gå tidligere i seng, men vi er kommet rigtig langt.

Det måtte desværre også blive et farvel til svømmeklubben, og for Emilia var det endnu en kamel, der skulle sluges. Klubben havde udgjort en stor del af hendes liv indtil da, men hun havde på det tidspunkt forstået, at hovedpine ikke kommer af én ting. Det er mange forskellige ting, som spiller sammen, og derfor er der også mange knapper, man kan dreje på. Sporten var en af de knapper, som det viste sig, at det var nødvendigt, at Emilia om ikke slukkede for, så i hvert fald skruede ned for.

### Efterskoleliv med en pille i lommen

Helt farvel til klorvandet var det heldigvis ikke. Emilia går på efterskole nu, og hun svømmer stadig. Ikke i samme omfang som tidligere, men hun er i vandet

”

Vi skal som forældre gøre noget, men teenagerne skal også gøre noget. Det har ikke været nemt for Emilia, når vi har sagt, at hun skal lægge telefonen og gå tidligere i seng, men vi er kommet rigtig langt

flere gange om ugen, og hun er i gang med at affinde sig med, at karrieren som elitesvømmer er slut. Til gengæld nyder hun efterskolelivet i fulde drag, for selvom der er fuld fart på fra 7 morgen til 22 aften hver dag, så betyder den faste struktur, de seks faste måltider og de indlagte pauser i løbet af dagen, sammen med den rette medicin, at Emilia trives og har det rigtig godt. Hovedpinen er der stadig de fleste dage, og migrænen kigger også forbi. Emilia har valgt at være åben om sine udfordringer, og lærere og kammerater har favnet hende og tager så vidt muligt hensyn. Det har betydet, at Emilia gennemfører sit ophold på skolen på de helt samme præmisser som kammeraterne - og med en migrænepille i lommen.



*Voldsom hovedpine satte en stopper for svømning på eliteplan. Men Emilia nyder nu sit efterskoleophold, og hun svømmer stadig flere gange om ugen.*

# Anerkend dit barns hovedpine og få barnet i seng i ordentlig tid



Nina Szomlajski er læge på Børne- og Ungeafdelingen på Sygehus Lillebælt i Kolding. Hun har specialiseret sig i hovedpinesygdomme hos børn.

Mange børn med hovedpine får alt for lidt søvn. Det er vigtigt, at de bliver mødt med anerkendelse og ikke får at vide, at de bare skal tage sig sammen og drikke et glas vand, siger læge Nina Szomlajski

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Privat

**N**ina Szomlajski har i årevis arbejdet med netop børn, unge og hovedpine og har som den indtil videre eneste børnelæge i landet en master i hovedpinesygdomme. Hun er læge på Børne- og Ungeafdelingen på Sygehus Lillebælt Kolding, og det er hendes erfaring, at rigtig mange børn og unge kan komme af med hovedpinen, hvis de følger nogle simple råd.

Et af de vigtigste er noget så enkelt som at få noget mere søvn.

- Generelt sover vi meget mindre i dag, end vi gjorde for 30 år siden, og vi lever i en verden, hvor man skal være på og forholde sig til ting hele tiden. Det er i virkeligheden ikke særlig sundt, for vores hjerner er ikke fulgt med den teknologiske udvikling, og vi mennesker har et rigtig stort søvnbehov, konstaterer Nina Szomlajski.

## Hold sengetiden i weekenden

Når hun møder børn og unge med hovedpine, viser det sig ofte, at børnene slet ikke sover nok.

- Det kan være, at børnene sover rigtig fint i hverdagene. Det er der mange forældre, som er gode til at sørge for. Men så skrider det i weekenderne, og det betyder, at børnene starter hverdagene med et stort søvnunderskud, og det kan sagtens give dem hovedpine, siger Nina Szomlajski.

Hun oplever ofte, at børnene kommer af med hovedpinen, når forældrene får

børnene til at gå i seng samme tid både hverdage og weekender. Som hun siger, er søvn et middel uden bivirkninger og med rigtig mange gavnlige effekter som bedre hukommelse og koncentrations-evne samt mindre irritabilitet.

## De svære teenagere

Som regel er det ikke så svært at få mindre børn til at gå i seng på bestemte tidspunkter. Det bliver straks mere kompliceret, når vi taler om teenagere.

- Jeg plejer at sige til teenagere: "Dine forældre bliver mindre irriterende, når du får din nattesøvn," siger Nina Szomlajski med smil i stemmen.

