

Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 04

DECEMBER 2022

TEMA
HJERTET



Efter en voldsom
nærdødsoplevelse på
grund af en blodprop i
hjertet, fik Lisbeth hjælp
af en af regionens nye
hjertepsykologer.

Nu tør vi leve livet igen

Screening: Søren's tarmkræft
blev opdaget i tide

Spirekonsulent i psykiatrien
- hun giver patienterne et frirum

Bladet er dit – tag det med hjem

I dette nummer...



Bjame Bekkers møde med sundhedsvæsenet, som gav ham to nye hjerteklapper, imponerede ham i en sådan grad, at han fik lyst til at skrive en bog om det.

08



16

Liv Krautwald er den første spirekonsulent i Psykiatrien i Region Syddanmark. Hun giver patienterne et frirum, når hun tager dem med i kolonihaven og laver bål.



20

Søren Erdrup Hansen tog imod tilbuddet om tarmkræftscreening. Lægerne fandt en kræftknode, men i tide. Han opfordrer alle, han møder, til at sige ja tak til at blive screenet.

- 04** Nu kan livet bare komme an
- 07** Region Syddanmarks hjerteplan
- 08** Bjarnes udløbsdato blev udsat med to nye hjerteklapper
- 10** Hjertekirurg Jens Teglgård Lund har udført over 5000 hjerteoperationer i sin karriere
- 12** Bent kom sig over hjertesvigt
- 14** Fakta om hjertet
- 16** "Naturen er så vild, at den kan trække tempoet ud af selv den mest maniske patient"
- 17** Cheflægen: Liv giver patienterne et frirum
- 18** Et sygehus har brug for et stort lager 
- 20** Søren's tarmkræft blev opdaget i tide
- 22** Tarmkræftscreening forbedrer dine chancer for at overleve
- 23** Fakta om tarmkræftscreening
- 25** Kom godt igennem den mørke tid
- 26** Ambulancerne skal sendes til de rigtige
- 28** Hjemmebesøg giver Tina tryghed til at spise
- 31** Hævede lymfeknuder - hvornår skal du reagere?
- 33** Internetpsykiatrien: Få online behandling af angst og depression
- 35** Anders har som den første i Danmark doneret blod 300 gange
- 36** Guide til førstehjælp

100.000 syddanskere lever med en hjertesygdom

Flere end 100.000 syddanskere lever med en hjertesygdom, og det tal ser kun ud til at stige de kommende år.

Hjerte-kar-sygdomme er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark. Kun overgået af kræft. Den gode nyhed er, at antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom, er halveret fra 1995 til 2018.

Én af de vigtigste grunde til faldet er en stor forebyggelsesindsats, som har ført til mindre rygning, lavere blodtryk og lavere kolesteroltal i befolkningen.

En anden afgørende årsag er en generel bedre behandling. Blandt andet forbedret behandling af hjertesvigt og blodpropper i hjertet.

I temaet om hjertet på side 4-14 kan du møde tre syddanskere, Lisbeth på 48, Bent på 55 og Bjarne på 82, som alle tre har været alvorligt hjertesygge, men lever i bedste velgående i dag. Og de er taknemmelige for den hjælp, de har fået i sundhedsvæsenet.

48-årige Lisbeth Henskov døde af en blodprop i hjertet. Men blev genoplivet af snarrådige medmennesker i et bowlingcenter og siden reddet af hjertekirurgerne på Odense Universitetshospital, som satte en stent ind i hendes hjertepulsåre. Lisbeth og hendes mand har haft psykiske efterreaktioner på det voldsomme forløb, og derfor har de fået hjælp og støtte fra hjerteafdelingens psykolog.

Psykologer på sygehusenes hjerteafdelinger er én af seks nye indsatser i Region Syddanmarks hjerteplan. Hjertepatienter rammes nemlig oftere af angst eller depression end resten af befolkningen.

55-årige Bent Iskov fik hjertesvigt efter en blodprop i hjertet. Hans hjerte viste sig at være så medtaget, at han har fået et nyt hjerte. Hans faste sygeplejerske på hjerteambulatoriet på Sønderborg Sygehus har været hans faste støtte gennem to år.

81-årige Bjarne Bekker fik udskiftet begge sine hjerteklapper på Odense Universitetshospital i sommeren 2022. Hans møde med sundhedsvæsenet har både fyldt ham med taknemmelighed og en dyb fascination af, hvad lægevidenskaben kan.

Læs Lisbeth, Bent og Bjarne's historier på de kommende sider.

Rigtig god fornøjelse.



Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

December 2022

Region Syddanmark

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

Oplag

43.000. Sund i Syd udkommer 4 gange årligt.

Design og tryk

Bording Danmark / 4244736

Forsidefoto

Maria Tuxen Hedegaard

Redaktion

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

Kom med gode idéer

Skriv til redaktionen på
sundisyd@rsyd.dk

Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos svanemærket trykkeri.





Nu kan livet bare komme an

I august 2022 døde 48-årige Lisbeth Hennskov – hele seks gange. Men hun blev genoplivet og har siden fundet vej tilbage til livet. På vejen har hun og hendes mand fået god hjælp af hjertepsykolog Victoria Bonderup. Hun er en af de nye psykologer på regionens hjerteafdelinger, som skal hjælpe patienter godt tilbage til livet efter et alvorligt sygdomsforløb.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Heidi Lundsgaard.



Efter Lisbeth Hennskovs blodprop i hjertet, som var meget tæt på at koste hende livet, har både Lisbeth og hendes mand Nikolaj haft psykiske efterreaktioner. Det har hjulpet dem meget at tale med hjertefdelingens psykolog.

TEMA HJERTET



at der kommer en anden ind på badeværelset, som kan hjælpe mig. Men da døren til badeværelset går op, kan jeg høre, det er mine tre niecer. De er mellem 7 og 12 år, og jeg kan ikke bære, at de skal finde mig sådan her. Så jeg venter til de er gået, og der kommer en anden dame ind. Jeg råber på hjælp og fortæller, at jeg ikke kan låse døren op. Hun henter hurtigt en ung kvinde, som får låst døren op, og jeg beder hende finde min mand Nikolaj.

Hjerteløbere hjalp Lisbeth

Nikolaj er allerede begyndt at se sig om efter Lisbeth, der efterhånden har været væk i 15-20 minutter. Den unge kvinde finder ham, og sammen løber de ud på badeværelset, hvor Lisbeth fortæller, hvordan hun har det. Nikolaj vil løbe ud efter sin telefon, da hun pludselig kaster op. Han siger til hende, at han er nødt til at få hende ud af toiletbåsen, så han løfter hende op, så hun kan lægge kinden ind mod hans skulder. Da han løfter hende op, går hendes krop i krampe, og så bliver hun helt stiv ind mod ham. Hendes hjerte er holdt op med at slå.

På meget få minutter sker der rigtig mange ting. Lisbeths svoger, som er anæstesisygeplejerske, får ringet 112 og begynder at give hjertemassage. Fordi de har ringet 112, aktiveres regionens hjerteløbere i området også. Det viser sig, at der sidder en hjertelæge, hans kone og en børnelæge i to

andre selskaber og spiser brunch. De kommer løbende og hjælper, indtil ambulancen ankommer syv minutter senere.

Døde seks gange

Lisbeths hjerte stoppede med at slå seks gange den dag i august. Lisbeth husker, at det gjorde ondt og føltes som en horrorfilm og som et buldrende tog, da ambulanceredderne gav hende hjertemassage, og da hun blev tilkoblet et brystkompressions-system. Men hun var aldrig rigtig bange i situationen:

- Jeg var ikke bange, men nervøs for, hvad det ville betyde for mine efterladte, hvis jeg ikke overlevede. Jeg vil beskrive det som en nærdødsoplevelse. Jeg stod i et hvidt lokale uden gulv, vægge eller loft. Det var lyst og varmt som solen på en sommerdag, og jeg oplevede den totale fred i kroppen, siger Lisbeth.

Tæt på døden

På sygehuset kæmpede lægerne for at finde årsagen til Lisbeths hjertestop. Hun var så medtaget, at de gjorde klar til at koble hende til en hjertelungemaskine, så hun kunne donere organer, hvis de ikke kunne redde hende. Men heldigvis fandt de en blodprop i hendes hjerte, så de kunne sætte en stent i hendes hjertepulsåre og redde hendes liv. Der nåede at gå to timer, fra Lisbeths hjerte stoppede første gang, til lægerne kunne færdiggøre hendes operation og lægge hende i kunstig koma, så hendes krop kunne begynde at komme sig.

14. august 2022. Den dag glemmer ægteparret Lisbeth og Nikolaj aldrig. De var til brunch for at fejre Nikolaj og hans mors fødselsdag i Bowl'n'Fun i Odense. Efter en time med fødselsdagsbrunch kunne Lisbeth mærke, at hun blev meget utilpas, så hun gik ud på toiletterne. Mens hun sidder på toilettet, kan hun mærke, at sveden løber af hende, hun har ondt i armene, og da hun vil tørre sveden væk med et stykke toiletpapir, kramper hendes fingre sig sammen omkring papiret. Hun har svært ved at trække vejet og prøver at råbe om hjælp.

- Jeg ved, at den er helt gal, men at ingen kan høre mig. Så jeg venter på,

”
Jeg var ikke bange, men nervøs for, hvad det ville betyde for mine efterladte, hvis jeg ikke overlevede.



Lisbeth Hennskovs samtaler med psykolog Victoria Bonderup har hjulpet hende til at slippe af med angst, søvnbesvær og tankemylder efter den voldsomme nærdødsoplevelse.

- Jeg var jo et eller andet sted mellem livet og døden. Det føltes lidt som et venteværelse. Pludselig hørte jeg Nikolajs stemme, og jeg vidste, at jeg skulle finde ham. Jeg gik ud af rummet og ind i et andet. Jeg blinkede, og da jeg åbnede øjnene, var jeg vågen, og Nikolaj stod for enden af min hospitalsseng, fortæller Lisbeth.

