

# Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 02

JUNI 2021



**Bladet  
er til dig**

**TAG DET  
MED HJEM**

## Overgangsalder er stadig tabu

Anette syntes, det var pinligt, at hun måtte tage hormonpiller, da hun gik i overgangsalder. Hun håber på mere åbenhed, så flere kan få hjælp.

**7.C satte taknemmelighed  
på skemaet**

**Najas høretab vendte  
alt på hovedet**

**TEMA**  
OVERGANGS-  
ALDEREN



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

# I dette nummer...



Rikke mærkede de første tegn på overgangsalder, da hun var i slutningen af tyverne. Først da hun var midt i trediverne blev det endelig konstateret, at Rikke er blandt de to procent af kvinder, der går i tidlig overgangsalder.

# 10

- 04** Livet er for kort til at have det så dårligt
- 05** Det skal du vide om overgangsalderen
- 06** "Overgangsalder er stadig tabu. Det skal vi bryde"
- 08** Hvad sker der i kroppen?
- 10** Rikke fik de første tegn på overgangsalder som 28-årig
- 12** Tre spørgsmål til sexologen om sex og overgangsalder
- 14** 7.C satte taknemmelighed på skemaet
- 16** Der blev taget hånd om Aase, da låret brækkede
- 19** Kæmpe øvelse på Storebælt midt om natten 
- 20** På Strynø står vi sammen om at hjælpe
- 22** Hvorfor er vi bange for edderkopper og lukkede rum?
- 24** Najas høretab vendte alt på hovedet
- 27** Nu går det fremad for Anni
- 28** Forskere vil give skizofrenipatienter bedre livskvalitet
- 30** Hjertestarteren er lige ved hånden
- 32** Elses datter i Canada var med til online nyrekursus
- 34** Online nyrekursus klæder patienter på til et vigtigt valg
- 35** Kort & godt



# 24

Femårige Naja er født med et høretab. Siden Naja var otte måneder har hun fået hjælp af Center for Høretab, som er en del af socialområdet i Region Syddanmark.



# 30

Der er 4.498 registrerede hjertestartere i Region Syddanmark. Én af dem hænger lige ude bag hækken, hvor Jacob Gjerlevsen bor i Bramming. Det giver tryghed i hele kvarteret.

# Stadig tabu – selvom det er helt naturligt

Livet er fyldt med vigtige overgange. En af dem er overgangsalderen.

Men i modsætning til overgangen fra barn til teenager, fra ung til voksen og fra graviditet og fødsel til forældreskab, så indgår overgangsalderen ikke naturligt i ret mange snakke eller i undervisning om kroppens udvikling. I det mindste ikke før de fleste kvinder står midt i det.

I stedet for at være en naturlig del af samtalen om kvinders livsforløb, så er overgangsalderen stadig mere tabubelagt end puberteten og seksualitet.

Mange har måske haft en opfattelse af, at man skal leve med de symptomer, det giver, uden at klage. Der er selvfølgelig kvinder, som ikke er specielt plaget af gener. Men mange kvinder oplever symptomer, der påvirker deres livskvalitet – og rigtig mange af dem kan få hjælp hos lægen.

I denne udgave af Sund i Syd sætter vi overgangsalderen på dagsordenen. I temaet kan du få styr på fakta, symptomer og behandlingsmuligheder. Du kan møde Rikke May, der gik i overgangsalderen allerede som 28-årig og kæmpede længe for at få den rette hjælp. Du kan også læse om Annette Storm, som oplevede, at overgangsalderen påvirkede hendes livskvalitet så meget, at hun gik til sin læge og fik medicin – også selvom hun synes, det var pinligt ikke selv at kunne klare det.

Overlæge og sexolog Kirsten Lund-Sørensen svarer på spørgsmål om sex og overgangsalderen, og Annemette Lykkebo, som er ledende overlæge på afdelingen for Kvindesygdomme og Fødsler på Sygehus Lillebælt, forklarer, hvad man skal være opmærksom på i forbindelse med hormonbehandling – og hvorfor man ikke skal være bange for det.

Rigtig god fornøjelse!



## Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

Juni 2021

### Region Syddanmark

Damhaven 12, 7100 Vejle

Tlf. 7663 1000

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

### Oplag

43.000. Sund i Syd udkommer  
4 gange årligt.

### Design og tryk

Bording Danmark 4226162

### Forsidefoto

Jens Wognsen

### Redaktion

Søren Braun, ansvarshavende redaktør.

Tine Glindvad Polat, redaktør.

### Kom med gode idéer

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

### Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos  
svanemærket trykkeri.



Tryksag  
5041 0787

# Livet er for kort til at have det så dårligt

Annette Storm syntes, at det var pinligt, at hun fik det dårligt og måtte tage hormonpiller, da hun gik i overgangsalder. I dag håber hun, at der kommer mere åbenhed om det, så flere kan få hjælp

Tekst: Sanne Safarkhanlou. Foto: Jens Wognsen.

**D**et var ikke særlig sjovt at være Annette Storm, da hun som 49-årig gik i overgangsalder. For nætterne var ulidelige. En krop, der kogte, svedte og ikke kunne finde ro.

Det var endeløse nætter uden søvn - og et fuldtidsjob som fysioterapeut på Odense Universitetshospital, som hun næsten ikke kunne slæbe sig igennem, fordi hun var så træt og udkørt. Men hun sagde ikke noget til nogen. Hun holdt problemerne for sig selv:

- Jeg syntes, det var så pinligt, at jeg havde det så dårligt og ikke kunne sove. Det var pinligt, at jeg ikke kunne klare at komme i overgangsalderen og fik brug for at tage medicin, fortæller Annette, der også har en teori om, hvorfor hun følte, at det var pinligt:

- Hele livet er vi som kvinder vant til at klare tingene, selvom vi har menstruation, har ondt eller noget andet. Vi lærer at leve med det bøvl, det giver. Det er en del af det at være kvinde. Så jeg syntes, det var pinligt, at jeg ikke bare kunne

”  
Jeg følte mig ret alene,  
og jeg kunne godt  
tænke mig, at vi blev  
bedre til at tale sammen  
om, hvordan det er at  
være i overgangsalderen.

være i overgangsalderen og finde ud af det. Og det syntes jeg ikke, at andre skulle involveres i.

## Gik til læge

Efter et halvt år med søvnløse nætter var Annette så desperat, at hun gik til læge. Lægen ordinerede hormonpiller - og det virkede.

- Der gik en uge eller to, så sov jeg. Hele natten. Det var fantastisk. Jeg fik det så godt, fortæller Annette, der også var opmærksom på de bivirkninger, der kunne være:

- Man hører jo om, at der er øget risiko for blodpropper, og jeg var også træt af, at mine bryster blev lidt større på grund af østrogenet i pillerne. Men det var ikke noget i forhold til, hvor skidt jeg ellers ville have det. Livet er simpelthen for kort til at have det så dårligt.

Annette Storm tog hormonpiller i cirka fire år, og undervejs testede hun flere gange, om behovet stadig var der.

- Da lægen gav mig pillerne, fortalte han også, at jeg indimellem skulle holde pause for at se, om jeg stadig havde brug for dem. Men hver gang jeg stoppede, gik der lige præcis to døgn, så lå jeg og kogte hele natten igen. Det var så tydeligt, hvad de piller betød for min nattesøvn.

## Begyndte at bløde meget

Efter fire år, hvor Annette efter eget udsagn havde det skønt, stoppede hun ret pludselig med at tage pillerne. En dag begyndte hun at bløde voldsomt, og det fortsatte i 12 dage. Det endte med, at hun blev indlagt på grund af blodmangel. Men om det var pillernes skyld eller noget helt andet, det har hun ingen anelse om:

- Jeg ved ikke, hvad der var skyld i, at jeg blødte så meget, og det gjorde de heller ikke på sygehuset. Der kan være mange ting, der var skyld i det. Måske var det min krops måde at rense sig på, hvad ved jeg?

Sygehuset ordinerede nogle andre hormonpiller til Annette, der var mindre østrogen i. Men hun fik aldrig brug for dem.

Annette fik det efter eget udsagn "fantastisk", da hun begyndte at tage hormonpiller.

## TEMA OVERGANGS- ALDEREN



*Som fysioterapeut er 56-årige Annette Storm fra Odense vant til at tale om og arbejde med kroppen. Alligevel talte hun ikke højt om, hvor skidt hun havde det, da hun gik i overgangsalderen. Men det gør hun nu i håb om at hjælpe andre.*

- Da jeg kom hjem fra sygehuset med de nye piller, tænkte jeg, at jeg lige ville se tiden an. Det viste sig, at jeg sagtens kunne sove, selvom jeg ikke tog piller. Jeg var kommet igennem den periode. I dag er det kun, hvis jeg får meget sukker, at jeg får svært ved at sove og føler, at jeg blusser. Men det går over igen, siger Annette.

### Tal om det

Selvom Annette ikke selv var en, der talte højt om sine problemer, kunne hun godt tænke sig, at hun havde været mere åben:

- Jeg følte mig ret alene, og jeg kunne godt tænke mig, at vi blev bedre til at tale sammen om, hvordan det er at være i overgangsalderen. Jeg kender kvinder, der får hedeture, så sveden driver af dem, og som tydeligvis ikke får den hjælp, de kunne få. Måske fordi de tror, at der ikke er noget at gøre. Men det er der jo.

## Det skal du vide om overgangsalderen

I 1800-tallet var det helt almindeligt at betegne overgangsalderen som en sygdom, hvor kvinder mistede forstanden. Sådan er det heldigvis ikke længere. Overgangsalderen er en helt naturlig del af alle kvinders livsforløb, men der stadig mange myter og misforståelser omkring overgangsalderen.

### Overgangsalder eller menopause?

Er det ikke det samme? Det korte svar er: Nej.

Overgangsalderen er perioden omkring den sidste menstruation.

Overgangsalderen tager normalt et par år, men den kan også vare mellem fem til ti år.

Menopausen indtræder, når der er gået et helt år siden sidste menstruation.

I Danmark går kvinder i gennemsnit i overgangsalderen som 52-årige.

Overgangsalderen påvirkes af gener og hvor mange æg, kvinden har i æggestokkene.

Andre faktorer som rygning eller sygdomsforløb med kemoterapi og stråling kan også have betydning for, hvornår overgangsalderen går i gang.



# “Overgangsalder er stadig tabu. Det skal vi bryde.”

Annemette Lykkebo er ledende overlæge på afdelingen for Kvindesygdomme og Fødsler på Sygehus Lillebælt. Hun er overrasket over, hvor mange kvinder der har svært ved at tale om overgangsalderen. Men hun håber, at mere viden og åben dialog kan være med til at nedbryde det tabu, der stadig omgiver overgangsalderen.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Jeg ville ønske, at folk vidste, at det er ikke alle kvinder, der får gener af overgangsalderen, men hvis de får det, så er der hjælp at hente - og det kan enten være i form af rådgivning eller medicin.

Sådan lægger Annemette Lykkebo ud, da hun bliver spurgt om, hvad alle burde vide om overgangsalderen.

Annemette har ud over sit arbejde på Sygehus Lillebælt også holdt mange oplæg om overgangsalderen for kvindegrupper og organisationer. Her har hun oplevet, at overgangsalderen stadig er et tabu i modsætning til de andre overgange i livet som pubertet, seksualitet samt graviditet og fødsel.

- Det har været en overraskelse for mig at opleve, at kvinder har så mange ubesvarede spørgsmål og ved så lidt om overgangsalderen. Jeg tror desværre, mange opfatter overgangsalderen som noget, man ikke kan få hjælp til. Der er også mest fokus på de negative ting omkring fysiske symptomer. Men overgangsalderen bringer også positive ting med sig. Kvinderne er stadig i god fysisk form, de fleste har et stabilt arbejdsliv, børnene er flyttet hjemmefra, og de får mere tid til sig selv og deres parforhold, siger hun.

Hun ved godt, at nogle kvinder kan opleve, det svært at tale med egen læge om symptomer på overgangsalderen - måske især for de kvinder, der oplever symptomer meget tidligt i livet.