For det er lidt specielt med teenagere og søvn. Nina Szomlajski forklarer, at der hos teenagere sker nogle forrykninger i hjernen, som betyder, at de har svært ved at overgive sig til søvnen. De har så til gengæld brug for at sove længere om morgenen, og det er skolesystemet ikke gearret til.

- Når jeg sidder med en teenager med hovedpine, kan jeg få at vide, at han eller hun går op på værelset kl. 21. Men måske sover han eller hun først omkring midnat og har stirret på mobilen. Det er ikke godt, for vi ved, at unge helt op til 24-årsalderen har behov for mellem 8 og 11 timers søvn.

## Anerkend din teenager

Det er vigtigt, at man som forælder tager "kampen" om søvnen med sine teenagere på den rigtige måde. Nina

Szomlajski har gode erfaringer med at tage små skridt. Så hun foreslår, at man bliver enig med sin teenager om, at han eller hun går i seng en halv time tidligere. Så oplever teenageren måske mindre hovedpine og er selv motiveret til at gå endnu en halv time tidligere i seng. Det er også ok med en halv times lur om eftermiddagen. Men ikke mere, for så bliver det for svært at falde i søvn om aftenen.

Nina Szomlajski oplever ofte, at teenagere ikke synes, at de bliver taget alvorligt, når de siger, at de har hovedpine. Så hun pointerer, at det er vigtigt at anerkende de unges hovedpine.

- Ingen har hovedpine, fordi de synes, det er fedt eller rart. Det er altid tegn på, at der er et eller andet, der ikke er styr på. Som forælder skal du være anerkendende og prøve nogle ting af. Er det mangel på søvn, for meget pres, for meget skærm? Kan der skrues på den unges hverdag? Nogle mærker også deres krop mere end andre. Og manglende søvn er heller ikke altid årsag til hovedpine. Er der f.eks. tale om migræne, er der gode muligheder for at få hjælp medicinsk, siger Nina Szomlajski.

Inden et barn eller en ung bliver henvist til sygehuset med hovedpine, skal der været taget hånd om livsstilsfaktorerne som søvn, mad og drikke, skærm osv., understreger Nina Szomlajski.

# Hjælp dit barn af med hovedpinen

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Heidi Lundsgaard.



## Vigtigt med søvn

Det er meget vigtigt, at børn og unge får sovet godt og længe. Også i weekenderne.



## Nok at spise og drikke

Barnet skal have nok mad og drikke for at trives. Børn skal gerne drikke mellem halvanden og to liter væske om dagen, og hvis de er meget aktive, så gerne mere.



## Nul skærm før sengetid

Det er ikke godt for søvnen, og dermed trivsel, hvis barnet eller den unge sidder ved en skærm inden sengetid.



## Væk med stress og pres

Børn og unge kan også have for meget at se til og føle sig stressede og pressede. Det er ikke godt for deres trivsel og kan give ondt i hovedet.



## Gå ud og leg

Når børn og unge bevæger sig, bliver de naturligt trætte, og en god søvn er vigtigt for at undgå hovedpine.

## Hvordan ved du, at dit barn har hovedpine?

Det er ikke altid, at mindre børn kan sætte ord på det at have hovedpine. Læge Nina Szomlajski fra Børne- og Ungeafdelingen på Sygehus Lillebælt Kolding giver her nogle råd om, hvordan man kan se, om ens barn har hovedpine.

- Det er meget sandsynligt, at barnet har hovedpine, hvis barnet trækker sig, går ind i sengen, trækker gardinerne for, ikke vil have larm i nærheden og heller ikke har lyst til mad.
- Er der tale om et lille barn, så kan det være tegn på hovedpine, hvis barnet tager sig til hovedet, bliver ked af det og siger "av".

### Vidste du at ...

- man har brug for 8-11 timers søvn helt op til 24-årsalderen. Voksne skal gerne have 8 timers søvn. Mindre børn har langt større søvnbehov - et- til treårige op til 14 timer.
- På sundhed.dk kan du læse mere om børn og søvn.



*De cigaretter, der var tilbage i pakken, da Per Møller Jensen stoppede med at ryge, blev brugt til optænding i brændeovnen.*

# Ét spørgsmål fra sygeplejersken hjalp Per til at kvitte smøgerne

Per Møller Jensen røg flere end 30 cigaretter om dagen, og helbredet var begyndt at skrante. På sygehuset stillede en sygeplejerske det helt rigtige spørgsmål på det helt rigtige tidspunkt. Det var medvirkende til, at han i dag har kvittet smøgerne.