Brug for psykologhjælp

Lisbeth var indlagt 10 dage, hvor hun gjorde store fremskridt med bl.a. at tage bad, tage tøj på og spise selv. Ni dage efter sin indlæggelse fik hun indopereret en ICD-enhed. Det er en avanceret hjertestarter, der kan give stød, så hjertet hurtigt får genoprettet normal hjerterytme, hvis det skulle stoppe igen. Mens hun var indlagt, kom psykologen Victoria på besøg. Men Lisbeth syntes ikke umiddelbart, at hun havde behov for hjælp, for hun havde jo overlevet. Men efter hun blev udskrevet, kom tankerne, følelserne og angsten snigende:

- Det hele begyndte at indhente mig. Det blev meget vigtigt for mig med knus, hver eneste gang jeg så min familie, jeg græd mere end normalt, og selvom jeg var glad og taknemmelig, så fyldte tanker om alt det, jeg var gået glip af, hvis jeg var død, mere og mere. Og så kunne jeg også se, hvor meget det påvirkede Nikolaj. Hvor bange han var og urolig, hver gang han skulle forlade mig. Han skrev og ringede og kom tidligt hjem fra arbejde.

Lisbeth er ikke den eneste hjertepatient, der mærker, at psykiske reaktioner kan følge hjertesygdom. Der ses nemlig en forhøjet risiko for både angst, depression og PTSD hos hjertepatienter.

Gode samtaler og konkret hjælp

Lisbeth valgte at tage imod en psykologsamtale hos Victoria. Ved den første samtale var både Nikolaj og Lisbeth til stede. De snakkede om den angst og de stærke billeder af oplevelsen, Nikolaj bar rundt på, og om Lisbeths oplevelser med at komme hjem. Derefter var samtalerne fokuseret på Lisbeth.

- Jeg havde frygtelige mareridt, når de smertestillende piller for de brækkede ribben tog af, for det mindede mig om hjertemassagen. Victoria har hjulpet mig med forskellige søvn- og vejrtrækningsøvelser, hvor jeg skal starte ved 100 og trække 3 eller 7 fra, til jeg når 0. Det forhindrer tankemylderet. Vi har også talt om, hvordan jeg som menneske skal forene mig med at være hjertepatient resten af livet. Vi har kunnet vende alt omkring min sygdom, fortæller Lisbeth.

Hjertet med på arbejde

Parret har i alt haft fem samtaler med Victoria. Kun den første var fokuseret på dem begge.

- Vi har lært, at det kun er naturligt at have det på den måde, vi har haft det på, og at det er okay at have det sådan. Vi skal tale om det og huske, at vi har hver vores oplevelse af situationen. Og så har hun husket os på, at selvom det har været virkelig slemt, så er det faktisk gået godt. Selvom Lisbeth skal tage hjertemedicinen resten af livet, så har hun heldigvis resten af livet til at gøre det. Det har vi haft mange gentagne snakke om, fortæller de og fortsætter:

- Victoria har hjertet med på arbejde. Det er en stor hjælp, hun kender til den faglige side af sygdommen og vores forløb. Det går godt nu, så vi har taget en fælles beslutning om at stoppe vores samtaler. Vi har fået at vide, at vi kan komme tilbage, hvis der bliver behov for det. Men nu skal vi ud og leve livet, afslutter parret med et smil til hinanden, mens de sender en hjertelig tak til alle på OUH.

Fakta

I 2022 har regionen ansat fire psykologer, der skal hjælpe hjertepatienter med at finde vej i livet med en hjertesygdom. Ansættelserne er del af regionens nye hjerteplan fra 2021.



Region Syddanmarks hjerterplan

I oktober 2021 så Region Syddanmarks hjerterplan dagens lys. Planen indeholder seks nye indsatser, der skal være med til at styrke behandlingen af de over 100.000 hjertepatienter, der er i regionen.

I 2019 lavede Danske Regioner og Hjertereforeningen et fælles udspil - "20 slag for hjerterne" - der både indeholder forslag til nationale og regionale initiativer på hjerteområdet. Region Syddanmarks hjerterplan er blevet til med inspiration fra dette udspil. Patienter med hjertesygdomme har også været inviteret med i processen, hvor de har bidraget med erfaringer og input fra deres egne patientforløb til arbejdet med hjerterplanen.

Hjerterplanen indeholder:

Nye og nære behandlingstilbud i Nyborg og Tønder, hvor borgerne kan få foretaget f.eks. ekkokardiografi og få monteret døgnblodtryksapparater samt blive tilset af en sygeplejerske eller en hjertelæge. Hjerterambulatoriet åbnede i Nyborg i juli og i Tønder i november i år. Der skal også ses på et muligt nært tilbud i Haderslev.

Projekt med afprøvning af EKG-apparater med analyse, som hjerteafdelingerne bruger, ude hos de

praktiserende læger og dialog om EKG-apparaternes muligheder ude hos de praktiserende læger.

Psykologer på sygehusenes hjerteafdelinger, der bl.a. kan hjælpe med at styrke fokus på screening for psykiske eftervirkninger og dialogen med kommuner og almen praksis, da hjertepatienter oftere rammes af angst eller depression end resten af befolkningen. De nye psykologer startede med at have samtaler med patienter i april og maj i år.

Et styrket fokus på at få flere læger til at blive uddannet som hjertespeciallæge.

En regional efteruddannelse for sygeplejersker i hjerteafdelingerne.

En særlig indsats for at opspore patienter med arveligt forhøjet kolesterol i blodet.

(Kilde: Region Syddanmark)



Bjarnes udløbsdato blev udsat med to nye hjerteklapper

To slidte hjerteklapper, som skulle skiftes, blev for Bjarne Bekker et møde med et sundhedsvæsen, som han er dybt taknemmelig for. En taknemmelighed, som gav ham lysten til at skrive en bog om alle de mennesker, der ville ham det bedste, og også noget om hjerteklapper fra en kalv i Australien og en gris i Costa Rica.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

Humor, livsglæde og en stor fortællelyst er tre karaktertræk hos 83-årige Bjarne Bekker, som står på spring, da han byder indenfor i sit og sin kones idyllisk beliggende hus helt ned til vandet i Skårupøre syd for Svendborg.

Han har budt indenfor for at fortælle om den hjerteoperation, som i juli 2022 forsynede ham med to nye hjerteklapper og en "udsat deadline", som den mangeårige journalist og redaktør selv kalder det.

Men bag de mange lune bemærkninger og anekdoter er det en meget stor taknemmelighed, som ligger Bjarne allermost på sinde at få udtrykt.

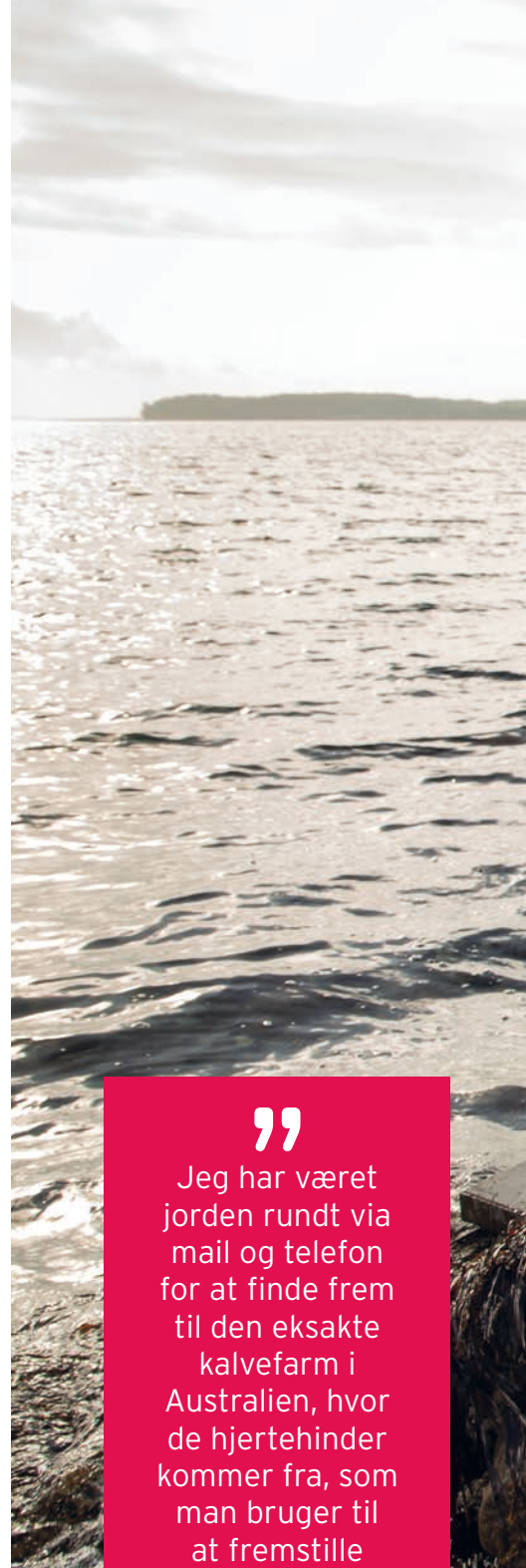
- Det altoverskyggende er at sige tak. Tak for livet. Men også et håb om, at andre, der står og skal det her igennem, ikke er bange. For der er tjek på det i vores sundhedsvæsen, siger Bjarne Bekker.

Mislyd ved hjertet udløste 11 undersøgelser

Bjarnes egen læge havde konstateret en mislyd ved hjertet, som skulle undersøges nærmere. Den første undersøgelse foregik på Odense Universitetshospital (OUH) torsdag 12. maj 2022. Derfra gik det stærkt. Bjarne fik 11 forskellige indkaldelser til alle mulige undersøgelser, som endte med et tilbud om åben hjerteoperation. Én af de mest almindelige operationer, når en patient skal have en eller flere nye hjerteklapper (læs interviewet med hjertekirurg Jens Teglgård Lund på de følgende sider, red.).

Bjarne har et godt råd til andre, der skal igennem en større operation:

- Tag din ægtefælle eller en anden, du er tæt på, med til undersøgelserne. Det er en stor mundfuld at kapere og huske så mange oplysninger fra en halv snes forskellige fagfolk, men mans tænker på en mulig sidste salgsdato på sin journal.



”

Jeg har været jorden rundt via mail og telefon for at finde frem til den eksakte kalvefarm i Australien, hvor de hjertehinder kommer fra, som man bruger til at fremstille hjerteklapperne.

To nye hjerteklapper på fire timer

Den 29. juli fik Bjarne to nye hjerteklapper på OUH. Operationen tog knap fire timer og gik helt som planlagt.