- Det er rigtig synd, at overgangsalderen for mange stadig er tabubelagt. Jeg håber, den generelle udvikling i samfundet og en større åbenhed om kvindernes forskellige oplevelser kan være med til at gøre overgangsalderen til noget helt naturligt at tale om. Jo mere vi taler om det, jo mere lærer vi alle - også os i sundhedsvæsnet, der skal turde tage samtalerne og vide, hvornår og hvordan vi skal reagere på kvindernes symptomer, siger Annemette.

## Hormonbehandling har fået et dårligt ry

Den største myte, Annemette møder i sit arbejde, er, at hormonbehandling er farligt. Der kan altid være bivirkninger ved at tage medicin, men risikoen er slet ikke så stor, som mange kvinder tror.

## TEMA OVERGANGS- ALDEREN



Annemette ved dog godt, hvor frygten stammer fra:

- I 1980'erne og 90'erne lavede bl.a. WHO nogle store undersøgelser, som viste, at der var en større risiko for blodpropper og brystkræft ved at tage hormoner, end tidligere undersøgelser havde vist. Det betød, at rigtig mange kvinder stoppede med hormonbehandling, og de måtte i stedet acceptere et liv med dårligere livskvalitet, end da de fik hormonbehandling.

### Alder er afgørende

Fem år senere viste det sig, at WHO-undersøgelserne ikke havde taget højde for to afgørende faktorer, nemlig dosis og alder. De havde inkluderet kvinder, som for længst var færdige med overgangsalderen, og de havde naturligt en højere forekomst af åreforkalkning end yngre kvinder og dermed også en større risiko for blodpropper, som påvirkede undersøgelsens resultater.

- De opfølgende undersøgelser viste klart, at hvis man kun får hormonbehandling lige omkring menopausen i 50'erne, så er den stort set risikofri i fem til syv år. I de år har hormonerne faktisk en beskyttende effekt mod netop blodpropper. Herefter bør man årligt sammen med sin læge vurdere, om behandlingen skal fortsætte, forklarer Annemette og fortsætter:

- Det triste er selvfølgelig, at den viden aldrig er nået ret bredt ud. Frygten sidder stadig i mange kvinder. Men i det mindste har det betydet, at hormonbehandling til kvinder i dag er noget af den mest gennemundersøgte og veldokumenterede behandling, vi har.

### Den svære risiko

Rigtig mange kvinder er nervøse for risikoen ved at tage hormoner. Det forstår Annemette godt, og hun anbefaler, at man taler med sin læge om det. Risikoen for både brystkræft og blodpropper er nemlig meget individuel. Den er blandt andet afhængig af ens blodtryk, om man har sukkersyge eller om man er disponeret til brystkræft i familien.

- Det kan føles som om, man aktivt øger risikoen ved at tage hormoner, men fakta er, at det faktisk øger risikoen for f.eks. brystkræft mere, hvis man spiser usundt og ikke får motioneret, end hvis man tager en lav dosis hormoner i overgangsalderen, siger Annemette.

Så hvis man lider af store gener som hedeture, ømme led, problemer med tørhed i skeden og problemer med vandladning, så er hormonbehandling en god og sikker mulighed.

- Hormonbehandling, der er tilpasset den enkelte kvinde, kan betyde rigtig meget for hendes livskvalitet - og hormon-

”

Jeg håber, den generelle udvikling i samfundet og en større åbenhed om kvindernes forskellige oplevelser kan være med til at gøre overgangsalderen til noget helt naturligt at tale om.

behandlingen i dag er generelt uden betydelig risiko, såfremt man starter omkring overgangsalderen og kun tager behandlingen i nogle år, understreger Annemette.

### Naturmedicin kan være okay

Mange vil hellere tage naturpræparater. Annemette vurderer, det også kan være et fint alternativ.

- Mange naturpræparater indeholder f.eks. rød kløver og soyaprotein, som indeholder naturlige planteøstrogener. Så det er derfor, de kan være gode til at behandle f.eks. hedeture. Og hvis de kan tage toppen af symptomerne for nogle, så er det fint, siger Annemette.

Det er dog vigtigt, at man er opmærksom på, hvad man tager, og hvorfor det ikke udskrives af læger:

- Det handler det ikke om, at vi læger ikke tror, naturmedicin kan have en virkning. For de indeholder jo østrogen lige som de hormoner, vi udskriver. Det handler i stedet om, at naturmedicinen ikke er gennemtestet på samme måde, som de medicinske hormonpræparater afslutter Annemette.

*Som ledende overlæge møder Annemette Lykkebo ofte myten om, at hormonbehandling er farligt. Den myte vil hun gerne gøre op med.*



# Symptomer og behandling du skal kende

- Det er vigtigt at få en god snak med sin praktiserende læge om symptomer og mulig behandling, hvis man er så plaget af både fysiske og psykiske symptomer, at de påvirker ens hverdag, parforhold og livskvalitet.
- De mest almindelige symptomer hører sammen med faldet i østrogen i kroppen. Men den svingende produktion af progesteron er hovedsagen til, at kvindernes menstruationscyklus påvirkes.
- Den mest almindelige behandling for symptomer i overgangsalderen er hormonbehandling med østrogen og progesteron. Men livsstil kan også have betydning for, hvor meget man er plaget af symptomer.
- Østrogenbehandling gør slimhinderne i livmoderen tykkere og der kan opstå celleforandringer. Kvinder, der har en livmoder vil derfor også få behandling med progesteron, som kan holde slimhinden i livmoderen tynd. Det kan f.eks. være i form af en hormonspiral, der frigiver hormon lokalt i livmoderen.
- Har man fået fjernet sin livmoder f.eks. som yngre i forbindelse med et kræftforløb, eller på grund af f.eks. kraftige blødninger, så er progesteron ikke nødvendig. Kvinder, der er gået tidligt i overgangsalderen bør tage hormoner til de normalt ville være gået i overgangsalderen.

## Migræne

Vær altid i tæt kontakt med din læge om mulig tilpasning i behandlingen, hvis du oplever migræneanfald i overgangsalderen.

## Depression

Påvirkning af humør og velbefindende kan være en følge af alle de forandringer der sker i kroppen i perioden. Tal med lægen, hvis det mentale helbred og livskvaliteten påvirkes af de fysiske symptomer.

## Hedeture

Motion, sund livsstil og vægttab ved overvægt kan gøre en markant forskel. Man kan også få østrogenhormoner som plaster, spray, gel eller tabletter, der kan hjælpe. Behandling med gel, spray eller plaster har færrest bivirkninger.

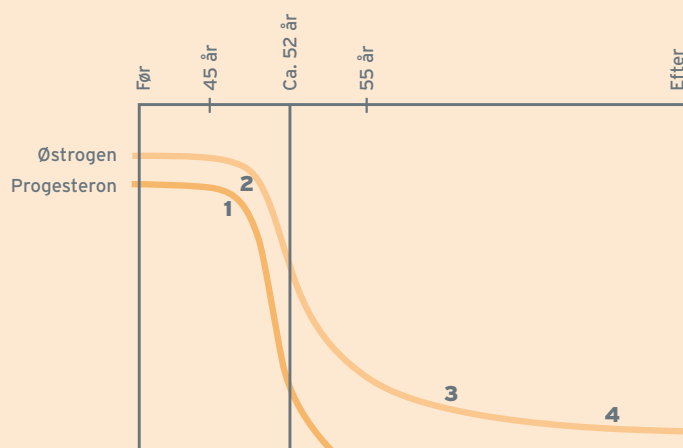
## Uregelmæssige menstruationer

Uregelmæssige menstruationer er normale, men hvis man oplever store svingninger i ens menstruation, mens man er under 45 eller blødninger efter man har overstået overgangsalderen, så skal man søge læge.

## Ondt i led/muskler

Ledsmerter kan behandles med milde smertestillende tabletter eller man kan forsøge med hormonbehandling.

## Hvad sker der i kroppen?



- 1 Blødningsforstyrrelser
- 2 Hedeture, svedeture
- 3 Tørhed i skeden, smerter ved samleje, urinvejsinfektion, inkontinens
- 4 Med stigende alder: Måske knogleskørhed og hjertekarsygdomme





## TEMA OVERGANGS- ALDEREN



### Søvnproblemer

Tag et bad, brug nattøj af absorberende bomuld eller prøv massage, meditation eller afslappende musik før sengetid.

### Hjertekarsygdom

Hormonbehandling med østrogen virker forebyggende, men tal med lægen omkring mulig behandling. Det er især relevant for kvinder, som er gået tidligt i overgangsalderen, da østrogenbehandling kan være med til at nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme på sigt.

### Tørhed i skeden

Kløe, hyppige blærebetændelser og smerter ved samleje kan behandles med hormoner i form af cremer eller stikpiller. Behandlingen virker kun lokalt. Det vil sige i skeden og omkring urinrøret, og behandlingen har derfor ingen effekt på nogle af de andre symptomer man kan opleve, som f.eks. hedeture.

### Knogleskørhed

Man kan forebygge og behandle med fysisk aktivitet, træning og kalk og D-vitamin kosttilskud - og så kan man foretage en såkaldt DEXA-scanning, der holder øje med knoglerne og knoglevævs tilstand.

# Rikke fik de første tegn på overgangsalder som 28-årig

Rikke May var 28 år, da hendes menstruation begyndte at blive meget uregelmæssig. Efter nogle år fik hun også hedeture og humørsvingninger, og hun sov dårligt om natten. Først som 36-årig blev det endelig konstateret, at Rikke hører til blandt de to procent af kvinder, der går tidligt i overgangsalder.

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: Kathrine Krogh.

**D**a det stod allerværst til for Rikke May, vågnede hun tit op om natten med hjertebanken og en seng, der var gennemblødt af sved. Hun sov i det hele taget dårligt, og hendes humør var meget svingende. Samtidig var hendes menstruation så ustabil, at hun stort set altid blødte.

Den ustabile menstruation havde fulgt Rikke, siden hun var 28 år, hvorimod de andre gener kom til senere.

- At have menstruation konstant drev alt glæde ud af livet. Når det stoppede, var det kun et spørgsmål om, hvornår det kom igen. Jeg vidste, at det drejede sig om timer eller dage. Det var super hæmmende for mit ægteskab og mit humør, fortæller Rikke.

Rikke havde foreslået sin egen læge, at det kunne være tidlig overgangsalder, men svaret var: "Nej, det er slet, slet ikke endnu."

Efter fire år og mange forsøg på at få menstruationen tilbage i et naturligt leje - blandt andet ved brug af forskellige spiraler, som kun gjorde situationen værre - konkluderede hendes læge, at det bare var sådan, hun var indrettet. Det måtte hun lære at leve med.

## "You have no more eggs in your basket"

Rikke flyttede med sin mand og datter til Singapore som 32-årig, og inden længe fik hun også problemer med en konstant og voldsom tissetrang.

Igen oplevede Rikke, at hendes forslag om tidlig overgangsalder blev afvist.

Den lokale gynækolog mente, at Rikkens blære var stresset af flytning, varme og aircondition. Og den forklaring blev også brugt i forbindelse med de begyndende hedeture. For varmen og luftfugtigheden var høj i Singapore.

Da Rikke og familien flyttede til New York fire år efter, var menstruationen stadig meget ustabil, og hedeture, humørsvingninger og søvnløsheden var nu blevet en fast del af hverdagen, ligesom en manglende lyst til sex. På trods af alle generne gik Rikke med overvejelser om at forsøge at blive gravid igen.

Efter en række undersøgelser og blodprøver kom den hårde og ubarmhjertige dom fra lægen: "You have no more eggs in your basket. Der er hverken æg eller hormoner, og selvom du får hjælp, vil det stort set være umuligt at blive gravid. Der er slet ingen tvivl om, at det har stået på i lang tid."

- Jeg blev sindssygt ked af det. Det var et stort chok for mig at få at vide, at jeg ikke kunne få flere børn - at jeg rent faktisk ikke havde valget længere. Det var nok det, der slog mig mest ud, husker Rikke.

## Parforholdet sat på prøve

I 2020 flyttede Rikke og familien tilbage til Danmark igen. Overgangsalderen

rasede stadig i hendes krop, og hun begyndte at blive lidt bekymret for sit ægteskab.