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

**T**anken om at stoppe med at ryge har ligget i baghovedet hos 53-årige Per Møller Jensen i mange år.

- Jeg har været storryger længe, og det er flere år siden, at jeg tænkte: "Det er jo åndsvagt det her." Men jeg blev ved med at udskyde beslutningen om at stoppe med at ryge, fortæller Per.

Han begyndte at ryge i smug allerede som 10-11-årig, og som 16-årig var han oppe på 20 cigaretter om dagen. Det var

niveauet i mange år, inden det steg til godt 30 cigaretter for et års tid siden.

Pers mor har også været storryger hele livet, og hun lider i dag af KOL. I december 2022 blev hun så syg, at hun måtte indlægges og have ilt døgnet rundt. Ingen troede, at hun ville overleve - heller ikke Per. Og det gjorde indtryk.

Da Per et halvt år senere - i sommeren 2023 - fik at vide, at hans blodforsyning til højre ben ikke fungerer særligt godt, satte det for alvor tankerne i gang.

- Jeg var nået dertil, hvor jeg godt kunne se, at advarslerne begyndte at komme. "Hvis ikke jeg stopper nu, kommer jeg til at sidde med et iltapparat eller bliver lagt i graven." Det var nogle af de tanker, der fløj igennem hovedet på mig, fortæller Per.

Derfor takkede han ja, da han var til scanning på sygehuset, og en sygeplejerske spurgte, om han kunne tænke sig at få en henvisning til et kommunalt rygestopforløb.



”

Jeg var bange for, at jeg skulle sidde i en eller anden pædagogisk rundkreds og flette tæer, men jeg endte alligevel med at sige til mig selv: "Det kan aldrig skade - nu prøver jeg det."

- Det var det rigtige tidspunkt, jeg blev spurgt på, for jeg var nået dertil, hvor jeg ikke længere kunne se nogen fordele ved at ryge. Der var simpelthen ingen gode argumenter for det længere. Men det tager tid at bearbejde det inde i sig selv.

### Troede, verden ville bryde sammen

Få dage efter blev Per ringet op af en kommunal rygestopvejleder, der fortalte, at der var plads på et rygestopkursus med opstart to dage senere.

- Jeg var bange for, at jeg skulle sidde i en eller anden pædagogisk rundkreds og flette tæer, men jeg endte alligevel med at sige til mig selv: "Det kan aldrig skade - nu prøver jeg det."

Det endte med, at Per måtte trække mange af sine forbehold tilbage. For kurset hjalp ham faktisk til at stoppe med at ryge.

Han måtte springe den første kursusdag over, men da han mødte op til anden kursusdag fik han at vide, at de andre deltagere allerede havde fundet en fælles dato for rygestop nemlig 18. september - en lille uge senere. Det gav Per lidt at arbejde med:

- Jeg var dødsens bange for at stoppe med at ryge og sikker på, at min verden ville bryde sammen. At jeg ikke kunne få mit arbejde til at fungere, og at jeg aldrig ville komme igennem det. Der kørte en masse tanker igennem hovedet, fortæller Per.

### Vigtigt med en fast dato

Den 17. september kl. 23.52 tog Per sin sidste smøg.

- Selvfølgelig var det svært, men slet ikke så svært, som jeg havde frygtet. Jeg var bange for at blive virkelig skidt - men det blev jeg ikke. De første tre dage var det hårdt at stå op om morgenen - der

var jo ingen morgen-smøg at stå op til. Den var jeg ret afhængig af. Men nu kan det bedst beskrives som en lidt konfus fornemmelse i kroppen, fortæller Per.

For ham har noget af det vigtigste ved at deltage i kurset været, at nogle satte en dato

for ham, for han blev ved med at finde gode grunde til, at det ikke skulle være nu. Støtten fra de andre har også hjulpet ham.

- Jeg fandt ud af, at det ikke var unaturligt at reagere, som jeg gjorde. Og så tænkte jeg også: "Du skal fandeme ikke tilbage og sige, at du er faldet i og har røget."

Ud over kurset fremhæver Per beslutsomhed og viljestyrke som noget af det, der har hjulpet ham til at blive røgfri.

### At det lykkes er en gevinst i sig selv

Da Sund i Syd besøger Per, har han ikke røget i en måned og 19 dage. Han er dog ikke nikotinfri, for han bruger forskellige nikotinprodukter, som han lige så stille er ved at fase ud - blandt andet plastre, sugetabletter og en plasticcigarett. Det tager tid at trappe ud, og Per regner med endnu en måned, inden han er helt nikotinfri.