- Det har været imponerende at opleve, hvor effektivt det hele fungerer. Jeg har mødt en stribe af sundhedsmedarbejdere fra alle mulige lande. Søde, rare, kompetente mennesker hele vejen igennem. Læger, sygeplejersker, portører - flere af dem er jeg blevet venner med efterfølgende, fortæller Bjarne Bekker.

Taknemmelighed og livsglæde stråler ud af Bjarne Bekker, som er fotograferet lige neden for sit hus, som ligger helt ud til vandet i Skårupøre syd for Svendborg.



Han har ikke oplevet sproglige udfordringer, selvom mange af de sundhedsmedarbejdere, han har mødt, kommer fra andre lande.

- Hvis du lytter, tager dig tid og kigger folk i øjnene og koncentrerer dig om samtalen, så kan du forstå selv en lange-lænder, siger Bjarne med glimt i øjet.

Hjerteklapper fra Australien og Costa Rica

Med 60 års erfaring som journalist og redaktør er Bjarne Bekker stadig nysgerrig og kan lugte en god historie. Da han fik at vide, at hans nye hjerte-

klapper er fremstillet af hjertesækken fra henholdsvis en kalv og en gris, gik han i gang med at researche på, hvor de helt præcist kom fra.

- Jeg blev så fascineret af at have fået livet tilbage ved hjælp af en lille, kunstig hjerteklap. Jeg har været jorden rundt via mail og telefon for at finde frem til den eksakte kalvefarm i Australien, hvor de hjertehinder kommer fra, som man bruger til at fremstille hjerteklapperne. Jeg fandt også frem til, at den anden klap er fremstillet af hjertehinde fra en gris i Costa Rica, og jeg har sågar serienumrene på begge min klapper, fortæller Bjarne.

Under udredningen og operationen, hvor han mødte så mange mennesker, der ville gøre så meget godt for ham, opstod lysten til at skrive en bog om hans oplevelser.

- Der er en årsag til, at vi har et sygehusvæsen, der er udviklet, som det er. Så jeg bestemte mig for at skrive en bog om den helt fantastisk, kompetente og menneskevarme behandling, jeg har fået.

Bjarnes bog er udkommet på hans eget forlag, Bekkers Forlag.



Hjertekirurg Jens Teglgård Lund har udført over 5000 hjerteoperationer i sin karriere

Hvis hjerteklapper er utætte eller forkalkede, betyder det, at hjertet konstant er på overarbejde, og det kan det ikke holde til. Hvert år får hundredevis af danskere nye hjerteklapper. Jens Teglgård Lund er hjertekirurg på Odense Universitetshospital. Han har udført over 5000 hjerteoperationer.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

Hjertekirurg Jens Teglgård Lund viser en model af det menneskelige hjerte, som i virkeligheden er på størrelse med en knytnæve. I sin anden hånd viser han en biologisk hjerteklap, som typisk er lavet af hjertesække fra kalve eller grise.



Hjertekirurg Jens Teglgård Lund har opereret mellem 5000 og 6000 patienter, siden han begyndte at operere hjerter i begyndelsen af 1990'erne.

Selvom der kommer nye metodikker til og flere valgmuligheder, så er de hjerteoperationer, som langt de fleste hjertepatienter får, stadig hjerteklapoperationer og bypassoperationer.

Der er fire hjerteklapper i hjertet, som alle fire kan blive syge. Men de to hjerteklapper, som hyppigst bliver syge, er aortaklappen og mitralklappen (se figur på side 11). De er typisk forkalkede eller utætte.

Mick Jagger fik ny hjerteklap og hoppede rundt på scenen efter et par dage

Inden for hjerteklap-feltet findes der forskellige klapper og forskellige ting, man kan gøre.

- I starten går det bedst for dem, der får en kateter-baseret klapudskiftning. Det vil sige, at man igennem lysken på patienten implanterer en aortaklap - en såkaldt TAVI. Mick Jagger fik en TAVI og var udskrevet efter et par dage og klar til at hoppe rundt på scenen igen, fortæller Jens Teglgård Lund.

Men på længere sigt krydser kurverne, forklarer Jens Teglgård Lund. Cirka fem år efter går det bedre for dem, som har fået en kirurgisk klap. Hvis du er 80 år, får du typisk en TAVI. Hvis du er 60 år, bør du tilbydes en kirurgisk klap.

De fleste er udskrevet efter en lille uge

En kirurgisk klap er lig med åben hjerteoperation, hvor brystkassen åbnes.

Typisk varer en åben hjerteoperation mellem tre og fire timer.

- Det lyder altid voldsomt med en åben hjerteoperation. Men det er ikke nødvendigvis så slemt. Typisk er det sådan, at man er ude af sengen dagen efter, og på tredjedagen er der mange, som kun får Panodil som smertestillende. Mange bliver udskrevet fire til seks dage efter operationen, forklarer Jens Teglgård Lund.

Hjertet på overarbejde

Problemet med utætte eller forkalkede hjerteklapper er, at hjertet hele tiden er på overarbejde. En forsnævret hjerteklap gør det sværere for hjertet at pumpe blodet rundt, mens en utæt hjerteklap resulterer i, at en del af det blod, der pumpes, vil løbe den forkerte vej og derfor igen skal pumpes videre. Det betyder, at hjertet skal arbejde hårdere for at opnå det samme resultat.

- Utætte mitralklapper har man repareret i mange

år, men reparation af aortaklapper er forholdsvis nyt, og det er en rigtig god operation, fortæller Jens Teglgård Lund.

Når kirurgerne reparerer en patients utætte hjerteklap uden at skifte selve hjerteklappen, så foregår det ved, at man erstatter en del af hovedpulsåren med en protese, som ligner et lille stykke af en støvsugerslange. Så syr man patientens egen klap ind i protesen.

- Patienter, der får repareret deres klapper, har en endnu bedre overlevelse end dem, der får en ny klap. De følger faktisk normalbefolkningen i forhold til levetid, forklarer Jens Teglgård Lund.

Symptomer på hjerte-kar-sygdom

Her får du en oversigt med fem af de mest kendte symptomer på hjerte-kar-sygdomme.

Tal med din læge, hvis du har spørgsmål eller er bekymret for hjerte-kar-sygdomme.

Brystsmertes

Smertes i brystet er et typisk tegn på en blodprop i hjertet. Er brystsmerten opstået pludseligt og med vedvarende smerter, er det vigtigt omgående at søge lægehjælp og ringe 112.

Åndenød

Åndenød er typisk forbundet med lungesygdomme og hjertesygdomme. Det kan være et symptom på, at luftvejene er forsnævret (KOL), at lungerne er stive (lungefibrose), at du har vand i lungerne, eller at en lunge er klappet sammen.

Hjertebanken

Hjertebanken er en hyppig tilstand, der ofte er helt ufarlig, selvom det for nogle kan føles meget ubehageligt.

Besvimelse

Besvimelse er et akut og kortvarigt tab af bevidsthed, som skyldes nedsat forsyning af blod til hjernen.

Smertes i armene

Smerte i armene kan være et symptom på en blodprop i hjertet, selvom mange ikke forbinder de to.

TEMA
HJERTET



Bent kom sig over hjertesvigt

En blodprop i hjertet førte til hjertesvigt og efterfølgende hjertetransplantation for Bent Iskov. Bent har det godt nu, selvom han stadig er mærket af sygdommen og har måttet erkende, at alt ikke bliver som det var.

Tekst: Janne Stenstrop Pedersen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Bent Iskov, 55 år, har gået til kontrol for hjertesvigt på ambulatoriet i Sønderborg i mere end to år. Men i november 2022 er han til sidste konsultation, for modsat de fleste patienter med hjertesvigt er han sluppet af med sygdommen. Da han sidder på sygehuset hos sin faste sygeplejerske og solide støtte Gitte Bøgsted Prüss, er det nemlig med et nyt hjerte,

som han har fået gennem transplantation seks uger tidligere. Ved at sige farvel til det gamle hjerte har Bent også sagt farvel til hjertesvigt, til konsultationerne med Gitte og forhåbentlig til den hæsblæsende rutsjebanetur gennem sundhedsvæsenet, som hans liv har været de seneste to et halvt år.

Voldsomme smerter i kæben og i armene

Bents historie begynder i påsken 2020, hvor han pludselig får kraftige smerter i sin kæbe og i armene. Smerterne er så voldsomme, at han ringer 112, og vagthavende er ikke i tvivl om, hvad der er galt. Han sender straks en ambulance med udrykning. Bent har nemlig fået en blodprop i hjertet.

Alvorlig hjertesygdom er noget der sker for naboen og ikke for en selv. Sådan tænkte 55-årige Bent Iskov, da lægerne satte ham på transplantationslisten.



Gitte Bøgsted Prüss har været Bent Iskovs faste sygeplejerske og solide støtte hele vejen igennem hans alvorlige hjertesygdom, som begyndte med en blodprop og endte med en hjertetransplantation.

”

Sundheds-
væsenet er
trygt, og der
er blevet taget
hånd om mig
hele vejen
igennem.

- Jeg anede ikke, hvad der var galt, for man hører altid om trykken for brystet som tegn på blodpropper i hjertet, men det kan jeg ikke huske, at jeg havde. Kun en vanvittig smerte i kæben og i mine arme, fortæller Bent.

Ambulancen kører Bent til OUH, hvor han kommer direkte på operationsbordet. Selvom det hele foregår stille og roligt, så var det tydeligt for Bent, at den var gal, da han hører, at han skal til Odense. For som han siger:

- Når vi snakker om sygehusvæsenet hernede, så har vi vores eget Sønderborg Sygehus, vi har Aabenraa, hvis det er lidt mere alvorligt. Og hvis det er rigtig alvorligt, så har vi Odense. Først i det øjeblik gik det op for mig, at det nok var alvorligt det her.

Hjertet har taget skade

Blodproppen bliver håndteret hurtigt og effektivt, først i ambulancen og efterfølgende på operationsbordet, men medfører desværre, at Bent får hjertesvigt.

Bent er grundig med sin genoptræning, for han vil tilbage til sit normale liv og til sit arbejde som salgsassistent i den lokale Kvickly. Men efter endnu en akut indlæggelse står det klart, at hjertet har taget mere skade, end Bent var klar over, og det går først rigtigt op for ham til en kontrol, hvor lægen siger det lige ud; Bents hjerte er nu så dårligt, at muligheden for en hjertetransplantation skal undersøges.