- Hvis ens humør er en stor rutsjetur, og man ikke har lyst til sex, så er det klart, at ens partner kan føle sig utilstrækkelig. Men det har aldrig været det, der var spørgsmålet. Nogle gange kammede det bare over for mig, og jeg vidste ikke selv hvorfor. Kroppen var ude af balance, og jeg var bare så urimelig, fortæller Rikke.

”

Det er vigtigt for mig at fortælle, at det ikke kun er, når man bliver gammel, at man kommer i overgangsalder.

En dansk gynækolog bekræftede, at Rikkens hormoner var på en voldsom rutsjetur, og hun blev sendt til Rigshospitalet, hvor de undersøgte hende grundigt, da en tidlig overgangsalder blandt andet kan øge risikoen for knogleskørhed. Heldigvis viste det sig, at alt stort set var, som det skulle være.

Endelig oplevede Rikke, at der blev lyttet og taget hånd om hende, og det var en stor lettelse for hende.

## "Jeg har været så langt ude, at jeg ville tage hvad som helst"

Rikke benytter nu hormonplastre, og langsomt føler hun, at hun får kontrol over sin krop igen. Men med hormonbehandlingen følger også spørgsmål fra venner og bekendte om, hvorfor har hun sagt ja til hormoner i stedet for først at forsøge sig med kostomlægning og naturmedicin.

## TEMA OVERGANGS- ALDEREN



Rikke May er i dag 38 år. Hun bor i København, hvor hun langt om længe får hjælp til at håndtere sin tidlige overgangsalder.

- Mit svar til dem er, at jeg har levet med det her, siden jeg var 28, og havde de på sygehuset bedt mig om at skyde noget ind i årerne eller rulle mig i hormongele hver aften, så havde jeg gjort det. Jeg har været så langt ude, at jeg ville tage hvad som helst, forklarer Rikke.

### Vigtigt at bryde tabu om overgangsalder

En af de ting, Rikke har erfaret, er, at der er et stort tabu forbundet med overgangsalderen. Hverken hendes mor eller mormor har nogensinde talt med hende om det, og det samme er tilfældet med hendes midaldrende veninder.

- Jeg har ikke haft nogen at spejle mig i. Normalt kender man nogen, som har det lige som man selv har, men her var jeg bare fuldstændig alene, fortæller hun.

Rikke har derfor gjort det til sin mission at bryde tabuet ved at dele sin historie med andre. Det har hun blandt andet gjort på sin Instagram-profil, i interviews til flere medier og i podcasts om emnet.

- Det er vigtigt for mig at fortælle, at det ikke kun er, når man bliver gammel, at man kommer i overgangsalder. Fordi jeg taler så åbent om det, får jeg beskeder fra kvinder, der for eksempel skriver: "Tusind tak fordi du taler åbent om det - nu er jeg endelig blevet undersøgt og har fundet ud af, at jeg også er i tidlig overgangsalder," fortæller Rikke.

- Kan jeg bare hjælpe nogle få mennesker, så er min lykke gjort. For der er jo også senfølgerne - alle de ting, der kan komme, hvis ikke man finder ud af det i tide. Det kan være en langt højere pris at betale, end det jeg har gået igennem, konstaterer Rikke.

Rikke har forenet sig med, at hun ikke får flere børn og glæder sig over, at hun nu endelig efter otte års søgen har fundet en forklaring.

- Jeg har en datter, og hun er super fantastisk. Og så er jeg bare lykkelig, fordi jeg har fundet ud af, hvad der var galt. Det betyder allermest for mig.

## Tre forskellige former for overgangsalder

### Tidlig overgangsalder

Kvinder under 45 år, som går i overgangsalderen uden forudgående sygdom, fordi de løber tør for æg i æggestokkene. Diagnosen stilles ved hjælp af en gynækologisk undersøgelse, en skanning og blodprøver, der tester hormonniveauet i blodet.

### Tidlig overgangsalder udløst af sygdom

Kvinder, der får for eksempel kræft, som kræver behandling med kemoterapi eller antihormonbehandling, eller kvinder som får fjernet æggestokkene på grund af anden sygdom, oplever et pludseligt fald i hormonerne. Det kan føre til symptomer på overgangsalderen, der er stærkere og varer længere end hos andre kvinder.

### Almindelig overgangsalder

Kvinder, der går i overgangsalderen i alderen 45-55 år.



# Tre spørgsmål til sexologen om sex og overgangsalder

Tørhed, svie og smerter. Det er nogle af de gener, som kan ramme kvinder i overgangsalderen, og som kan give problemer i sexlivet. Men er der også andre ting, der spænder ben for et godt sexliv, når kvinderne når overgangsalderen? Hvad kan kvinderne selv gøre for at komme generne til livs, og hvad kan de få hjælp til?

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



**K**irsten Lund-Sørensen er uddannet gynækolog, sexolog og psykoterapeut, og hun arbejder som overlæge på Afdelingen for Kvindesygdomme og Fødsler på Sygehus Lillebælt i Kolding. Her hjælper hun blandt andet kvinder med seksuelle gener som følge af overgangsalderen. Sund i Syd har stillet hende tre spørgsmål om sex og overgangsalder.

## 1. Hvilke seksuelle problemer er de hyppigste?

Først og fremmest er det vigtigt at fremhæve, at det langt fra er alle kvinder, som får seksuelle gener i overgangsalderen. For nogle bliver seksualiteten tværtimod bedre.

De fysiske problemer, vi oftest ser, er tørre og sarte slimhinder i skeden, som kan føre til svie og smerte ved samleje. Derudover har kvinderne tit brug for mere direkte stimulation for at blive seksuelt opstemte, end de er vant til.

Og så er der mange, som oplever nedsat lyst til sex. Det hænger som regel sammen med kvindernes psykiske velbefindende. For når kroppens hormonproduktion ændrer sig, er der mange, som sover dårligere. Trætheden giver manglende overskud, og det går ud over lysten.

Nogle kvinder får også en mere negativ selvopfattelse i den periode. Hvis ikke de har været tilfreds med deres krop tidligere, så bliver det ofte kun værre, når alderen sætter sit præg på kroppen. Mange har svært ved at føle sig tilpas og fri i deres egen krop, og det kan også påvirke sexlysten.

## 2. Hvad kan kvinden selv gøre for at dæmpe generne?

Når vi taler om det fysiske, så er det vigtigt for sexlivet at holde bækkenbunden i god form med både opspænding og afspænding. Mange fokuserer udelukkende på at spænde op i bækkenbunden - de

såkaldte 'knibøvelser', men afspændingen er mindst lige så vigtig.

Drejer det sig om psykisk velbefindende og lysten til sex, så spiller den sunde livsstil en stor rolle. Anbefalingen lyder på sund kost og masser af motion. Og så skal man prioritere hvile og søvn - for det giver overskud. I det hele taget skal kvinderne sætte fokus på, hvad der kan fremme deres velbefindende og deres lyst i al almindelighed. Både til sex, men også til alt muligt andet. For det hele hænger sammen.

## 3. Hvad kan du hjælpe kvinderne med?

De kvinder, som bliver henvist hertil, er ofte generet af svie og smerter i forbindelse med samleje.

Det første, jeg gør, er at sætte mig ned og lytte. Bare det, at kvinderne får lov til at fortælle om problemerne, kan hjælpe. Det er en rigtig stor del af det. Vi tager

Kirsten Lund-Sørensen rådgiver kvinder, som har seksuelle udfordringer som følge af overgangsalderen. Her fortæller hun om, hvordan man kan bruge dilatorer til at udspænde og smidiggøre væv og muskler ved skedeåbningen.

## TEMA OVERGANGS- ALDEREN



en snak om kvindens livsomstændigheder - har hun en fast partner, er hun alene, hvordan har overgangsalderen påvirket hende, hvad savner hun, og hvad ønsker hun at opnå?

Det er også vigtigt, at kvinden ved, hvad der sker med kroppen i overgangsalderen. At det er naturligt, at der kan opstå smerter, og at lysten til sex kan aftage. Så kan hun bedre hvile i det. Jeg rådgiver kvinden om muligheden for at bruge glidecreme, og gør hende opmærksom på, at nogle kvinder kan have gavn af en lokal hormonbehandling for at fremme fugtighed i skeden. Den har ingen bivirkninger.

I nogle tilfælde henviser jeg kvinden til vores fysioterapeut, som kan lære kvinden at spænde op og slappe af i bækkenbunden. For hvis man ikke rigtig har lyst, og det gør ondt - så spænder mange kvinder op. Det sker helt ubevist, men kan give myoser i bækkenbundsmuskulaturen, så man kommer ind i en ond cirkel. Jo mere det gør ondt, jo mere spænder man op.

Og så er der jo hele lyst-snakken. For nedsat lyst kan fylde rigtig, rigtig meget.

Jeg spørger ofte kvinden, om hun har lyst til at få lyst. For det er svært at generere lyst, hvis man helst er fri. Og så skal der selvfølgelig også være noget at have lyst til. For det er jo naturligt, at lysten ikke kommer, hvis det giver smerter, eller man føler sig utilstrækkelig.

Den klassiske opfattelse er, at seksuelt samvær begynder med lyst, så kommer opstemtheden, som så kan ende med orgasme. Mange forventer, at lysten bare kommer spontant - sådan er virkelig

heden ikke for de fleste. Ofte er det sådan, at hvis omstændighederne er til stede, så kan lysten komme. En god tone, kærtegn, opmærksomhed, kys og kram kan gøre meget. Hvis man giver plads til den form for intimitet, kan lysten vise sig. Det er en stor lettelse for mange, når de hører det.

Derfor er det også en god ide at have sin partner med, hvis man har sådan en. Mange par tror, de kan læse hinandens tanker. Det kan de ikke, og det viser sig tit, at der er rigtig mange misforståelser partnerne imellem. Jeg skaber et rum, hvor de kan åbne for, hvordan de har det - og lytte til hinanden. Få en snak om, hvordan de får skabt en intimitet i dagligdagen, som kan generere lysten.

Kvindens udfordringer er sjældent bare løst med en glidecreme eller nogle hormontabletter. Vi går ofte ind i det terapeutiske felt, for seksualiteten er en del af livet i al almindelighed - og det fysiske og mentale er tæt forbundet.

”

Mange forventer, at lysten bare kommer spontant - sådan er virkeligheden ikke for de fleste.

Lærer Margit Maaløe har med kyshånd taget imod undervisningsmaterialet 'Taknemli', som hendes 7. klasse også var meget begejstrede for. Fra venstre er det Johanna, Valdemar, Sofie og Jonas, der er øver sig i at blive bedre til at udtrykke taknemmelighed.



## 7.C satte taknemmelighed på skemaet

Taknemmelighed gør os gladere, mere hjælpsomme og styrker vigtige bånd. 7.C på Munkebjergsskolen i Odense er én af de klasser, som har sagt ja tak til at få taknemmelighed på skemaet. Det er Mindhelper.dk – Danmarks største informationsite for unge om mental sundhed – som har skabt undervisningsforløbet. Sammen med TrygFonden i Region Syddanmark udbreder de lige nu materialet til elever i 7.-10. klasse i hele regionen.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Peter Leth-Larsen.

**E**n onsdag formiddag i maj har 7.C på Munkebjergsskolen i Odense sat sig i grupper. Det er der ikke noget ekstraordinært i. Men dét, de siger til hinanden, er ikke noget, de er vant til. Eleverne udtrykker deres taknemmelighed til hinanden.

Valdemar siger til Sofie: Tak, fordi du tænker på andre og er omsorgsfuld.

Sofie siger til Jonas: Tak, fordi du er optimistisk og altid møder frem med et smil.

Jonas siger til Josefine: Tak, fordi du er ærlig og tør udtrykke dine følelser.

Selvom det er uvant, og de er lidt forlegne, kan de unge mennesker i 7. C godt se værdien i at træne taknemmelighed:

- Særligt her efter corona-nedlukningen er det rigtig godt at lære at sætte ord på og pris på, hvad man er glad for. Vi er for eksempel alle sammen meget glade for at komme tilbage i skole, siger Sofie.