Han har endnu ikke oplevet den helt store fysiske forandring i sin hverdag, men det bekymrer ham ikke.

- På den lange bane skal det nok komme. Lige nu kan jeg mærke, at bare det, at det er lykkedes for mig, er gevinsten i sig selv.

Per er ikke i tvivl om, at han godt kan holde sig røgfri fremover, for det har han besluttet sig for.

- Det er jo et mangeårigt ønske, og jeg har arbejdet meget med mig selv for at blive klar til det.



Per har ikke røget i 1 måned 19 dage og 11 timer, han har sparet 4.451 kr. og er 1.483 smøger bagud. Det viser appen XHALE, som Per benytter.



Per behøver ikke længere at købe skjorter med lommer i - men håndens bevægelse ned i skjortelommen føles stadig meget naturlig.

## Du kan blive spurgt om rygning

Når du er på sygehuset, vil du måske opleve, at sundhedspersonalet spørger, om du ryger. Hvis du svarer ja, bliver du tilbudt en henvisning til rygestoprådgivning i din kommune. Du er altid velkommen til at takke nej til tilbuddet.



## Her får du hjælp

Tag fat i din kommune eller kontakt Stoplinien.dk / tlf. 80 31 31 31, hvis du gerne vil have hjælp til at komme af med din nikotinafhængighed.

## Rygestop-app

App'en "e-kvit" kan hjælpe dig igennem dit rygestop. Den er udviklet af Kræftens Bekæmpelse. Udover motiverende tal og fakta om, hvor mange penge du har sparet, og hvor længe rygestoppet har varet, indeholder app'en blandt andet videoer med mindfulness-øvelser.

Marie Bøgstrup Sørensen er sundhedspilot i Middelfart Kommune, hvor hun hjælper folk med at holde op med at ryge.

# Marie hjælper fynboer med at lægge nikotinen på hylden

Cigaretter, pibe, snus eller e-cigaretter. Der er mange måder at få nikotin på, men fælles for dem alle er, at de skaber afhængighed. Marie Bøgstrup Sørensen er ansat som sundhedspilot i Middelfart Kommune og hjælper fynboer, der ønsker at komme af med afhængigheden.

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

Middelfart Kommune er Marie Bøgstrup Sørensen og hendes kollegaer hver dag i kontakt med borgere, som ønsker hjælp til at komme af med deres nikotinafhængighed.

Der er flere muligheder for at få hjælp, men som regel begynder Marie med et fysisk møde, hvor hun taler med borgeren om hans eller hendes afhængighed og sundhedsvaner set i et bredere perspektiv. Derefter beslutter hun sammen med borgeren, hvilket tilbud der er bedst.

Nogle foretrækker et individuelt forløb, mens andre bare har brug for et par telefonsamtaler. En hel del vælger at blive tilmeldt et af de kursushold, som kommunen opretter 3-4 gange om året.

Holdene er typisk på 10-12 personer, og kurset består både af erfaringsudveksling mellem deltagerne og af forskellige faglige indlæg, som kan hjælpe dem ud af afhængigheden. Men vigtigst af alt er,

at deltagerne allerede på første kursusdag sætter en fælles dato for, hvornår de vil stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter.

Maries erfaring er, at mange borgere har stor glæde af at gå på et hold:

- Det er rigtig godt for mange at være på hold, fordi de er sammen med andre, der er i samme situation. Vi bruger meget tid på at tale om, hvordan det går, hvad de gør for at bryde deres vaner, hvordan de takler abstinenser osv. De har hinanden at spejle sig i, og de deler gode idéer med hinanden, fortæller hun.

### To ud af tre stopper med at ryge

For langt de fleste er motivationen for at stoppe med at ryge eller bruge andre nikotinprodukter, at de gerne vil slippe fri af deres afhængighed - de føler, at cigaretterne styrer deres liv. For mange har økonomien eller helbredet også en betydning.

Når kurset er slut efter seks kursusgange, er tre ud af fire stoppet med at ryge eller bruge nikotinprodukter, og det samme er tilfældet, når holdet mødes igen efter cirka tre måneder.

- De, der har haft succes med at lægge nikotinen på hylden, oplever ofte, at de har fået mere energi og en bedre kondition. At de er blevet gladere og mere friske. At de simpelthen har fået det bedre, fortæller Marie.

Når der er gået et halvt år, ringer Marie til deltagerne og følger op på, om de stadig er røgfrie. Hvis ikke, får de tilbudt det om at deltage i endnu et kursus.