- Jeg siger, at jeg synes, jeg har det for godt til at komme på transplantationslisten. Men lægen vil gerne have mig op til undersøgelser i Aarhus, og allerede ved første undersøgelse konstaterer lægen i Aarhus, at jeg skal på listen, forklarer Bent.

Det er svært at forstå, at hjertet ikke kan mere. Alvorlig hjertesygdom er noget, som sker for naboen og ikke for en selv. Der er godt nok en masse, som Bent plejer at gøre, men som han ikke kan længere. Genoptræningen er hård, og han føler sig konstant træt og udmattet, men han lærer at leve med det. Skal der for eksempel støvsuges og vaskes gulv, så nøjes han med at støvsuge, og så må gulvvasken vente til i morgen.

- Eller til om tre dage, som han siger med et lunt glimt i de venlige øjne.

Ikke længere hjertesvigtpatient

Efter at have stået på venteliste i halvandet år får Bent sit nye hjerte i september 2022. Operationen går godt, men hele forløbet har været barsk. Bent tager det dog i stiv arm som den sindige sønderjyde, han er.

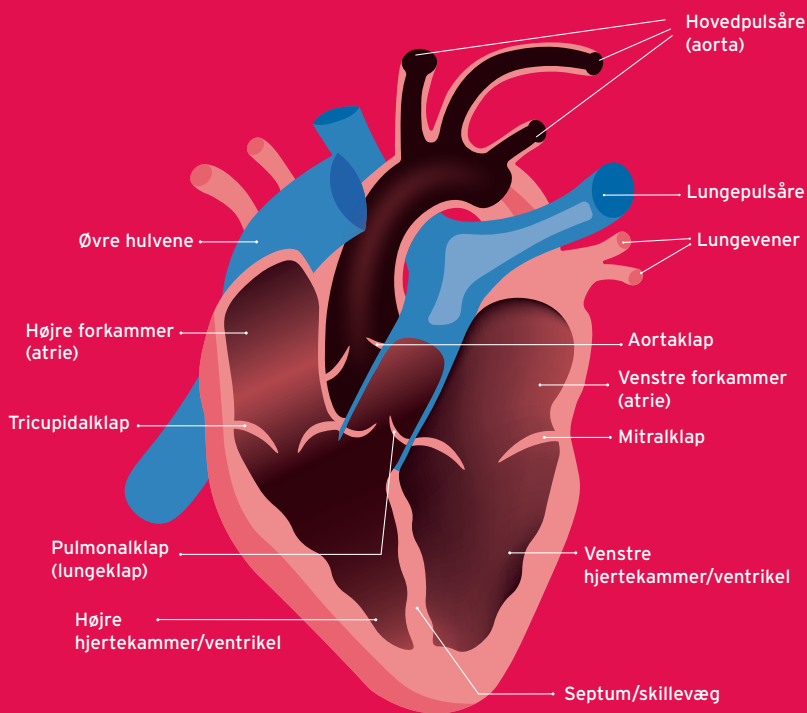
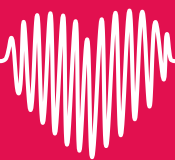
- Jeg har ikke behøvet en psykolog igennem det her. Jeg har haft Gitte, min fysioterapeut og patientstøtterne, siger han med et stort smil og uddyber:

- Sundhedsvæsenet er trygt, og der er blevet taget hånd om mig hele vejen igennem.

Nu kan han forlade hjerteambulatoriet på Sygehus Sønderjylland i Sønderborg for forhåbentlig sidste gang. Stadig med drømmen om måske en dag at vende tilbage til arbejdslivet, om ikke på fuld tid, så måske på en anden måde.

Hjertesvigt

Ved hjertesvigt er hjertemusklen svækket og derfor ikke i stand til at pumpe blodet effektivt nok rundt i kroppen. Det betyder, at blodtilførslen til de enkelte organer bliver mindre. Der er mange forskellige årsager til hjertesvigt, og symptomerne er typisk åndenød eller væske i kroppen.



Hjertet spiller den helt centrale hovedrolle i at holde kroppen i live. Hjertet er en muskelpumpe på størrelse med din knytnæve. Hjertet pumper cirka fem liter blod rundt i kroppen hvert minut. Et netværk af arterier og vener transporterer iltet blod ud til vævene i kroppen og returnerer iltfattigt blod til lungerne. Det er dit hjerte, som styrer denne proces.

Hjertes i tal

- ♥ Hver fjerde dansker dør af en hjerte-kar-sygdom.
- ♥ Hjerte-kar-sygdom er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark.
- ♥ 12.000 danskere dør af hjerte-kar-sygdom i løbet af et år.
- ♥ Åreforsnævring i hjertet er den enkelt-sygdom, som flest danskere dør af.

Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom, er halveret fra 1995 til 2018.

Det store fald i dødeligheden af hjertesygdom har flere årsager:

En af de primære grunde til faldet er en forebyggelsesindsats, som har ført til bl.a. mindre rygning, lavere blodtryk og lavere kolesteroltal i befolkningen.

En anden afgørende årsag er en generel bedre behandling blandt andet forbedret behandling af hjertesvigt og blodprop i hjertet.

Kilde: Hjerteforeningen

Sådan passer du godt på dit hjerte

Forhøjet blodtryk og højt kolesteroltal er årsager til hjerte-kar-sygdomme. Begge dele kan ofte ændres ved at ændre livsstil.

Ved hjælp af sund kost, nok motion og gode sociale relationer kan du reducere din risiko for at få en hjerte-kar-sygdom. Hvis du ryger, eller har et for højt alkoholforbrug, kan du få hjælp til at kvitte din usunde vane, der skader dit helbred.



Drik med måde
Skær ned på alkohol, og pas på dit hjerte. Et glas rødvin om dagen

er ikke skadeligt for dit hjerte. Dog skal visse hjertepatienter passe på eller helt undgå at drikke alkohol. Generelt bør hverken kvinder eller mænd drikke mere end 10 genstande om ugen, eller mere end fire genstande ved samme lejlighed.



Begræns dit alkoholforbrug
Dit hjerte kan normalt godt tåle alkohol i moderate mængder.

Ved overdrevent indtag af alkohol har du høj risiko for at øge dit blodtryk og skade dit hjerte. Alkohol er sammen med rygning og forhøjet blodtryk en af de tre største risikofaktorer for sygdom generelt. Drik derfor alkohol af lyst og med måde - men ikke for din sundheds skyld.



Undgå eller kvit rygning
Et liv uden tobaksrygning er godt for dit hjerte. Rygning

øger nemlig din risiko for en blodprop i hjertet og åreforkalkning. Et ud af fire hjerte-kar-tilfælde er relateret til rygning. Gør det til din hjertesag at kvitte rygning. Undgå også passiv rygning, da det øger din risiko for en hjertesygdom med 20-30 procent.



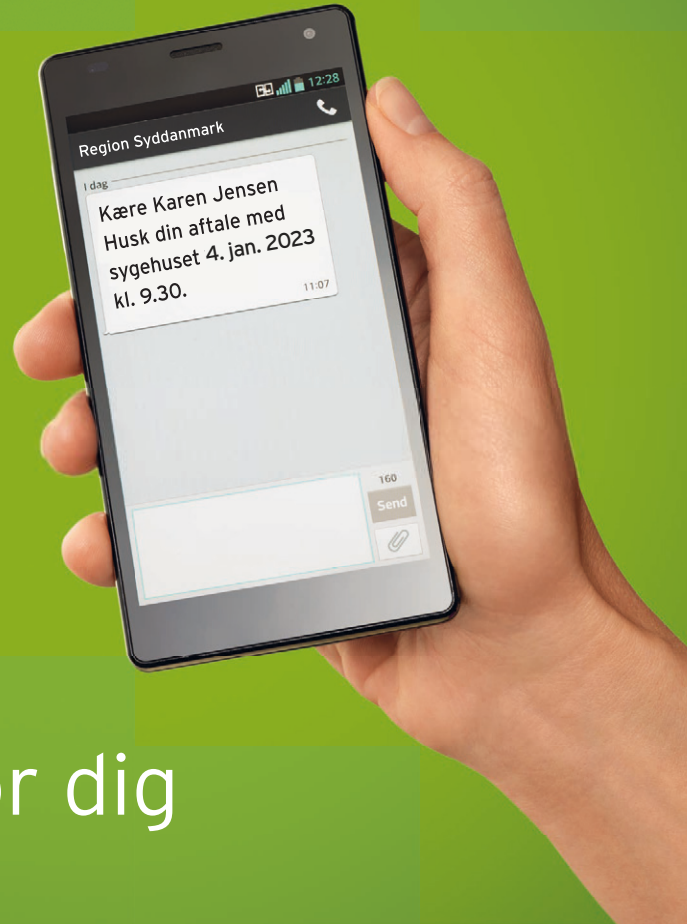
Få hjælp til rygestop
Det er god og gratis hjælp at få, hvis du ønsker

at blive røgfri. Få gratis rådgivning hos Stoplinien på **80 31 31 31**, og find rygestoptilbud nær dig på stoplinien.dk.

Kilde: Hjerteforeningen



Region Syddanmark



NemSMS Husker aftalen for dig

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

Hvad er NemSMS?

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

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

Hvordan tilmelder jeg mig?

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

NemSMS - det er gratis - og det er nemt.



”Naturen er så vild, at den kan trække tempoet ud af selv den mest maniske patient”

Hvad laver en spirekonsulent i skovmandsskjorte på en psykiatrisk afdeling? Liv Krautwald er hverken gartner eller terapeut. Men med en baggrund som lærer, kulturformidler og mangeårig spejder har psykiatrien i Odense ansat hende til at give patienterne meningsfulde aktiviteter i en hverdag, som ellers er præget af mange hvide vægge, medicin og behandling.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

En lun tirsdag i november, hvor solen titter frem, sidder der syv mennesker rundt om et bål i en hyggelig kolonihave midt i Odense.

En af patienterne ved bålet er en kvinde, som har været indlagt i en uge, fordi hun var selvmordstruet.

- På afdelingen er jeg hele tiden observeret. Det her giver mig følelsen af lige at slippe alt det med at være syg. Her kan jeg sænke skuldrene et øjeblik, siger hun.