Johanne supplerer: At øve os i at udtrykke taknemmelighed, mens vi kigger hinanden i øjnene, er virkelig vigtigt. Vi er jo en skærm-generation, som tit skriver pæne ting til hinanden online, men det er meget mere ægte, når man siger det ansigt til ansigt. Personen, som man udtrykker sin taknemmelighed overfor, bliver også meget gladere, når det bliver sagt direkte.

## Vil du også gerne skrue op for taknemmeligheden?

Undervisningsmaterialet bygger på bogen 'Taknemli' – en lille bog om glæde', som du kan hente kvit og frit som e-bog.

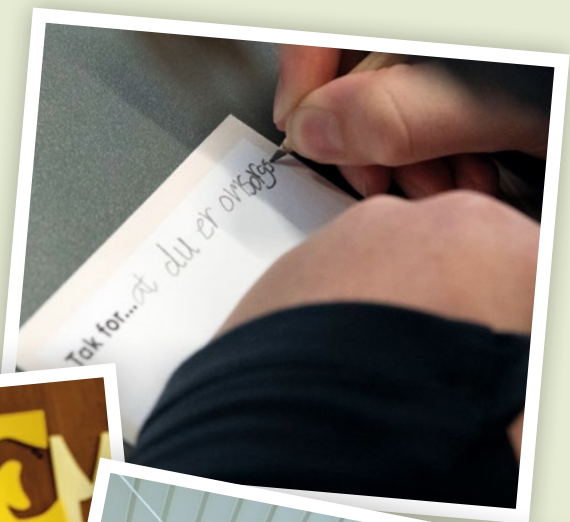
I bogen får du blandt andet:

- viden om, hvad taknemmelighed er, og hvorfor det er godt for os.
- seks enkle teknikker til mere taknemmelighed.
- inspiration til at vise andre din taknemmelighed.

Du finder det hele på [Taknemli.dk/Bogen](http://Taknemli.dk/Bogen)

”

Jeg tror, at det med at skrive to ting ned morgen eller aften, som man er taknemmelig for, er rigtig godt at vænne sig til.



### Ros er fint, men dybfølt tak er bedre

7.C's klasselærer Margit Maaløe tog imod undervisningsmaterialet 'Taknemli' med kyshånd.

- Jeg synes, at det er en rigtig god idé at sætte taknemmelighed på skemaet. Nu er jeg deres dansklærer, men det hører jo egentlig til i alle fag. Jeg ser det som en del af dannelsen, at man hver dag i det nære kan udtrykke, at man er taknemmelig for noget. Der er mange, der aldrig lærer det, konstaterer Margit Maaløe med et lille smil.

Hun guider sine elever til at få hånd om, hvordan det med at udtrykke sin taknemmelighed kommer til at virke bedst. Både for én selv og den man udtrykker den til.

- Taknemmelighed er ikke det samme som at rose. Det er fint, at du bliver rost for at være dygtig til at spille Fifa, eller at din nye trøje er flot. Men taknemmelighed er meget mere inderligt og handler om anerkendelse, og hvad det her menneske betyder for dig. Kan I se forskellen, spørger Margit sine elever.

### Kan det blive for småt?

Eleverne i 7.C har forstået forskellen, og at dét, man kan være taknemmelig for, ikke kan blive for småt.

- Det går virkelig op for mig, at jeg har så meget at være taknemmelig for. Mine forældre og alt dét, de gør for mig, siger Johanne.

Jonas supplerer: Jeg tror, at det med at skrive to ting ned morgen eller aften, som man er taknemmelig for, er rigtig godt at vænne sig til.

I det øvelseshæfte, som eleverne får som en del af Taknemli'-projektet, er der øvelser som 'læg mærke til goder, du tager for givet - fx at tøjvasken bliver klaret derhjemme'. Der er også hjemmeopgaver, hvor eleverne skal skrive tre gode ting fra ugen ned, og som afslutning skal eleverne skrive et brev til én, som de vil udtrykke deres taknemmelighed til.

Taknemli'-øvelseshæftet er garneret med små citater fra nogle af de forfattere og filosoffer, som har formået at udtrykke, hvad taknemmelighed handler om med få ord:

"Husk at glæde dig over de små ting i livet. For en dag vil du se tilbage og opdage, at de var de store ting". Forfatter Kurt Vonnegut.

"Den enkleste vej til mere glæde er at lære os selv at ønske de ting, vi allerede har". Filosof William Irvine.

## TAKNEMLI'-PROJEKTET ...

... er skabt af teamet bag Mindhjelper.dk som hører under Telepsykiatrisk Center i Region Syddanmark. Mindhjelper er Danmarks største informationsite for unge om mental sundhed.

Mindhjelper har i 2021 indgået et samarbejde med TrykFonden i Region Syddanmark om at udbrede Taknemli'-undervisningsmaterialet til 7.-10. klasser i hele regionen. Over 300 skoler i Syddanmark har allerede bestilt det gratis materiale, og tilbagemeldingerne er særdeles positive.

Du kan læse meget mere om undervisningsforløbet på [Taknemli.dk/undervisning](http://Taknemli.dk/undervisning)

Mindhjelper udvikles af de fem danske regioner.

# Der blev taget hånd om Aase, da låret brækkede

For mange ældre mennesker kan det få alvorlige følger, hvis de brækker lårbenknoglen helt oppe tæt ved hoften. Livet kan være forandret på et splitsekund, og det kan være svært at få den førlighed igen, man har tabt. Region Syddanmark har været projektleder for et landsdækkende projekt, der har forsøgt at forbedre vilkårene for den type patienter. Aase Nielsen er en af dem, der har haft gavn af arbejdet.

Tekst: Jacob W. Agerholm. Foto Maria Tuxen Hedegaard.

**M**andag den 5. april blev en rigtig træls dag for Aase Nielsen. Hun var ved kiropraktor, men på vej ud bliver hun pludselig ramt af en meget voldsom svimmelhed, fordi hun døjer med øresten. Svimmelheden var så voldsom, at hun falder, fordi hun ikke kan orientere sig, og lander på gulvet under et af kiropraktorbordene.

-Jeg råbte hjælp, hjælp, for jeg var jo svimmel og havde fået et chok. Men jeg tænkte ikke, at der var noget, der var brækket. Jeg havde ikke ondt, og jeg kunne selv komme op. Personalet ringede

alligevel efter ambulancen, og så kom jeg på sygehuset til røntgen, fortæller Aase.

På sygehuset fik Aase så den kedelige besked: Du har brækket lårbenet.

## Nationalt projekt satte fokus på patientgruppen

Egentlig kan det jo lyde uskyldigt: et lårbensbrud. Herregud, det er en knogle, der brækker. Sådan en heler vel igen, og så er man så god som ny. Sådan er vi vant til, at det er.

Men virkeligheden er en anden, når et ældre menneske får et brud på sit lårben helt oppe tæt ved hoften. Det kræver operation, og for nogle tager det meget lang tid at komme sig. I nogle tilfælde kommer man sig aldrig rigtig, og for cirka hver tiende ældre patient ender bruddet og den efterfølgende operation med, at de dør inden for 30 dage efter operationen.

Det tal har et nationalt projekt arbejdet for at gøre mindre, ligesom alle patienter har skullet opleve et bedre og mere sammenhængende behandlingsforløb. Region Syddanmark har siden 2018 ledet projektet.

*Aase skal selv lave øvelser hjemme i stuen for at genoptræne muskler og led.*







”

Jeg var ikke  
bekymret på  
noget tidspunkt.  
Jeg havde  
følelsen af at være  
i gode hænder, der  
gjorde det,  
de skulle.

### Store forbedringer på Sygehus Lillebælt

Et af de sygehuse, der har været med i projektet, er Sygehus Lillebælt. Her har man arbejdet med to indsatser: en for plejehjemsboere og en for borgere, der bor i eget hjem. Projektet er foregået i samarbejde med Fredericia Kommune og Kolding Kommune, og resultaterne er gode: Dødeligheden er faldet. Antallet af patienter, der bliver indlagt på ny, er også mindsket. Og patienterne har det generelt bare bedre.

- Det har været en succes, og det har øget livskvaliteten hos patienterne. Vi er blevet bedre til at få dem hurtigere til operation, vi får dem hurtigere ud af sengene efter operationen, og så har vi fokus på tidlig opsporing, når de ikke længere er indlagt. Det betyder, at vi fanger det meget tidligere, hvis der er

komplikationer, så det ikke når at udvikle sig på samme måde. Vi følger patienten tæt sammen med kommunernes akutsygeplejersker og personalet på plejecentrene. Det samarbejde har stor betydning, fortæller Heidi Grejsen, som er afdelingssygeplejerske på Ortopædkirurgi på Kolding Sygehus.

Projektet har ført til, at dødeligheden inden for de første 30 dage efter hjemkomsten er faldet til syv procent for alle patienter - både dem, der udskrives til plejehjem og til eget hjem. De foregående år har det oftest ligget på 11-14 procent.

Også på landsplan har man set en forbedring. Dog noget mindre. Her er det nu ikke længere 90 procent, der overlever mere end 30 dage, men 90,5 procent. Bag hvert procenttal gemmer sig mennesker, der får flere dage med venner og familier.

### Aase var i gode hænder

Aase Nielsen blev netop opereret på Kolding Sygehus. Hun oplevede en god behandling og et sammenhængende forløb:

- Jeg var ikke bekymret på noget tidspunkt. Jeg havde følelsen af at være i gode hænder, der gjorde det, de skulle. Efter operation var Aase indlagt i en lille uge. Nu er hun kommet hjem og skal over til den kommunale pleje.

- De skal komme og hjælpe og pleje mig. Resten sørger min mand for. Nu har jeg passet ham i 60 år, så nu er rollerne byttet om, griner Aase Nielsen.





# Kæmpe øvelse på Storebælt midt om natten

Tekst: Morten Pickel. Foto: Morten Bøgh Sørensen, MB Pressefoto.

Natten mellem 29. og 30. maj 2021 blev der afholdt beredskabsøvelse på Storebælt. Øvelsen simulerede en situation, hvor der er gået ild i et tog midt på Storebæltsbroen. I øvelsen deltog Region Syddanmark, Ambulance Syd, Beredskab Fyn, Politi og Sund & Bælt. I alt deltog ca. 250 personer i øvelsen, der også indbefattede folk, der skulle sminkes til at have pådraget sig forskellige skader i forbindelse med ulykken, som det kan ses på billedet. Øvelsen her blev brugt til at evaluere de tiltag, der er blevet sat i værk efter ulykken på Storebælt 2. januar 2019.



Glimt fra prisoverrækkelsen af regionens frivillighedspris - fra venstre Kirsten Havemann, Asta Skov Nielsen og Frede Lundsgaard og Margarete og Kjeld Tønder Hansen.

# På Strynø står vi sammen om at hjælpe

Asta Skov Nielsen og Kjeld Tønder Hansen er en del af Akutgruppe Strynø, som rykker ud og giver effektiv førstehjælp, når der er brug for det på øen. Her fortæller de om det stærke fællesskab, der er den solide basis for gruppen.

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

- Det er rart at være en flok, som er enige om at hjælpe. For det kan man ikke gøre alene.

Ordene kommer fra 66-årige Asta Skov Nielsen. Hun var med til at stifte Akutgruppe Strynø for 18 år siden, da der ikke længere var adgang til hjælp fra en sundhedsfaglig person på øen, og Rudkøbing Sygehus skulle nedlægges.

Kjeld Tønder Hansen på 73 år var også med til at stifte akutgruppen, og også han glæder sig over at være en del af en godt sammentømret gruppe, hvor man har tillid til og kender hinanden og ved, hvad hinanden gør.

## Det særlige Strynø-guld

- Det med at hjælpe hinanden på alle mulige måder er faktisk det, vi kalder Strynø-guldet, siger Kjeld med smil i stemmen.

Selv har han boet fast på øen siden 1995, og med 17 års arbejds erfaring inden for brand og redning på Thulebasen i Grønland var det naturligt for ham at være en del af akutgruppen.