- Det er ikke unormalt at skulle på kursus flere gange, og det er heller ikke nødvendigvis dårligt. For de får nogle gode erfaringer med hver gang. De bliver klogere på dem selv og deres rygevaner, og det er vigtigt, hvis de skal bryde med de vaner, fortæller hun.



## Brystkræftoperationer fra Sønderjylland rykkes til Vejle og Esbjerg

Fra 1. december 2023 vil brystkræftpatienter fra Sygehus Sønderjylland blive tilbudt operation på sygehusene i Vejle og Esbjerg. Patienter på Fyn vil stadig blive opereret på Odense Universitetshospital.

Det sker på grund af rekrutteringsudfordringer og et generationsskifte på Aabenraa sygehus kan sygehuset ikke selv stå for brystkræftoperationer efter udgangen af november 2023. Derfor var en ny organisering af brystkræftoperationer i regionen nødvendig.

I det sønderjyske område af regionen vil patienter, der skal opereres for brystkræft derfor blive fordelt sådan efter 1. december 2023:

- Patienter fra Haderslev og Tønder kommuner opereres i Esbjerg
- Patienter fra Aabenraa og Sønderborg kommuner opereres i Vejle

Sygehus Sønderjylland vil fortsat varetage den del af behandling af deres brystkræftpatienter, der ikke handler om selve operationen og de elementer af behandlingen, der er knyttet dertil.

## Bliv en del af Sund i Syds læserpanel

Vi håber, at du synes om magasinet, som du sidder og læser. Men vi vil gerne blive endnu skarpere på, hvad vores læsere synes er vigtigt, interessant og brugbart at få viden om i Sund i Syd.

### Derfor opretter vi et læserpanel

Vil du have direkte indflydelse på magasinet Sund i Syd, så meld dig til vores læserpanel. Det første læserpanel foregår fysisk i Region Syddanmark, Damhaven 12, 7100 Vejle torsdag d. 29. februar 2024, kl. 17.00 til cirka 19.00. Der vil være forplejning.

Hvis du vil være en del af vores læserpanel, eller bare gerne vil høre mere om, hvad det handler om, så send en mail til redaktør Tine Glindvad: [tigl@rsyd.dk](mailto:tigl@rsyd.dk)



## Husk D-vitamin hver dag

Når du følger De officielle Kostråd, er du dækket ind med vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Men med D-vitamin er sagen en anden. Vi har nemlig også brug for solens stråler for at kunne danne nok D-vitamin i huden. Og sol er der ikke så meget af i vinterhalvåret, så her har vi brug for lidt ekstra. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at alle voksne og børn fra 4 år tager et tilskud af D-vitamin på 5-10 ug dagligt i vinterhalvåret fra oktober til april. Nogle grupper som f.eks. gravide og ammende, børn under 4 år og voksne over 70 år har brug for endnu mere.





Tag testen:

**Kan du gennemskue,  
om dine mails, opkald  
og SMS'er er svindel?**

# Smæk røret på, og lad vær' med at klikke

**D**et kan være svært at se hinanden i øjnene over telefonen eller på nettet. Det udnytter svindlere ofte og udgiver sig for at være nogen, du stoler på – for eksempel din bank.

Men husk: Banker og offentlige myndigheder vil aldrig uopfordret bede dig om at overføre penge eller om dine personlige oplysninger over mail, SMS eller opkald.

Hvis du bliver kontaktet af en, som for eksempel beder om dine koder og kreditkortoplysninger, eller som beder dig om straks at overføre dine penge til en anden konto, fordi du er ved at blive svindlet – så er det højest sandsynligt en svindler, du har i røret. Og her er de bedste råd at smække røret på, og lade være med at klikke på links fra vedkommende. Det er budskabet fra Digitaliseringsstyrelsen i samarbejde med KL, Danske Regioner, Finans Danmark og Politiet, der står bag en nylig kampagne om identitetstyveri.

Tag quizzen, og træn dig selv i at gennemskue svindelforsøg. Du lærer også, hvad du skal gøre, hvis du bliver udsat for forsøg på svindel i virkeligheden.



Tag quiz: [www.sikkerdigital.dk/quiz](http://www.sikkerdigital.dk/quiz)

## Vil du vide mere?

Se flere gode råd, download ringetone eller se videoerne med Bodil Jørgensen på:

[www.sikkerdigital.dk/identitetstyveri](http://www.sikkerdigital.dk/identitetstyveri)

Har du mistanke om, at dine personlige oplysninger bliver misbrugt, kan du altid kontakte Cyberhotline for digital sikkerhed på telefon:

**33 37 00 37**