En af de faste aktiviteter, som spirekonsulent Liv Krautwald tilbyder, er bål og toast i psykiatriens kolonihave, som ligger 10 minutters gåtur fra afdelingen.

- Det er ikke, fordi man bliver helbredt af at høre nogle blade, der rasler eller kigge ind i et bål. Men det kan give et øjebliks nærvær og ro. Og så er naturen altså så vild, at den kan trække tempoet ud af selv den mest maniske patient, siger Liv.

Hun fortæller om en patient, som brød grædende sammen, da hun kom ind i

kolonihaven, fordi det var så stærkt for hende at mærke noget. Hun kunne ikke huske, hvornår hun sidst havde mærket noget overhovedet.

- Hun sad længe på hug og kiggede på regndråber, der hang på græsstråene, og oplevede den absurde skønhed, der er i naturen, fortæller Liv Krautwald.

Skovmandsskjorte-uniform

Når Liv Krautwald møder på arbejde på Psykiatrisk Afdeling i Odense, har hun altid skovmandsskjorte og arbejdsbukser

Liv Krautwald taler ikke om sygdom med patienterne. Hun er med til at skabe nogle frirum, som kan være naturfortællinger, udesang, gåture eller bygning af fuglehuse.



”

Det er ikke, fordi man bliver helbredt af at høre nogle blade, der rasler eller kigge ind i et bål. Men det kan give et øjeblikks nærvær og ro.

på. Både hendes påklædning og hendes job adskiller sig fra hendes kollegers på Psykiatrisk Afdeling i Odense.

Liv er nemlig ansat som spirekonsulent. En titel, som hun selv fandt på, da hun begyndte i sit nye job 1. april 2022. I mere regionalpolitiske vendinger er Livs ansættelse et resultat af en beslutning om at skabe meningsfulde aktiviteter for indlagte patienter i psykiatrien.

Liv dokumenterer ikke noget

Når Liv tager patienter med på gåture med naturfortællinger og laver fuglehuse, udesang eller bål, taler de aldrig om diagnoser, medicin eller behandling.

- Jeg ligner ikke de andre ansatte på afdelingen. Og patienterne ved godt, at det er noget andet, når jeg spørger, hvordan de har det. Og de ved også, at jeg ikke dokumenterer noget, og det gør, at paraderne ryger ned.



Bål og toast i psykiatriens kolonihave er en populær aktivitet.

Som helt nyansat, der skal træde nye stier i en verden, som stadig er omgærdet af tabu og fordomme, var Liv Krautwald spændt, da hun trådte ind ad døren til Psykiatrisk Afdeling.

- Det hele handler om at skabe relationer og meningsfulde fællesskaber. Og når man sidder sammen rundt om et bål, og alle byder ind med det, de nu har lyst til, så er vi alle bare medmennesker, forklarer Liv.

Denne tirsdag er der også to medlemmer af foreningen "At danse med livet" med rundt om bålet, som selv har været patienter i psykiatrien. De vil gerne formidle til de indlagte patienter, at der er lignende tilbud, når de bliver udskrevet.

Håb på træerne

Liv er øjeblikket i gang med et samarbejde med Odense Kommune om at lave en litteraturvandring om håb, hvor patienternes egne tekster om håb kommer op at hænge på ti forskellige træer.

- Meget af det, vi laver, er små ting i hverdagen. En patient har lavet en stor samling af små potteplanter, som de, der bliver udskrevet, får én med hjem af. Og nogle gange handler det også bare om at finde på noget meningsfyldt som at vande planterne, når man ikke kan sove om natten, siger Liv Krautwald.

Cheflægen:

Liv giver patienterne et frirum

Sonja Rasmussen er cheflæge på Psykiatrisk Afdeling i Odense og har været med til at ansatte Liv som den første af sin slags i Region Syddanmark.

- Liv kommer med en anden tilgang og skal ikke være opmærksom på patienterne og dokumentere, som vi andre skal. Derfor kan hun give dem en anden kontakt, og hun skal ikke vide noget om, hvordan de har det eller deres sygdom. Hun er med til at skabe et frirum fra Psykiatrisk Afdeling, mens de er indlagt, forklarer Sonja Rasmussen.

- Det, vi hører, er, at patienterne er glade for det. For eksempel at Liv tager i kolonihaven og laver bål. Det er der stor opbakning til fra både personalet og patienterne.

Når Psykiatrisk Afdeling i Odense flytter ud på det nye OUH, så får afdelingen store udearealer, som patienter og personale skal være med til at dyrke og passe. Det er beskrevet i det projekt, som vandt udbuddet om at bygge det nye psykiatrihospital.

Derfor giver det god mening, at afdelingen allerede nu er på forkant og i det små har gjort sig erfaringer med at have en medarbejder, som kommer med noget helt andet til patienterne.

- Vi får nogle erfaringer her, som vi tager med ud til det nye OUH, hvor vi får store haver, som ikke bare skal være prydhaver, hvor nogen kommer og plejer det. Vi skal selv dyrke og passe haverne.



Et sygehus har brug for et stort lager

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Foto: Heidi Lundsgaard.

Det store centrallager ved Odense Universitetshospital har alt, et stort sygehus skal bruge, på hylderne. I det 1.000 m² store lagerrum opbevares alt lige fra bleer og håndklæder til engangshandsker og saftvand.

Centrallageret modtager hver dag 600 pakker og 120-150 paller med varer, og 26 medarbejdere fra sygehusets logistikafdeling sørger for varemottagelse og gør varerne klar til at blive distribueret videre.

Varerne, som centrallageret opbevarer, bliver brugt af sygehusafdelinger på enten Odense Universitetshospital, Svendborg Sygehus, Nyborg Sygehus eller Ærø Sygehus.

Så meget køber regionen ind

Hvert år køber Region Syddanmark varer og tjenesteydelser for ca. 10 mia. kr. fordelt på mere end 100.000 varegrupper og 15.000 leverandører. Det gør Region Syddanmark til en af Danmarks største offentlige indkøbere.

Når regionen køber ind, bliver der stillet høje krav til produkternes kvalitet, patientsikkerhed og forsyningsikkerhed. Der bliver også stillet grønne krav. Det betyder, at regionen - når en vare eller et produkt skal i udbud - for eksempel kan stille krav til produkternes miljø- og klimaafttryk, krav om miljømærker som for eksempel svanemærket, krav om genanvendelse eller krav om at mindske indholdet af miljø- og sundhedsskadelige stoffer.

På den måde bidrager Region Syddanmarks indkøbspolitik til den grønne omstilling og til det FN verdensmål, der handler om bæredygtig udvikling.





Sørens tarmkræft blev opdaget i tide

Som 50-årig deltog Søren Erdrup Hansen for første gang i den nationale tarmkræft-screening. Her fandt lægerne en kræftknude i hans tarm. Den blev fjernet ved en kikkert-operation, og i dag er han lettet over, at kræften blev opdaget i tide.

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



Søren Erdrup Hansen arbejder på Erlev skole i Haderslev.

Kort tid efter Søren Erdrup Hansen var fyldt 50 år, dumpede der en konvolut ind ad brevsprækken. Den indeholdt et tilbud om at deltage i en screening for tarmkræft. Sammen med invitationen lå udstyr til at tage og indsende en afføringsprøve.

For Søren krævede det ikke de store overvejelser om, hvorvidt han skulle deltage eller ej.

- For mig er det helt naturligt, at når der kommer sådan noget, så gør man det, man får besked på. Min tilgang til det var, at hvis jeg havde kræft, så skulle det opdages så hurtigt som muligt. For det er jo meget nemmere at behandle, hvis det bliver opdaget, mens det er i småtingsafdelingen.

Med til historien hører, at Sørens svigerfar nogle år tidligere havde fået konstateret tarmkræft ved at deltage i screeningsprogrammet.

- De fandt kræft, som de fjernede ved en operation, og to dage efter var han udskrevet igen. Så for mig var der ikke noget skrækscenarie i at gøre det. Det skulle bare gøres. Det er jo torskedumt ikke at gøre det.

Tatovering giver anledning til en snak

Det viste sig, at Søren var i samme situation som svigerfaren. Også Søren fik konstateret kræft i tarmen på baggrund af den indsendte afføringsprøve. I første omgang var lægerne dog i tvivl og bad ham sende en ekstra prøve.



”

Når folk spørger, hvorfor jeg har den tatovering, svarer jeg, at det er fordi, jeg har overlevet kræft. Og så fortæller jeg om screeningen og anbefaler alle, der gider høre på det, at de skal deltage i den ...

- I den periode sad jeg en del med min kone i hånden, for det var ikke så fedt at vente på svaret, indrømmer Søren.

Det endte med, at Søren fik fjernet et stykke af sin tarm ved en kikkertoperation. Efter 3 år med kontrolbesøg blev han erklæret rask og valgte derefter at få tatoveret en cancerblomst på sin ene arm.

- Når folk spørger, hvorfor jeg har den tatovering, svarer jeg, at det er fordi, jeg har overlevet kræft. Og så fortæller jeg om screeningen og anbefaler alle, der gider høre på det, at de skal deltage i den, fortæller Søren.


- Det er naturligvis en træls venteperiode, indtil man får svaret på den indsendte prøve, men det er jo intet i sammenligning med den situation, man kan stå i, hvis man ender med at blive rigtig syg.



Søren Erdrup Hansen fortæller gerne om sin kræftsygdom og opfordrer alle, der får tilbudt screening for tarmkræft, til at tage imod tilbuddet.



Kræftens Bekæmpelses velkendte "Knæk Cancer-blomst" pryder Søren Erdrup Hansens ene underarm. Den er med til at få startet mange snakke om, hvorfor screening er en god idé.

A photograph of Mikkel Sjöström, a middle-aged man with a beard and glasses, wearing blue scrubs and a green apron. He is standing in a hospital hallway with his hands on his hips. The hallway is brightly lit with overhead lights and has red signs on the walls, including a large number '26'.

Overlæge Mikkel Sjöström og hans afdeling på Vejle Sygehus modtager hvert år cirka 120.000 syddanske afføringsprøver, som de får undersøgt for spor af blod. Blod i afføringen kan nemlig være et tegn på tarmkræft.