- Jeg har altid min telefon i nærheden, og det er en indgroet del af mig at kunne blive kaldt ud. Det ligger i blodet, og min kone er også med i akutgruppen.

## Telefonen kan ringe 24/7

For Asta, som har boet på øen siden 1976, er det heller ikke uvant, at telefonen ringer på alle tider af døgnet. Hendes mand arbejder nemlig som brandmand.

- Så vi har altid været vant til at passe telefonen 24/7, og det gør vi fortsat. Min funktion i gruppen er at modtage de opkald, der kommer via 112, og få informeret og sendt akuthjælperne afsted, så de kan være hos den, der har brug for hjælp, inden for ganske få minutter, fortæller Asta.

## Akutgruppe Strynø vandt frivillighedspris

Akutgruppe Strynø var en af tre vindere af Region Syddanmarks Frivillighedspris 2020.

Akutgruppe Strynøs frivillige indsats og formål er at give beboerne på Strynø tryghed ved at yde effektiv førstehjælp, inklusiv omsorg og nærvær, i tidsrummet fra en ulykke indtræffer til redningspersonalet når frem. Indsatsen har eksisteret i 18 år.

Sagt ved prisoverrækkelsen: - Når behovet for akut hjælp opstår, smider I alt, hvad I har i hænderne, og skynder jer afsted. Det giver en kæmpe tryghed i et lille øsamfund, og jeres tilstedeværelse er helt sikkert er med til at gøre Strynø til et attraktivt sted at bosætte sig.



- Hjælpen kan være lige fra at holde i hånd til livreddende indsatser, fortæller Kjeld Tønder Hansen.

Asta har vænnet sig til opkaldene fra 112, men hun vænner sig aldrig til, at det næsten altid er en, hun kender fra øen, der har brug for hjælp.

- Vi har selvfølgelig tavshedspligt i gruppen, og det ved folk her på øen godt. Så de spørger heller ikke. Men i gruppen taler vi sammen for at lære af de opgaver, vi bliver stillet overfor. Især, hvis vi har været ude for noget voldsomt, siger Asta.

Akutgruppens medlemmer modtager også regelmæssig træning og undervisning af Region Syddanmark, som også står for vedligeholdelse af udstyr.

### Måtte selv ringe 112

Kjeld er en af dem, der rykker ud, når Asta ringer. Og så har han også selv været en af dem, der måtte ringe 112, da hans hjerte begyndte at drille for nogle år siden.

- Jeg fik et anfald, hvor hjertet nærmest ikke slog, og jeg kunne ikke bevæge mig. Så var det min tur til at slå alarm, og inden for tre minutter kom akutgruppen. De støttede og beroligede mig og stod klar med hele hjertestarterudstyret. Det var meget betryggende, for jeg var bange

for, at mit hjerte ville stoppe, inden helikopteren og lægen kom, fortæller Kjeld.

Han er helt på toppen igen, men når han selv rykker ud som akuthjælper, ved han udmærket, hvad der farer igennem hovedet på den, der venter på hjælpen.

### Trygheden er vigtig

- Jeg er taknemmelig for, at jeg fik hjælp, og jeg er tryk ved og elsker mit liv her på øen. Derfor er det også vigtigt for mig, at andre føler sig trygge ved at bo på Strynø. Og det kan de gøre, for hjælpen er aldrig mere end nogle få minutter væk, siger Kjeld.

Initiativtagerne til Akutgruppe Strynø har inspireret andre småøer til at følge trop, for når man bor på en lille ø, kan det være altafgørende at vide, at hjælpen er lige om hjørnet. Og som repræsentant i Sammenslutningen af Danske Småøer har Kjeld ikke forsømt en eneste lejlighed til at reklamere for oprettelse af akutgrupper. En indsats, som også har båret frugt.

- Man skal være tryk der, hvor man bor. Det er sådan set bare sådan, det er, slår Kjeld fast.



- Jeg synes, at det er tilfredsstillende at hjælpe mine medmennesker, og det er rart at være sammen om det, siger Asta Skov Nielsen.



# Hvorfor er vi bange for edderkopper og lukkede rum?

Fobier findes i alle afskygninger. Fuglefobi, hajfobi, araknofobi, klaustrofobi. Men hvorfor udvikler vi mennesker fobier, og hvordan slipper vi af med en fobi igen? Det ved Ulla Damgaard-Sørensen en masse om.

Hun er ledende psykolog i Internetpsykiatrien, Telepsykiatrisk Center. Her hjælper de mange mennesker med for eksempel at lære at håndtere social angst eller at slippe af med en fobi.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

**P**ulsen dunker. Du hyperventilerer. Din krop fortæller dig, at du skal væk. Flygt! Væk fra den her åbne plads fyldt med mennesker, hvor du bliver iagttaget og måske kommer til at gøre noget pinligt!

Eksemplet her er én af de mest almindelige fobiske angsttilstande. Altså social angst og angsten for åbne pladser.

- Man kan sige det sådan, at en fobi gør, at man bliver fanget eller låst fast

i angstens greb. En fobi er meget tæt forbundet med dét, der sker i kroppen, når man er angst - høj puls og at man hyperventilerer. Det er kroppen, der får lov til at bestemme, og hjernen bliver slukket, forklarer Ulla Damgaard-Sørensen, ledende psykolog i Internetpsykiatrien.

## Fobi - en sygelig frygt

Ordet fobi stammer fra græsk og betyder sygelig frygt. En fobisk tilstand er, når noget bliver en irrationel fortolkning af virkeligheden i en grad, som gør, at

personen bliver hæmmet i at leve et almindeligt liv. Fobisk angst stammer fra angsten, som advarer os, når vi skal tage os i agt. Det ligger i vores dna og er en vigtig overlevelsesstrategi.

- Det er smart, hvis man møder en løve på savannen - kæmp, flygt eller frys. Men irrationelt og hæmmende, hvis det betyder, at man ikke kan gå en tur på strøget, konstaterer Ulla Damgaard-Sørensen.



Ulla Damgaard-Sørensen er ledende psykolog i Internetpsykiatrien, hvor de for eksempel hjælper folk med at slippe af med en fobi.

”  
Som befolkning skal vi vænne os til at være sammen igen efter i lang tid at have fået at vide, at netop dét at være sammen var farligt for os. Dét vil for nogle kunne give angst for at bevæge sig ud blandt andre mennesker.



**Træk vejret dybt**

Det grundlæggende redskab i behandlingen af fobier handler om at lære "at være" i angstsituationen. Man skal eksponere sig selv for den ting, man er bange for. Hvis det for eksempel er at gå en tur ned af strøget, så skal man træne det. Det kan være sammen med en ven i et par minutter til at starte med.

- Vi lærer angstpatienter at blive eksperter i deres egen krop og tankemønster. Vi træner for eksempel vejtrækningsøvelser, så de kan få nervesystemet i ro, før det løber løbsk. Selvom man måske stadig har kropsligt ubehag ved at gå på strøget, så ved og mærker man, at der ikke vil ske noget farligt, forklarer Ulla Damgaard-Sørensen.

**Helbredsangst i en coronatid**

En fobisk angst kommer aldrig ud af det blå. Der er altid en hændelse, der har udløst den. Derfor forudser Ulla Damgaard-Sørensen også en stigning i angstitilfælde, særligt i den overgangsfase, som vi befinder os i lige nu, hvor

vi efter at have befundet os i en pandemi i over et år, skal til at vende tilbage til normaliteten og samfundet igen.

- Som befolkning skal vi vænne os til at være sammen igen efter i lang tid at have fået at vide, at netop dét at være sammen var farligt for os. Dét vil for nogle kunne give angst for at bevæge sig ud blandt andre mennesker, forudser Ulla Damgaard-Sørensen.

**Kom ud af angstens greb**

Én ud af fem vil opleve angst eller depression i løbet af deres liv. Hvis man ikke får håndteret det, er man mere disponeret for tilbagefald senere i livet. - Vores arbejde består i at hjælpe folk til ikke at være fanget i angstens greb. Der er vigtigt at få gjort noget ved det, og der er god hjælp at hente hos os i Internetpsykiatrien, siger Ulla Damgaard-Sørensen og tilføjer:

- Alle fobier er legitime, så længe man ved, at de kan overkommes, lyder det fra Ulla Damgaard-Sørensen.



**Fobiske angstilstande**

**Agorafobi med eller uden panikangst**

Fobisk angst for at forlade hjemmet, færdes alene, befinde sig på offentlige steder eller i menneskemængder.

**Socialfobi**

Fobisk angst for at blive kritisk iagttaget af andre eller opføre sig pinligt.

**Enkeltfobi**

Fobisk angst for specifikke situationer for eksempel edderkopper, fugle, blod/indsprøjtning, højder, lukkede rum.





Naja på fem år er født med nedsat hørelse. Siden Naja var otte måneder, har hun fået hjælp fra Center for Høretab.

# Najas høretab vendte alt på hovedet

Naja er til pailletter og farvestrålende enhjørninger, og hun elsker at servere is fra sit legekøkken. Hun er som 5-årige piger er flest og så alligevel ikke. Hun er født med et høretab, der har vendt op og ned på familiens liv.

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

**N**aja var kun få dage gammel, da hendes forældre Anne Mette og Rune Martinussen blev klar over, at der var noget galt med hendes hørelse. Høreprøverne kunne ikke forklare hvorfor, men lægerne fandt årsagen i den lille blodprøve, som blev taget fra Najas hæl efter fødslen.

- Blodprøven viste, at Naja var blevet smittet med virussen CMV, mens hun lå i min mave. Det kom som et chok, for vi anede ikke, hvad det var. Symptomerne kan minde om en forkølelse, men jeg mindes ikke, at jeg var syg, siger Anne Mette.

Lige så harmløs CMV var for Anne Mette - lige så fatal blev den for Naja.

- Naja blev født med nerveskader og middelsvært høretab på det ene øre. Hun fik medicin morgen og aften i seks måneder for at slå infektionen ned, men høretabet er desværre blevet værre over tid, fortæller Rune.

## Brug for specialister i høretab

Najas høretab vendte op og ned på hverdagen i familien, der også tæller en storebror på 10 år, en storesøster på 8 år og to hunde.

Kun otte måneder gammel blev hun af den pædagogiske psykologiske rådgiver (PPR) i Aabenraa Kommune henvist til Center for Høretab i Fredericia, der er en del af socialområdet i Region Syddanmark. Her var talehørekonsulent Majken Mikkelsen klar til at hjælpe i tæt samarbejde med den kommunale PPR.



”

Det er en gave for Naja at være hjemme, hvor der er ro til, at jeg kan træne hende motorisk og sprogligt. Jeg elsker mit job og savner det, men det nytter ikke at tude over det.

*Nu skærer vi det røde æble over. Når Naja hjælper til i køkkenet, gør hendes far og mor sig umage med at beskrive tingene, så Naja får et større ordforråd.*



- Jeg lærer Rune og Anne Mette, hvordan de hver dag kan hjælpe Naja med at styrke hendes sproglige udvikling. Det sker gennem Auditiv Verbal Træning (AVT), hvor jeg ser på, hvordan Naja siger ordene, og hvordan hun forstår og bruger sproget - både til at tale med, tænke med og til at interagere socialt med andre. Jeg sammenligner med, hvad et barn på hendes alder almindeligvis kan, og så handler det om at lukke de huller, Naja har. Hver gang hun når et mål, sætter vi et nyt, siger Majken.

#### Lærer hvordan de skal hjælpe Naja

Som helt lille var det svært for Naja at lære at gå og tale og at klare mange sanseindtryk på én gang. Derfor kunne hun først starte i dagpleje, da hun var to år, og ofte var hun kun afsted i få timer.

- Det er en gave for Naja at være hjemme, hvor der er ro til, at jeg kan træne hende motorisk og sprogligt. Jeg elsker mit job og savner det, men det nytter ikke at

tude over det. Jeg får heldigvis tabt arbejdsfortjeneste, de dage hvor jeg passer Naja hjemme, siger Anne Mette.

Hun er ikke i tvivl om, at det har gjort en forskel, at Majken løbende er kommet hos familien, og at Najas bedsteforældre, dagplejer og pædagoger også er blevet undervist af Majken.