Tarmkræftscreening forbedrer dine chancer for at overleve

Danskere mellem 50 og 74 år får hvert andet år et tilbud om at blive undersøgt for tarmkræft. Ifølge overlæge Mikkel Sjöström, som er lægelig leder af regionens screeningssekretariat, er der flere gode grunde til at tage imod tilbuddet.

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

- Gør det, fordi det forbedrer dine chancer for at overleve, hvis du skulle være så uheldig at have tarmkræft.

Så klart og enkelt formulerer overlæge Mikkel Sjöström det, når han skal forklare, hvorfor det er vigtigt at deltage i den screening for tarmkræft, som alle danskere mellem 50 og 74 år får tilbudt hvert andet år.

Mikkel Sjöström er overlæge på Organ- og Plastikkirurgisk Afdeling på Vejle Sygehus og lægelig leder af Region Syddanmarks screeningssekretariat. Han er dermed ansvarlig for, at alle syddanskere i målgruppen bliver inviteret til screening, får deres indsendte afføringsprøver analyseret og bliver tilbudt en kikkertundersøgelse på sygehuset i Aabenraa, Esbjerg, Vejle eller Svendborg/Nyborg, hvis de har blod i afføringen.

Screening finder kræftkuder tidligere

Det er nu otte år siden, at de første danskere fik tilbudt screening for tarmkræft, og Mikkel Sjöström er ikke i tvivl om, at tilbuddet har haft en positiv effekt.

- Med screeningsprogrammet redder vi 10-15 procent flere danskere fra at dø af tarmkræft, siger Mikkel Sjöström.

For sygehusene finder kræft i tarmene hos knap fire procent af de danskere, som får gennemført en kikkertundersøgelse, fordi der er blod i deres afføringsprøve. I Syddanmark drejer det sig om cirka 180 mennesker, som hvert år får diagnosen på baggrund af screeningen.

Syv ud af ti patienter, som får konstateret kræft ved screeningen, har kræft i et tidligt stadie, mens det kun gælder for omkring fire ud af ti patienter, hvis man kigger på alle de øvrige tilfælde af tarmkræft, som opdages hvert år. Blandt

de patienter, hvor man finder knuden tidligt, lever otte ud af ti stadig efter fem år, mens det kun er tilfældet for fire ud af ti, hvis knuden har vokset sig stor.

Forstadier til kræft fjernes

En anden stor sidegevinst ved screeningen er ifølge Mikkel Sjöström, at man hos cirka halvdelen af de syddanskere, der har blod i afføringen, finder forstadier til kræft (godartede polypper) ved hjælp af kikkertundersøgelsen.

- Når vi fjerner forstadierne hos så mange, reducerer vi formentligt på sigt antallet af syddanskere, som får tarmkræft. Håbet er, at vi måske helt kan udrydde tarmkræft hos de mennesker, som regelmæssigt deltager i screeningen, siger Mikkel Sjöström.

Sammenligner man screeningstillene fra de seneste år, viser de netop, at andelen af patienter med tarmkræft falder en smule år efter år.



Fakta om tarmkræft og screening

Det nationale screeningsprogram for tyk- og endetarmskræft blev indført i Danmark i 2014. Ved at undersøge afføringen for spor af blod kan man opdage mange tilfælde af tarmkræft, længe før patienten selv mærker noget til sygdommen. På denne side kan du få mere at vide om tarmkræft og tarmkræftscreening.



Fakta om tarmkræft og screening

- I Danmark får cirka 4000 stillet diagnosen hvert år - lidt flere mænd end kvinder. Cirka 700 finder man ved hjælp af screeningen.
- Én ud af 20 danskere får tarmkræft på et tidspunkt i livet.
- De fleste, som får tarmkræft, er over 50 år.
- Knap 2000 danskere dør hvert år af sygdommen.
- Syv ud af ti lever stadig fem år efter, de har fået konstateret tarmkræft.
- Desværre opdages kræften ofte for sent, fordi symptomerne kan ligne de almindelige småproblemer, man kan have med sin mave.
- Jo før, kræften opdages, jo bedre er muligheden for at helbrede den.



Sådan foregår tarmkræftscreening og kikkertundersøgelse

- Er du mellem 50 og 74 år, bliver du tilbudt en undersøgelse for tarmkræft hvert andet år.
- Du får tilsendt et prøvekit, som du skal bruge til at tage en prøve af din afføring.
- Er der blod i din indsendte afføringsprøve, får du tilbudt en kikkertundersøgelse af din tyk- og endetarm.
- I knap fire procent af kikkertundersøgelserne finder man kræft.
- I cirka halvdelen af kikkertundersøgelserne finder man forstadier til kræft (godartede polypper), som kan fjernes.
- I resten af undersøgelserne finder man hverken kræft eller forstadier til kræft.



Du har større risiko for at få tarmkræft:

- jo ældre du er
- hvis du tidligere har haft tyk- eller endetarmskræft
- hvis du spiser fiberfattig kost med meget rødt kød
- hvis du er overvægtig
- hvis du ryger eller har et stort alkoholforbrug
- hvis din familie har mange tilfælde af tarmkræft.



Det kan du gøre for at forebygge tarmkræft:

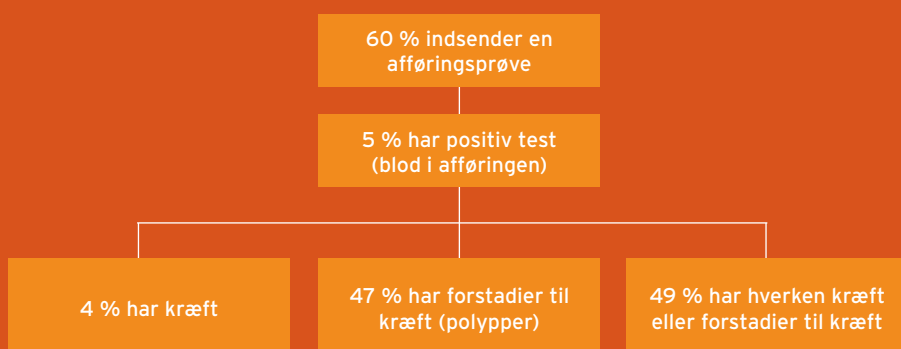
- Undgå rygning.
- Drik mindre alkohol.
- Spis sundt og varieret.
- Dyrk motion.
- Deltag i tarmkræftscreening.
- Gå til lægen, hvis du får symptomer.



Symptomer på tarmkræft:

- Blod i afføringen.
- Ondt i maven.
- Uforklarligt vægttab.
- Ændret afføringsmønster - for eksempel i forhold til hyppighed, farve, lugt og konsistens.

Resultater af tarmkræftscreening i Region Syddanmark:



Kort & godt

Tekst: Koncern Kommunikation Region Syddanmark. Foto: Getty Images og Koncern Kommunikation Region Syddanmark.

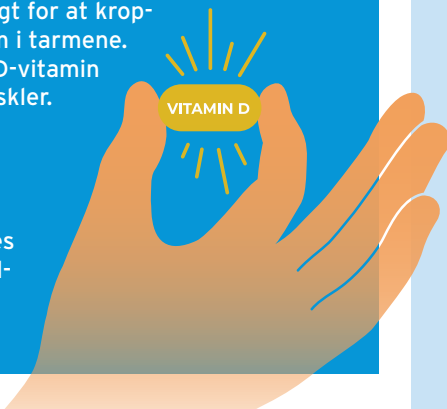
Husk de vigtige D-vitaminer

Når vi rammer den mørke tid, er det vigtigt at huske at få nok D-vitaminer. Faktisk viser det sig, at knap hver femte dansker, der ikke tager vitamintilskud, har mangel på D-vitamin om foråret.

Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at alle fra fire år tager D-vitamin fra begyndelsen af oktober til og med april. Det er nemlig nu, at din krop begynder at bruge af det lager af D-vitamin, som du har samlet sammen i løbet af sommeren.

Vitaminet er især vigtigt for at kroppen kan optage calcium i tarmene. Derfor kan mangel på D-vitamin svække knogler og muskler.

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at forældre giver D-vitamin til deres små børn hele året, indtil barnet fylder fire år.



Vidste du at ...

Hvis du bevæger dig dagligt, er det ikke bare godt for dit helbred men også med til at reducere risikoen for en række sygdomme. Det er der videnskabelige beviser for.

De sygdomme, man kan reducere risikoen for kan f.eks. være Type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, slagtilfælde og højt blodtryk. Også kræft i tyktarm, bryst og livmoder, knogleskørhed blandt ældre og kroniske sygdomme er med på listen over sygdomme, som den daglige bevægelse kan være med til at værne imod. Og så selvfølgelig også vægtøgning, overvægt og svær overvægt.

Hvis du vil vide mere om de gavnlige effekter af fysisk aktivitet på forskellige sygdomme, så tjek på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:



Syddanske ungdomsuddannelser har kvittet smøgerne

Region Syddanmarks projekt "Røgfri Ungdomsuddannelser" har været en stor succes. Antallet af unge syddanske rygere er faldet fra 18 procent i 2017 til 10 procent i 2021, og størstedelen af de syddanske ungdomsuddannelser har indført røgfri skoletid.

Det 3-årige projekt "Røgfri Ungdomsuddannelser" har fungeret som et samarbejde mellem regionen, de 22 syddanske kommuner, de syddanske ungdomsuddannelser og Kræftens Bekæmpelse med det formål at øge ungdomsuddannelsernes motivation til at arbejde med røgfrihed. Nu viser en evaluering, som 67 ud af 97 syddanske ungdomsuddannelsessteder har besvaret, at projektet har været en succes.





Kom godt igennem den mørke tid

Vinteren kan være en tung tid at komme igennem. Dagene er korte og mørke, og mange oplever, at energien svigter, og at det kan være svært at mærke, hvad man har lyst til. Nogle oplever symptomer som træthed og tristhed. Måske får man ikke sat aktiviteter i gang, fordi man mangler motivation og initiativ. Man kan også opleve, at man har brug for at sove mere, og at man har en øget appetit.

Tilstanden har ikke en fast betegnelse - nogle kalder det vintertræthed, jeg kalder det sindets mørke årstid, for årsagen til, at vi kan blive ramt på psyken og føle os ekstra nedtrykte om vinteren, er, at vi her på den nordlige halvkugle ikke får sollys nok. Det forstyrrer vores døgnrytme, og når intensiteten på solens stråler falder om vinteren, producerer hjernen mindre af de stoffer, som man ved har en positiv indvirkning på humøret.