- Majken har været uvurderlig. I perioder har hun besøgt os hver 14. dag, og hun har lært alle os, der har med Naja at gøre, hvordan vi hjælper hende bedst, siger Anne Mette og fortsætter:

- Det handler især om, at vi får sat mål for, hvad der skal være i fokus og redskaber til at integrere det i dagligdagen. På et tidspunkt, hvor Naja ikke udtalte s'er, satte vi fokus på det. Vi har også lært, at vi skal tale tydeligere og mere beskrivende. I stedet for at sige 'tag æblet', siger vi 'tag det røde æble', så hun hører ordene og kan koble dem med det, hun ser.

## Hvad er CMV?

CMV står for Cytomegalovirus. Det er et virus, som smitter ca. 60 pct. af befolkningen. Langt de fleste har ingen symptomer, men nogle får ondt i halsen, feber og hovedpine.

Hvis moderen bliver smittet med CMV tidligt i graviditeten, kan den nyfødte få alvorlige skader i nervesystemet, bl.a. nedsat hørelse, dårlig udvikling eller indlæringsproblemer.

Kilde: sundhed.dk



Majken Mikkelsen er talehørekonsulent ved Center for Høretab og certificeret i AVT. Hun har, siden Naja var 8 måneder, hjulpet familien i perioder.



Naja øver sig på farver og former, når hun serverer is fra legekøkkenet på sit værelse.

### Rev høreapparatet af

At Najas høretab er betydeligt, vidner et avanceret høreapparat over det ene øre om. Det er forbundet til et såkaldt cochlear-implantat, som Naja fik indopereret som 3-årig ved CI-centeret i Aarhus. Centeret stod også for Najas AVT-undervisning i det følgende år.

- I rigtig lang tid hev hun høreapparatet af og ville ikke bruge det. Det var frustrerende. Men implantatet er en elektrode, der sender robotagtige, metalliske lyde til hendes hørenerve, og det brød hun sig ikke om, fordi hun er meget sansesensitiv, forklarer Rune.

### Nye vaner i børnehaven

I dag har hun høreapparatet på hver dag, også i børnehaven. Her kommer Majken også for at lære fra sig, for Center for Høretab har kurser, hvor pædagoger kan lære, hvordan de med små ændringer kan hjælpe børn med høretab:

- Nu bruger Najas børnehave for eksempel en bamse med en mikrofon indeni, når der er samling. Mikrofonen er koblet til Najas høreapparat, og når bamsen går på tur mellem børnene, er det lettere for Naja at se, hvem der taler, og lyden kommer mere direkte til hende, siger Majken.

Også hjemme tages der hensyn til Najas høretab, fortæller Anne Mette:

- Vi har lyddæpende lofter og dug på bordet, så det ikke larmer, når vi sætter et glas. Vi sørger for, at der ikke er unødvendig larm i huset, og vi går helt hen til Naja og får hendes opmærksomhed og gentager måske beskeden ti gange.

### De små fremskridt tæller

Anne Mette og Rune lægger ikke skjul på, at de har været ramt som familie, og de er meget glade for den hjælp, de får:

- Vi bruger meget tid sammen med Naja, men de to større børn har også brug for, at vi laver aktiviteter sammen med dem. Så er det rart, at vi kan trække på vores familie og venner og få Naja passet ind imellem, siger Rune.

Efter sommerferien skal Udredningsteamet ved Center for Høretab vurdere Najas skoleparathed.

- Vi ved faktisk ikke, om hun kan klare en almindelig skole, så det er rart, at vi kan få hjælp til at finde den skoletype, der passer til hendes behov, fortæller Rune.

Heldigvis er Naja kommet meget længere, end de begge havde turdet håbe på.

- Det har været en proces at acceptere, at Naja ikke er som andre 5-årige. Når vi bekymrer os, hjælper det, at Majken hele tiden gør os opmærksomme på, at Naja har fået et godt sprog, og at hun gør fremskridt hver eneste dag, siger Anne Mette.

## Center for Høretab

Center for Høretab hører under Region Syddanmarks socialområde. Centret samarbejder med Region Nordjylland om et landsdækkende tilbud om gratis specialrådgivning til børn og unge (0-18 år) med høretab.

I tilbuddet er der mulighed for Auditiv Verbal Træning til småbørn, udredningsforløb og rådgivning omkring akustik, lyd og støj samt høreteknisk udstyr, og der tilbydes forskellige kurser for pårørende og fagpersonaler.

Specialrådgivningen samarbejder med audiologiske klinikker på bl.a. OUH og med kommunerne, som har ansvaret for, at børn med høretab og deres familier får den nødvendige specialpædagogiske hjælp.

Læs mere på [www.horeradgivning.dk](http://www.horeradgivning.dk)

# Nu går det fremad for Anni

Anni Højrup Hansen har røget i over 40 år, og det har sat sine tydelige spor i hendes ben. For hun lider af åreforkalkning, og det i en så svær grad, at hun i sommeren 2020 knapt kunne gå.

Tekst: Sanne Safarkhanlou. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

**J**eg kunne ikke gå mere end 40 meter, inden det bare gjorde så ondt, at jeg måtte stoppe. Mine ben syrede fuldstændig til, fortæller Anni, der fik diagnosen Claudicatio Intermittens. Også kendt som vindueskiggersyndrom eller rygerben.

Heldigvis for Anni er Fredericia Kommune, som Anni bor i, langt fremme med gangtræning og har i samarbejde med Sygehus Lillebælt tilrettelagt superviserede gangtræningsforløb, som Anni deltog i.

## Fem gange længere

Tre gange om ugen i 12 uger mødte Anni op til gangtræning i Sal 4 i Fredericias sundhedshus, og det gik hurtigt fremad for hende.

- Efter de 12 uger kunne jeg gå næsten 200 meter uden smerter. Det var helt utroligt. Fysioterapeuterne var så gode til at motivere mig og de andre på holdet, siger Anni.

Flere kommuner er i lighed med Fredericia Kommune i gang med at etablere superviseret gangtræning, hvor sygehuset og Fredericia Kommune stiller fagpersoner til rådighed, som kan vejlede de kommunale fysioterapeuter.

Ud over en forøget livskvalitet for den enkelte borger, der lider af Claudicatio Intermittens, nedsætter gangtræningen også risikoen for amputationer.

Anni Højrup Hansen har vindueskiggersyndrom, som betyder at hun ikke kan gå ret langt ad gangen uden at skulle stoppe op. Et gangtræningsforløb i Fredericia Sundhedshus har givet hende livet tilbage, som hun udtrykker det.



”

Det er så dejligt, at jeg kan tage på tur med min familie, uden at de skal stå og vente på bedstemor.

## Har fået sit liv igen

Efter det succesfulde forløb i Sundhedshuset har Anni Højrup Hansen valgt at sige ja tak til at deltage i Fredericia Kommunes træningstilbud 'Idræt i dagtimerne'. For hun vil ikke have et tilbagefald.

- Det er så dejligt, at jeg kan tage på tur med min familie, uden at de skal stå og vente på bedstemor. Jeg har lige været på en tur med dem, hvor jeg faktisk gik i næsten tre timer med små pauser undervejs. Det er fantastisk. Det har givet mig mit liv igen.

PS: Anni ryger ikke mere.



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

# Forskere vil give skizofreni-patienter bedre livskvalitet

Medicin og livsstil betyder ofte, at patienter med skizofreni kan tage mange kilo på i vægt. Overvægten kan føre til diabetes, hjertekarsygdomme og i mange tilfælde tidlig død. Et forskningsprojekt kan måske være med til at ændre patienternes vilkår.

Tekst: Jacob Wichmann Agerholm.

**D**er er cirka 43.000 danskere, der har skizofreni. Sygdommen kan i sig selv give mange udfordringer, men for en del patienter giver medicinen mod sygdommen også en stor udfordring: De tager på i vægt.

Nogle patienter tager et kilo på om måneden i det første år, efter de er begyndt på deres medicin. Det kan føre til, at de udvikler forstadier til diabetes, og på længere sigt kan de på grund af overvægten få hjertekarsygdomme. Nogle patienter bliver så kede af vægtstigningen, at de helt holder op med at tage deres medicin mod skizofreni.

- Medicinen gør dem mere sultne, og sygdommen kan gøre, at de ikke følger sundhedsanbefalinger om blandt andet motion og kost. Derfor tager de på, og det har altså nogle konsekvenser, siger professor Niels Bilenberg fra Psykiatrien i Region Syddanmark, der er en af ophavsmændene til projektet.

## Forsinket tog førte til fælles forskning

Forskningsprojektet er opstået ved lidt af et tilfælde. Niels Bilenberg pendler til sit arbejde i Odense. Det samme gjorde Jan Frystyk, der er professor i endokrinologi, der drejer sig om de sygdomme,

der hænger sammen med kroppens hormoner.

De tager begge toget, og da toget en dag er forsinket, må de vente på Skanderborg Station. Her falder de i snak og finder ud af, at deres to specialer har en fælles patientgruppe: Skizofrenipatienter, der tager på og udvikler diabetes.

Deres togsnak bliver til et forskningsprojekt, de får involveret to kollegaer fra Region Sjælland, professor i psykiatri Sidse Arnfred og overlæge i diabetes Peter Gæde, og de to ph.d.-studerende Ashok Ganeshalingam og Nicolai Gundtoft Uhrenholt. Ashok og Nicolai skal drive forskningsprojektet, der har fået 8,5 millioner kroner fra Novo Nordisk Fonden.

## Stort projekt kræver forberedelse

Det kræver både meget forberedelse og mange folk at lave et forskningsprojekt i den størrelse.

- Først og fremmest har vi arbejdet med at få alle nødvendige tilladelser til sådan et projekt. Det kræver mange tilladelser, blandt andet fordi vi gerne vil give medicin til borgere med prædiabetes - altså et forstadium til diabetes. Prædiabetes er ikke en godkendt diagnose, men er et

forstadium, så der er nogle ting, der skal være helt på plads i forhold til godkendelserne, siger Ashok Ganeshalingam.

Alle godkendelser er faldet på plads, og derfor skal Ashok og Nicolai i gang med at rekruttere patienter til projektet. Det drejer sig om patienter med skizofreni og overvægt samt tegn på, at de er ved at udvikle diabetes.

Når der er fundet patienter til projektet, bliver de ved lodtrækning delt ind i to grupper. Begge grupper kommer til at få et ugentligt besøg af en sygeplejerske, der giver dem en injektion. Den ene gruppe får medicinen. Det er et hormon, der regulerer appetitten, og dermed kan være med til at sikre, at patienterne





”  
Studier har vist, at en af de mest irriterende bivirkninger for patienterne ved skizofreni-medicin er vægtøgning. Så derfor er der nogle patienter, der stopper med at tage deres medicin.

ikke tager så mange kilo på. Den anden gruppe får det, man kalder placebo. Det kan eksempelvis være en saltvandsindsprøjtning.

Hverken forskerne eller patienterne ved, hvem der får hvad, før forsøget er afsluttet. På den måde får man en undersøgelse af højeste kvalitet, hvor placebogruppen kan bruges som kontrolgruppe.

Udover at medicin kan virke på appetitten og vægten, så er forventningen også, at det kan reducere patienternes psykiske symptomer og forbedre deres funktion og livskvalitet.

- Studier har vist, at en af de mest irriterende bivirkninger for patienterne ved

skizofreni-medicin er vægtøgning. Så derfor er der nogle patienter, der stopper med at tage deres medicin. Vi vil se på, om de med et vægttab også kommer til at tage deres skizofreni-medicin mere stabilt, og om de så bedre kan kontrollere deres skizofrene symptomer og forbedre deres livskvalitet, siger Nicolai Gundtoft Uhrenholt.

**Kan måske hjælpe andre patientgrupper**

Projektet skal løbe til slutningen af 2023. Selvom resultaterne i første omgang vil

være relevante for patienter med skizofreni, så kan det på længere sigt og med mere forskning også vise sig at være relevant for andre patientgrupper.

- Man kan også se en sammenhæng mellem depression og diabetes. Så det kunne være en patientgruppe, som resultaterne på længere sigt også kunne blive interessante for. Når man har en depression, vil man jo typisk have en mindre egenomsorg. Man løber ikke en tur, og man går ikke på diæt. Derfor kan medicinen også vise sig at være interessant for sådan en gruppe, siger Jan Frystyk.



**FORSKERNE FORTÆLLER**





# Hjertestarteren er lige ved hånden

Der hænger en hjertestarter lige ude bag hækken, hvor Jacob Gjerlevsen bor i Bramming. Det er grundejerforeningen, som har besluttet, at der skal være en hjertestarter i kvarteret. Og det giver tryghed.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

I to år har der hængt en hjertestarter lige bag ved Jacob Gjerlevsens hæk og ude ved fortovet, hvor alle kan komme til den. Det er Grundejerforeningen Rosenparken i Bramming, som fik den hængt op for to år siden.

- Hjertestarteren har været i brug to gange på de to år, fortæller Jacob Gjerlevsen, som også er formand for grundejerforeningen og kontaktperson til hjertestarteren.

Han fortæller, at man i grundejerforeningen igennem længere tid havde talt om at få en hjertestarter i kvarteret, som har 58 husstande.

Da hjertestarteren skulle være tilgængelig for alle året og døgnet rundt, fandt man frem til placeringen ud for Jacobs hus. Han sagde også ja til at være kontaktperson for hjertestarteren og lægge

strøm til hjertestarteren. Grundejerforeningen betaler så for den strøm, som hjertestarteren bruger.

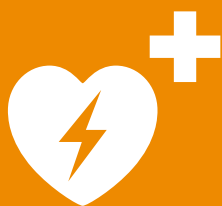
- Når hjertestarteren er i brug, får jeg en opringning fra hjertestarter.dk, hvor hjertestarteren er registreret. Så ved jeg, at den er afsted. Når den har været i brug, sørger Region Syddanmark for, at den får nye elektroder og får tjekket batteriet. Det er gratis, og regionen sørger også for, at den bliver leveret tilbage til sin plads ved hækken klar til brug, når det bliver nødvendigt, forklarer Jacob.

Hjertestarteren blev købt igennem Sydvestjysk Brandvæsen, som sender en påmindelse til Jacob, når det er tid til at tjekke batteri og elektroder. Hvis det er nødvendigt, betaler grundejerforeningen for, at brandvæsenet skifter batteri og elektroder.

Jacob fortæller, at det ikke er besværligt at være kontaktperson for hjertestarteren. Han kigger på den, når han alligevel går forbi for at se, at det grønne lys blinker, og at alt er i orden. Det er der mange i kvarteret, der også gør.

- Jeg er ikke afhængig af at være her og kan sagtens tage i byen og på ferie. Jeg skal bare tage et billede af strømmåleren for at se, hvor meget strøm, den bruger, så jeg kan få det refunderet. Og det er jo ikke meget besvær i forhold til den store tryghed, det giver os her i kvarteret at have en hjertestarter hængende, siger Jacob Gjerlevsen.

Jacob Gjerlevsen er glad for, at der er en hjertestarter i grundejerforeningen, hvor han bor i Bramming.



## Hvad koster en hjertestarter?

Prisen for en hjertestarter ligger mellem 10.000 og 15.000 kroner. Den skal hænge i et godkendt skab, som kan holde til den hedeste sommer, den koldeste vinter og det vådeste efterår. Sådan et skab koster mellem 6.500 til 12.000 kr.

- Find kort over hjertestartere i Region Syddanmark på [hjertestarter.dk](http://hjertestarter.dk)
- Der forekommer omkring 5.400 hjertestop uden for hospitalerne om året i Danmark



På [hjertestarter.dk](http://hjertestarter.dk) kan man finde hjertestartere rundt om i hele Danmark. Her finder man også placeringen af hjertestarteren i Rosenparkens Grundejerforening.

## Hjertestarteren er fuld af vigtig viden

Hvordan var hjerterytmen, da hjertestarteren blev anvendt? Og blev der afgivet stød?

- Alt det - og meget mere - kan hjertestarteren fortælle os, når den har været i brug, forklarer overlæge på Hjertemedicinsk afd. OUH, Finn Lund Henriksen.

Når hjertestarteren har været i brug, kommer den med til hospitalet, hvor AED-centret sørger for at udlæse data og videregiver dem til de behandlede læger. For hjertestarteren optager og gemmer hjerterytmen fra det øjeblik den kobles på patienten og indtil ambulancens udstyr overtager overvågningen.

- Når vi får informationerne fra hjertestarteren, kan vi finde den mest optimale behandling til patienten, efter at han eller hun er kommet ind til os

på hospitalet. Og nogle gange kan jeg også se, at der måske er tale om en arvelig hjertesygdom. Så det har også betydning for familiemedlemmerne, hvad vi kan læse ud af hjertestarteren, fortæller Finn Lund Henriksen.

Så hjertestarteren kan altså både bruges til udredning og behandling af patienter og deres nærmeste pårørende.

Finn Lund Henriksen glæder sig over, at der kommer flere og flere hjertestartere rundt om i regionen og landet.

- Det giver tryghed. Og som borger her i regionen kan man være helt tryk ved, at de hjertestartere, vi leverer tilbage efter brug, er kampklare, når der er brug for dem.

## Regionen sørger for, at hjertestarteren er tip top efter brug

I hele Region Syddanmark er der 4.498 registrerede hjertestartere, og langt de fleste er tilgængelige alle døgnets timer, fortæller afdelingsleder Daniel Wittrock fra Ambulance Syd.

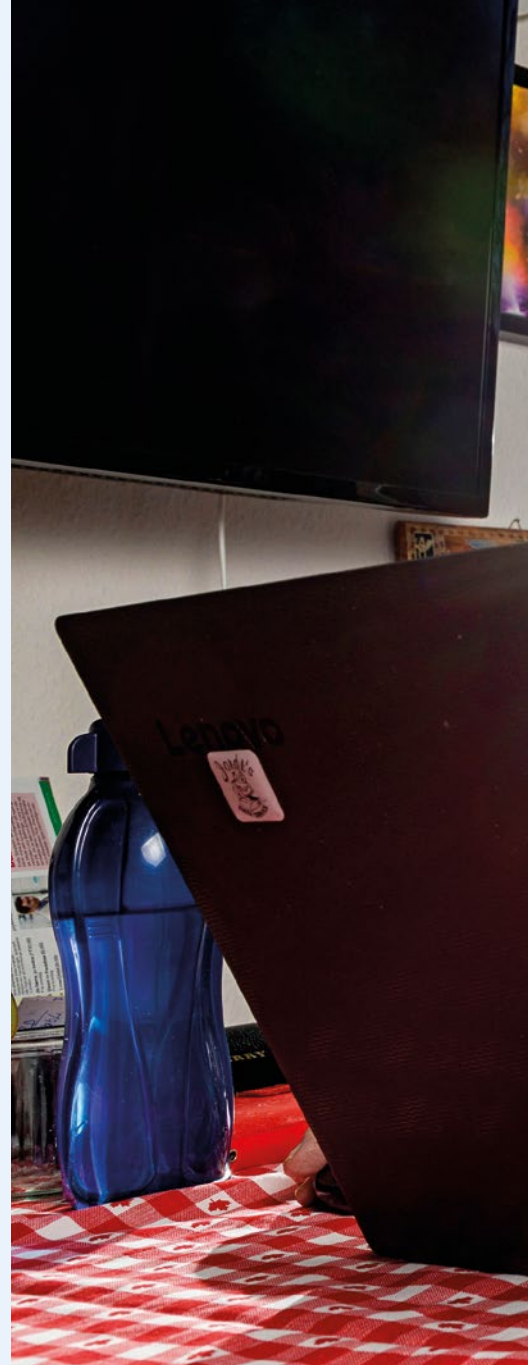
Som den eneste region i landet sørger Region Syddanmark for at skifte elektroder, når hjertestarteren har været i brug. Og skal batteriet skiftes, sørger regionen også for det - alt sammen uden beregning. Når hjertestarteren er tip top, sendes den tilbage til ejeren, som så skal registrere hos [hjertestarter.dk](http://hjertestarter.dk), at hjertestarteren er tilbage på sin plads.

- Der kommer flere og flere hjertestartere rundt om i regionen, og sidste år fik vi 279 hjertestartere til udlæsning. Det vil sige, at hjertestarterne har været i brug 279 gange i regionen, fortæller Daniel Wittrock fra Ambulance Syd.

# Elses datter i Canada var med til online nyrekursus

Else Irene Villadsens nyrer fungerer så dårligt, at hun inden længe kan få tilbudt dialysebehandling. Hun har derfor været på nyrekursus for at få information om de forskellige behandlingsformer, og da undervisningen var online, kunne Elses datter fra Canada også være med.

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: Lars Salomonsen.



**D**en 23. april klokken 12.30 logger 81-årige Else Irene Villadsen sig på Sygehus Sønderjyllands online nyrekursus. Samtidig sætter Elses datter Grete sig også til rette foran skærmen - mere eller mindre søvndrukken, for klokken er kun fire om morgenen i Canada, hvor hun bor.

På skærmen toner flere patienter frem. De har alle det tilfælles, at deres nyrer

fungerer dårligt, og at de snart skal tage stilling til, hvilken form for behandling de ønsker, hvis deres nyrefunktion bliver dårligere. Flere af patienterne har lige som Else taget en pårørende med.

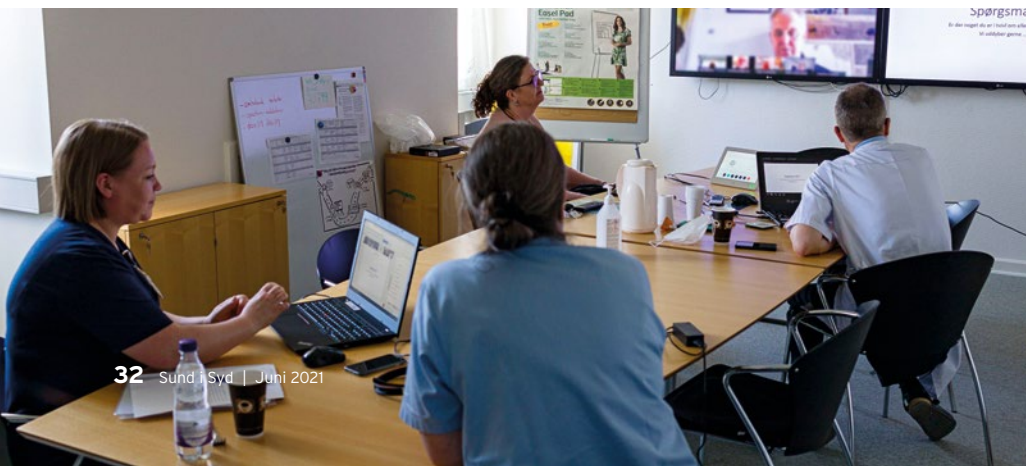
Så går undervisningen i gang - med en blanding af oplæg og spørgsmål. Cirka to og en halv time senere er det ovre, og Elses umiddelbare reaktion er positiv.

- Det fungerede rigtig fint. Lægen var rigtig god til at fortælle, og det var meget levende. Jeg følte slet ikke, at vi sad bag en skærm. Det var kun de andre, der var lidt små. Vi fik også stillet en del spørgsmål, fortæller hun.

Noget af det, der overraskede Else mest, var, at der er så mange forskellige former for dialyse.

- Jeg vidste godt, at der var noget, der hed hjemmedialyse, men ikke at der er tre forskellige former. Lægen kom rigtig godt omkring det hele - dog ikke kosten, for det ville tage alt for lang tid. Men vi får tilbudt en samtale med en diætist hver især, forklarer Else.

*På den anden side af skærmen - på sygehuset i Sønderborg - sidder specialeansvarlig overlæge Gabor Graehn, som underviser kursusedtagerne, samt flere af afdelingens sygeplejersker.*







*Else var på forhånd bekymret for, om hun kunne finde ud af at logge på det online nyrekursus, men det gav heldigvis ingen problemer.*

”

Lægen var rigtig god til at fortælle, og det var meget levende. Jeg følte slet ikke, at vi sad bag en skærm.