Heldigvis er der meget, man selv kan gøre for at holde humøret oppe og komme godt igennem vinteren.

Lys lindrer det mørke sind

Mit første råd er, at man prøver lysterapi hver dag. Det er det, der virker bedst og kan lindre symptomerne. Lysterapi får man via en lysskærm med et hvidt lys,

og man skal vælge en, der er godkendt som medicinsk udstyr. Man kan tage sin daglige dosis lys, mens man for eksempel spiser morgenmad eller laver kontorarbejde.

Øget puls og vitaminer

Mit andet råd er fysisk aktivitet. Når man motionerer med en vis intensitet, frigiver hjernen serotonin og dopamin, og det er to stoffer, der har en positiv effekt på vores humør. Man skal helst have pulsen op fire-fem gange om ugen i 30 minutter, før det har en effekt.

Mit tredje råd er, at man tager en D-vitaminpille i vinterhalvåret fra oktober til april, hvor solens stråling i Danmark ikke er stærk nok til, at der dannes D-vitamin i huden. Manglen på D-vitamin kan i sig selv bidrage til depressive tanker og følelsen af magtesløshed, og derfor er det vigtigt at sikre, at man ikke får denne mangel.

Det hjælper at glæde andre

Mit fjerde råd er, at man skal gøre noget godt for andre, for det får man det selv bedre af. Glæde avler glæde, og når man tænker glæde ind i sine handlinger, tager man ansvar for sin egen omsorg. Det skal bare være små ting som at smile til folk, give dem et kompliment eller måske en gave. Det kan også være, at man kan hjælpe andre gennem frivilligt arbejde.

Dagens små lyspunkter

Mit femte og sidste råd er at føre taknemmelighedsdagbog. Hver aften skriver man fem ting, man er taknemmelig for, ned i en notesbog. Find dagens små lyspunkter. Det kan være, at der var en, der lavede aftensmad til dig, at kollegaerne sagde godmorgen, eller at der ikke var trafik, da du skulle hjem.

Det er hjernetræning, der smitter af på den måde, man oplever verden. Man øver sig i at bemærke dagens små momenter af glæde og få et mere taknemmeligt blik på hverdagen, og det kan være en hjælp til at komme godt igennem den mørke tid.

Psykologens 5 råd

1. Tag en daglig dosis lysterapi.
2. Dyrk fysisk aktivitet, så pulsen øges i 30 minutter fire-fem gange om ugen.
3. Spis D-vitamin.
4. Glæd andre og dig selv.
5. Skriv taknemmelighedsdagbog hver dag.



Jonas Jordt på arbejde hos AMK-vagtcentralen, hvor han hjælper med at ambulancerne bliver sendt til de rigtige.

Ambulancerne skal sendes til de rigtige

En markant stigning i antallet af 112-opkald har fået det præhospitale område og AMK-vagtcentralen til at sætte ind med flere tiltag, som skal gøre det mere klart for både borgere, praktiserende læger og sygehuspersonale, hvornår det er nødvendigt at tilkalde en ambulance.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

Jonas Jordt har 20 års erfaring i at redde liv og i at vurdere, hvilken behandling, der skal til, når ambulancen kommer ud til en tilskadekommen.

Men siden foråret 2022 har den erfarne paramediciner været ansat i en projektstilling hos sine kolleger i AMK-Vagtcentralen i det sydlige Odense. Stillingen er nu blevet fast og han har fået to kolleger mere, som alle tre har samme opgave: At hjælpe med at skærpe visitationen at bestilte ture fra praktiserende læger og sygehusafdelinger, så ambulancerne bliver sendt ud til dem, som virkelig har brug for dem.

- Vi skal bruge ressourcerne på bedst mulig måde, så vi har ambulancerne frie til de akut syge, som ringer 112 med for eksempel brystsmerte eller hjertestop. Vi er nødt til at kigge mere på, om der er et konkret behov i den enkelte situation og ikke et hvis-behov, siger Jonas Jordt.

Vi kan ikke sende ambulancer ud til alt, som potentielt kan blive farligt

I det tidsrum hvor Jonas er på arbejde i almindelig dagvagt, bliver der ændret mellem 10 og 12 ture fra ambulance til sygetransport. Det betyder, at vagtcentralen kan friholde ambulancerne mere, så de kan køre til patienter med behandlings eller observationsbehov i stedet for.

- Jeg sidder og kigger på de ture, som bliver bestilt fra de praktiserende læger og sygehusene. Jeg tager dialogen med dem, så vi i fællesskab finder den bedste løsning. Er der et konkret behandlings- eller overvågningsbehov? Hvis der ikke er det, så er det en liggende transport, vi skal have fat i, og ikke en ambulance, forklarer Jonas Jordt.

Det store kavaleri bliver tilkaldt - når det er nødvendigt

Et godt eksempel på, hvornår en sygetransport giver mere mening at sende

end en ambulance er, hvis en ældre, dehydreret borger, skal på sygehuset og have væskebehandling.

Hvis patienten bor 50 kilometer fra sygehuset, så er det måske en god idé at sende en ambulance, så de kan starte væskebehandlingen op undervejs.

Hvis patienten kun bor fem kilometer fra sygehuset, så giver det ikke mening at sende en ambulance, for det er meget begrænset, hvor meget væskebehandling, man kan nå at give i løbet af en køretur på fem kilometer. Ofte kan patienten også blive hentet hurtigere af en sygetransport.

- Dem som ikke har behov for det helt store kavaleri, de skal også nøjes med det mindre. Det er vigtigt, at det skal ses som en hjælp til de praktiserende læger. Jeg er en sparringspartner, som hjælper dem med at få sendt den helt rigtige hjælp, siger Jonas Jordt.



Brug 112 rigtigt

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

Du skal ikke ringe 112, hvis det drejer sig om:

- Forstuvninger
- Mindre sår
- Flænger og flækkede øjenbryn
- Mindre forbrændinger
- Almindelig næseblod
- Sportsskader

Kontakt i stedet din egen læge eller Region Syddanmarks Læge- og Skadevagt på telefon **70 11 07 07**. På den måde sikrer vi den bedste hjælp til alle.

Det præhospitalt består af:

Ambulancer: Behandlingsrum på hjul. Ambulancepersonalet undersøger patienten, kan starte behandling, og bringer, hvis relevant, patienten til den rette afdeling på sygehuset.

Akutbiler: Bemandet med paramedicinere og kan starte behandling op og eventuelt hjælpe ambulancen. Akutbilen kører sjældent med til sygehuset, og bliver derfor i området og er klar til ny opgave.

Akutlægebiler: Bemandet med speciallæger, der er særlig uddannet til at behandle de allermost syge eller tilskadekomne patienter.

Akutlægehelikopter: Samme kompetencer som akutlægebil og kan derudover hurtigt bringe patienten til sygehuset.

Sygetransporter: Transport af liggende patienter – for eksempel ældre, sengeliggende patienter. Bilerne ligner ambulancer. Men de er ikke gule. De er hvide med grønne reflekser og der står 'sygetransport' på dem.

Siddende sygetransport: Det er transport af patienter, som typisk udføres af Flextrafik (taxa).





Stemningen i køkkenet er hyggelig, mens Tina laver sin frokost. Men Tinas lyst til at spise kan ligge et meget lille sted.

Hjemmebesøg giver Tina tryghed til at spise

Tina Hovgaard Jensen fra Odense har diagnosen svær anoreksi, der betyder, at det er en kamp for hende at få spist et måltid mad. To sygeplejersker, der besøger Tina i hjemmet, har gjort en positiv forskel.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Heidi Lundsgaard.

Selvom frokostbollen med rejer ser indbydende ud, er det en kamp for Tina Hovgaard Jensen at få den spist. For den 45-årige Tina Hovgaard Jensen fra Odense har haft diagnosen svær anoreksi siden 2018.

Det betyder, at Tinas liv har været præget af indlæggelse på indlæggelse på Odense Universitetshospital (OUH). For selvom vægten kom op under en indlæggelse, gik der ikke lang tid, inden den faldt igen, når Tina kom hjem i lejligheden.

Men så skete der noget, som har betydet, at Tina ikke har været indlagt i flere måneder. For fra i sommer har Tina fået besøg i hjemmet af to erfarne sygeplejersker, Maria Pilgaard og Signe Wallin fra OUH, to gange om ugen.

Gode rammer om måltidet

De to sygeplejersker kommer i forbindelse med et måltid og hjælper Tina med at få spist nok til, at hun ikke taber sig - og måske endda kan tage lidt på. Tina, Maria og Signe sidder sammen i den hyggelige stue og snakker sammen og sørger for en rar og afslappet stemning

omkring måltidet. Måske har de to sygeplejersker også selv mad med, så de alle tre kan spise sammen, hvis det er dét, der skal til for at skabe en god ramme omkring måltidet.

For måltider fylder rigtig meget og er en daglig kamp, når man har diagnosen svær anoreksi. Nu prøver Region Syd-danmark som den første region i landet at gribe opgaven med at hjælpe voksne med spiseforstyrrelser an på en anden måde, nemlig ved at etablere et team af to sygeplejersker, som kører ud og behandler patienterne i deres eget hjem.

”

Det giver mig en slags tryghed og luft omkring måltidet, at de er her. Så er jeg nemlig ikke bange for at gå i stå med at spise.

Sygeplejerskerne Signe Wallin (t.v.) og Maria Pilgaard udgør det team, som kører ud og behandler patienter med svære spiseforstyrrelser i deres eget hjem.



Frygter at gå i stå med måltidet

Tina fortæller, at det betyder rigtig meget for hende, at Signe og Maria kommer hjem til hende.

- Det giver mig en slags tryghed og luft omkring måltidet, at de er her. Så er jeg nemlig ikke bange for at gå i stå med at spise. For hvis det sker, kommer der lige en hånd på skulderen, så jeg får kræfter til at spise videre – også selvom det er svært, fortæller Tina.

Hun har tidligere haft besøg af hjemmeplejen, som kom for at tjekke, at Tina fik noget at spise. Men det var mange forskellige mennesker, der kom i lejligheden, og de havde ikke meget tid.

- Det kunne jeg slet ikke være i, og det gjorde mig både angst og deprimeret, så det gik den helt forkerte vej med mine måltider, fortæller Tina.