### **Bekymring om de digitale evner**

For Else kom det som lidt af et chok, da hun for et års tid siden fik at vide, at hun havde en nyrefunktion på blot 30 procent. Hun havde aldrig mærket noget til, at nyrerne ikke fungerede, som de skulle.

Else har haft type 2 diabetes i cirka 20 år, og i de seneste år er hendes nyrer blevet tjekket regelmæssigt. Ved det seneste tjek var nyrefunktionen helt nede på 22 procent. Derfor blev hun tilbudt at deltage i sygehusets nyrekursus, som på grund af corona blev et onlinekursus.

- Jeg tænkte først på, om jeg kunne finde ud af det. Nu er jeg jo snart 81, og der er grænser for, hvor meget jeg kan med en computer. Jeg har jo ingen til at hjælpe mig til daglig. Men det var slet ikke så svært, for jeg havde fået et link, jeg bare skulle trykke på, fortæller Else.

### **Datter fra Canada lyttede med**

Else erkender, at hun nok havde foretrukket et fysisk møde, men at onlinekurset var et rigtig godt alternativ i en coronatid. Det positive var, at hendes datter fra Canada også fik mulighed for at være med.

- Hun havde slukket kameraet, fordi det var så tidligt om morgenen, men det var dejligt at vide, at hun var der. Det gav en

tryghed, at vi var to, der hørte det hele, for så kan jeg gå til hende, hvis der er noget, jeg ikke helt fik fat i. Det er svært at holde hende opdateret, når hun bor så langt væk, selvom jeg prøver, fortæller Else. Nu hvor nyrekurset er overstået, er Elses største bekymring, hvor hurtigt det går ned ad bakke med hendes nyrer. Hun håber, at der går nogle år endnu, før hun skal i dialysebehandling. Hun synes dog, at kurset har hjulpet lidt på bekymringerne.

- Nu ved jeg lidt mere om, hvad behandlingen går ud på. Jeg føler mig mere klædt på til det nu og er knap så bange for det, forklarer Else.

Og så ser hun frem til samtalen med en diætist, for hun er fast indstillet på at gøre alt, hvad hun kan, for at holde nyrerne i gang.



## Online nyrekursus klæder patienter på til et vigtigt valg

Sygeplejerskerne Rikke Boe Jacobsen (tv.) og Tove Fibieger har været initiativtagere til fire online nyrekurser, som sygehuset i Sønderborg har afholdt i foråret 2021. Virtuelle nyrekurser har på grund af corona erstattet fysiske nyrekurser.

- Vi havde vores overvejelser om, hvorvidt vi skulle gøre det, for det er svært stof, vi skal formidle. Rigtig mange af vores patienter er oppe i årene, så det med teknikken kan gøre dem lidt nervøse. Men det er faktisk gået rigtig fint, fortæller Tove.

Patienterne, som inviteres til at deltage i nyrekurset, har det til fælles, at de er tilknyttet sygehusets nyreambulatorie og har en nyrefunktion på 25 procent eller derunder. Formålet med kurset er

at give patienterne information om livet med en nyresygdom og orientere dem om forskellige former for behandling.

- Vi inviterer dem forholdsvis tidligt i forløbet, for det er vigtigt, at de er i en tilstand, hvor de kan træffe et fornuftigt valg. Der er flere behandlingsmuligheder, og hvad der er rigtigt for den ene, er ikke nødvendigvis rigtigt for den anden, forklarer Tove.

Når patienternes nyrefunktion når ned på 20 procent, skal patienterne træffe et valg om, hvilken behandlingsform, de ønsker. De får derfor tilbudt personlige samtaler, som det forudgående nyrekursus skal klæde dem på til.

### Onlinekursus kræver mindre tid

Sygehusets fysiske nyrekursus plejer at strække sig over tre dage a tre timer, hvorimod onlinenyrekurset blot består af én kursusdag på to og en halv time. Derudover får deltagerne tilsendt skriftligt materiale og flere små film,

der fortæller om de forskellige former for behandling.

- De, der er på arbejdsmarkedet, kan have svært ved at hive ni timer ud af kalenderen til nyrekurset. De vil måske bedre kunne være med online. Det passer bedre ind i en travl hverdag, siger Rikke.

Sygeplejerskerne overvejer derfor, om de skal fortsætte med onlinekurser som et supplement til de fysiske kurser.

## Hvad er dialyse?

Dialyse er en kunstig rensning af kroppens blod, som tages i brug, hvis nyrerne ikke længere kan rense blodet godt nok.

## Download den nye coronapas-app

Husk du kan nu vise dit coronapas via den nye coronapas-app, der blev lanceret 31. maj 2021. Med den nye app får du nem og digitalt sikker adgang til dit coronapas, der vises som en QR-kode uden synlige personlige oplysninger.

Med appen kan du nemt og hurtigt vise passet frem, når du for eksempel skal ud at spise, opleve kultur eller ud at rejse.

Du downloader coronapas-appen på din mobiltelefon via App Store eller Google Play. Når du logger ind på appen, opdateres den automatisk og viser, om du har et gyldigt coronapas. Enten fordi du er vaccineret, har haft COVID-19 eller har en negativ test.

Coronapas-appen og coronapasset kan også bruges, hvis du skal rejse til udlandet. Her vælger man blot visningen 'udlandsrejser' i stedet. Vælger man denne visning, kommer appen også med oplysninger om vaccination, test og immunitet, som det er aftalt i EU, at man skal kunne dokumentere ved ind- og udrejse.



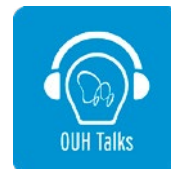
## Flere skal behandle egne fodvorter

Fra 1. maj 2021 bliver syddanske patienter, som kontakter egen læge, fordi de har fodvorter, ofte bedt om at købe et håndkøbsprodukt på apoteket og selv gå i gang med at behandle deres fodvorter.

Det er som regel nemt selv at behandle fodvorter - også selvom det ofte kræver flere behandlinger og kan tage lang tid.

Er man ikke i stand til det, for eksempel på grund af synshandicap, psykisk sygdom eller svær overvægt, så vil egen læge ud fra en sundhedsfaglig vurdering og sygesikringens kriterier have mulighed for at henvise til vederlagsfri behandling hos en statsautoriseret fodterapeut.

## OUH har fået sin egen podcast



Under navnet OUH Talks har Odense Universitets-hospital nu fået sin egen podcast, hvor klinikere kan formidle den nyeste viden. Der udgives to podcasts hver måned, og du finder dem ved at gå ind på din podcast-app, hvor du søger på OUH Talks.

Hver enkelt podcast er tænkt som en enkeltstående fortælling, hvor de patienter/pårørende, klinikere eller f.eks. medarbejdere i plejesektoren, der arbejder med bestemte patientgrupper, kan hoppe på netop det afsnit, der har deres særlige interesse.

De første OUH Talks handler om så forskellige emner som Covid & kræft, blærebetændelse, borrelia, alkohol-overforbrug og skrumpeliver.



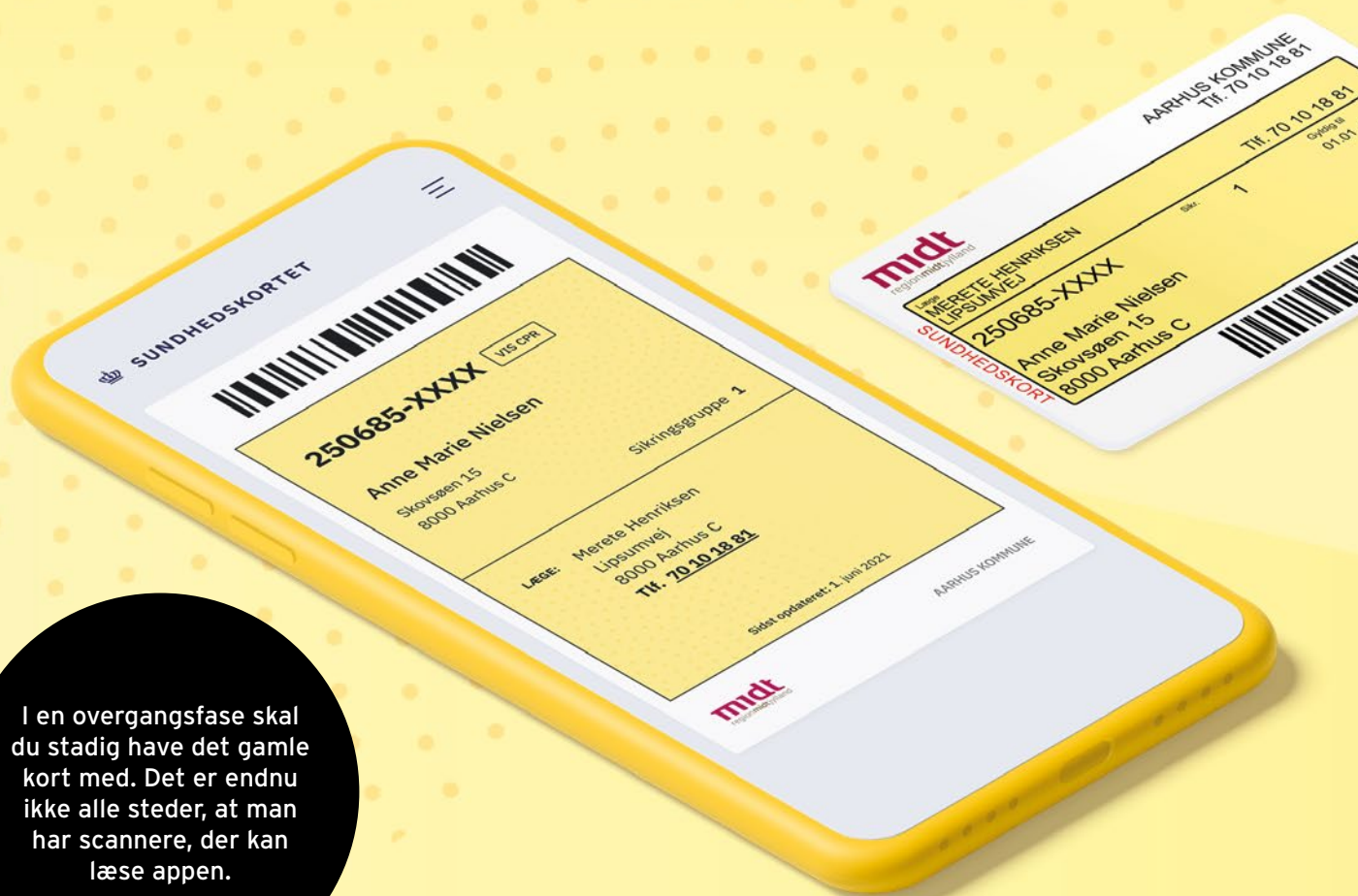
## Gratis HPV-vaccination til drenge årgang 2006/7 udløber snart

HPV-vaccination tilbydes i Danmark som en del af børnevaccinationsprogrammet til alle 12-årige drenge og piger. Tilbuddet til drenge blev indført i 2019. Men da tilbuddet trådte i kraft, var en gruppe drenge, som var født i 2006 og første halvdel af 2007, ikke automatisk omfattet.

Derfor blev der oprettet et midlertidigt tilbud til den gruppe, men kun 6 ud af 10 drenge i gruppen har indtil nu taget imod tilbuddet.

Drengene er i dag 14 og 15 år gamle, og tilbuddet udløber ved udgangen af 2021. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at hvis man skal nå at blive færdigvaccineret, mens tilbuddet er gratis, skal man begynde sit vaccinationsforløb inden den 1. juli 2021.

# Vores gule sundhedskort. Nu også som app.



I en overgangsfase skal du stadig have det gamle kort med. Det er endnu ikke alle steder, at man har scannere, der kan læse appen.

**Få dit sundhedskort på mobilen.** Sundhedskort-appen er et frivilligt supplement til det velkendte gule plastikkort, der giver dig adgang til sundhedsydelser. Hent appen, log ind med NemID, og så har du sundhedskort på mobilen.