Ingen indlæggelser i flere måneder

Med besøgene fra Maria og Signe føler Tina sig derimod både godt støttet og rolig omkring måltiderne. For hende har besøgene konkret betydet, at hun ikke har været indlagt i flere måneder.

Færre genindlæggelser er netop et af formålene med projektet med udekørende sygeplejersker. Det kan nemlig være svært for patienten at klare overgangen fra indlæggelse med støtte til at få spist til det at skulle klare det selv i eget hjem.

Netværk omkring patienten er vigtigt

Maria Pilgaard og Signe Wallin fortæller, at en del af projektet også går ud på at skabe et samarbejde omkring patienten mellem kommune, bosted, psykiatri og sygehuset. Dette samarbejde skal gerne resultere i et netværk, som kan give patienten den nødvendige støtte, så patienten får en bedre livskvalitet.



Tina Hovgaard Jensen har besøg af sygeplejerskerne Signe Wallin (t.v.) og Maria Pilgaard. De to støtter Tina, så hun kan få motivation til at spise. For med en svær spiseforstyrrelse er måltiderne en daglig kamp for Tina.

- Vi hjælper patienten helt konkret med at skabe gode rammer om det konkrete måltid. Vi vejer patienten, tjekker helbreds-tilstanden og arbejder også på at skabe et netværk, som kan være med til at give indhold i hverdagen og støtte patienten, hvis det går den forkerte vej, forklarer de to sygeplejersker.

Lige nu er der 10 patienter, der får besøg af det udekørende team.

Tilbud til hele regionen

Tilbuddet gælder i hele regionen for patienter med meget svære spiseforstyrrelser eller svære spiseforstyrrelser kombineret med andre lidelser. For at kunne benytte tilbuddet skal man have et forløb i Ernæringsklinikken ved Endokrinologisk Afdeling M på Odense Universitetshospital. Har man ikke et forløb her, kan man henvises til afdeling M via egen læge eller lokalpsykiatrien.

Det er Psykiatrien i Region Syddanmark og ernæringsklinikken på OUH, der har samarbejdet om udvikling af projektet med det udekørende team, som løber fra 2022 til 2024 og finansieres via Sundhedsstyrelsens satspuljer. Hvis projektet viser positive resultater, er det meningen, at det skal bredes ud til de øvrige regioner.

Ser lovende ud

Specialkonsulent Niels Aagaard fra Psykiatrien i Region Syddanmark er projektleder, og han vurderer, at resultaterne ser lovende ud.

- Det ser ud til, at hjemmebesøgene er med til at give færre genindlæggelser, som jo også kan være tvangsindlæggelser, og det er med til at give patienten en bedre livskvalitet. Så måske kan denne form for forebyggelse være med til at vise vejen for en ny måde at behandle patienter med spiseforstyrrelser på, siger Niels Aagaard.

For Tina er der ikke meget tvivl. Besøgene af Maria og Signe har bragt mere livskvalitet ind i hendes hverdag, slår hun fast.

Har du brug for hjælp?

Har du en bekymring om spiseforstyrrelse eller ønsker at vide mere, kan du kontakte foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade.

www.spiseforstyrrelse.dk

5

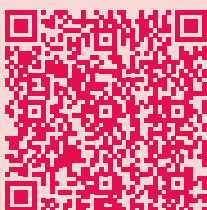
gode råd til at begrænse madspild

Hvis du vil være med til at begrænse madspil, så er disse fem helt enkle råd gode at have i baghovedet, når du køber ind og håndterer maden - både før og efter måltidet.

- Køb kun den mad, der er behov for
- Opbevar maden korrekt
- Tilbered kun den mad, der vil blive spist
- Gem madrester og brug dem senere - også de små - og brug dem til madpakken, retter i morgen eller som eftermiddags-snack.
- Vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen - ikke alle varer skal i skraldespanden efter udløb.



Læs mere:



Tilbud om influenzavaccine til børn i vaccinationscentrene

Det skal være nemt at få sit barn på 2-6 år vaccineret for influenza. Hos Region Syddanmark kan man frem til 15. januar 2023 få sit barn gratis vaccineret med en næsespray mod influenza hos de praktiserende læger og på regionens syv vaccinationscentre i Vejle, Kolding, Esbjerg, Sønderborg, Aabenraa, Odense og Svendborg.

Sundhedsstyrelsen forventer, at influenzaen vil ramme landet hårdere i år efter to vintre med

masser af hjemmearbejde og coronaisolation. Derfor opfordrer Sundhedsstyrelsen til, at udvalgte målgrupper blandt de voksne samt små børn på 2-6 år lader sig vaccinere.

Forældre opfordres til at booke tid til deres børns influenzavaccination i et vaccinationscenter på vacciner.dk. Det er dog også muligt at møde op i vaccinationscenteret med barnet uden tidsbestilling til en drop-in-vaccination.



Print selv plakater med månedens frugt og grønt

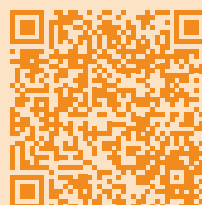
Fødevarestyrelsen har lavet en plakat for hver måned og hver årstid, som viser et udsnit af de frugter og grøntsager, der er i sæson. Plakaterne kan både downloades med blå og med hvid baggrund, den hvide er en printvenlig version.

Grønt og frugt er oftest lækrest og billigst i sæson. Så lad dig inspirere af plakaterne til at få mere frugt og grønt i din hverdag. Især her i vintermånederne, hvor udvalget af sæson-grønt og -frugt ikke er så stort.

De officielle Kostråd anbefaler 600 gram frugt og grønt om dagen - og heraf bør mindst halvdelen være grøntsager.

Grøntsager og frugter er gode for din sundhed. De mindsker risikoen for f.eks. hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft. Når du spiser mange grøntsager og frugter, bliver det nemmere at holde eller opnå en sund vægt. Desuden er grøntsager og frugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Download plakaterne her:



Hævede lymfeknuder – hvornår skal du reagere?

Hvis du har prøvet at døje med en halsbetændelse, så har du med stor sandsynlighed oplevet, at lymfeknuderne i din hals hævede og blev ømme. Det er en helt normal reaktion, når der er en infektion i kroppen.

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

Halsbetændelse, skoldkopper og kyskesyge er eksempler på infektioner, der får lymfeknuderne til at hæve og blive ømme. Hævelsen er et tegn på, at lymfeknuderne har sat kroppens antivirusprogram i gang, og at kroppens immunforsvar reagerer, som det skal, fortæller Michael Thorsgaard, der er overlæge i hæmatologi på Medicinsk Afdeling på Sygehus Lillebælt i Vejle.

- Lymfeknuderne er en vigtig del af vores immunforsvar. Der er flere hundrede lymfeknuder i kroppen, og de filtrerer væsken i kroppens væv, inden den sendes tilbage til blodet. Hvis der er bakterier eller virus i væsken, vil cellerne i lymfeknuden straks gå i gang med at producere anti-stoffer, der kan slå de indtrængende bakterier ihjel. Cellerne arbejder på højtryk, og det får lymfeknuderne til at hæve og blive ømme.

Lymfeknuder vokser, når de bekæmper bakterier

Normalt er lymfeknuder bløde og ca. 1/2 cm store. Ved en halsbetændelse kan lymfeknuderne i halsen vokse til 1-2 cm,

og de vil typisk føles gummiagtige og være ømme.

- Det er helt normalt, og det skal man ikke være bekymret over, fastslår Michael Thorsgaard og tilføjer:

- Hævelsen skal forsvinde, når infektionen er slået ned, men hvis en hævet lymfeknude ikke er forsvundet i løbet af en uge, bør man gå til læge med den.

”

Normalt er lymfeknuder bløde og ca. 1/2 cm store. Ved en halsbetændelse kan lymfeknuderne i halsen vokse til 1-2 cm, og de vil typisk føles gummiagtige og være ømme.

Gå til lægen, hvis knuden føles hård

Infektioner er langt den hyppigste årsag til hævede lymfeknuder, men i nogle tilfælde bør man få en hævet lymfeknude undersøgt nærmere:

- Hvis man opdager en hård knude på sin krop, der ikke gør ondt, og man ikke kan pege på en infektion som årsag, skal man gå til lægen og få den undersøgt. Det kan være en godartet knude, en fedtknude eller

en hævet svedkirtel, men det kan også være et tegn på en alvorlig sygdom som for eksempel kræft, siger Michael Thorsgaard.

Det er lægen, der vurderer, om lymfeknuden skal undersøges nærmere, og det kan være nødvendigt, at man får taget en vævsprøve for at få fastslået årsagen til hævelsen i lymfeknuden.



Fakta om lymfeknuder

Der findes cirka 600 lymfeknuder i kroppen. De har form som små bønner.

Hver lymfeknude består af en samling lymfeceller. Lymfeknuderne er forbundet via et fintmasket net af lymfekar. Tilsammen hedder det lymfesystemet.

Ordet lymfe stammer fra det latinske ord *lympha*, der betyder 'klart vand, kildevand'. Lymfesystemet er et slags filter, der kan filtrere kroppens væske og bekæmpe bakterier og infektioner. Derfor er lymfesystemet en vigtig del af kroppens immunforsvar.

Når en lymfeknude arbejder med at bekæmpe infektion, vil den hæve og blive øm. Så vil du typisk kunne mærke dem i armhulen, på halsen eller i lysken. Lymfeknuderne findes også i bughulen, brysthulen og ved tarmene.

Hvis man har hævede lymfeknuder, og man ikke kan pege på en kendt årsag, bør man kontakte sin læge.

Kilde: Sundhed.dk



Som frivillig kan du vise vej, spille kort, være besøgsven og meget mere.

Giv en hånd med

Har du et par timer om ugen, som du gerne vil bruge på at gøre en forskel for andre mennesker?

Så er der rig mulighed for at yde en frivillig indsats på vores sygehuse og sociale centre eller som frivillig akuthjælper.

Vi sørger for, at det hele foregår i faste og trygge rammer, og vi sætter stor pris på din hjælp.

Læs mere om, hvordan du melder dig om frivillig, på regionens hjemmeside rsyd.dk/frivillighed.



Region Syddanmark

Internetpsykiatrien: Få online behandling af angst og depression



Alt for få syddanskere ved, at de kan få gratis evidensbaseret psykologbehandling af let til moderat angst og depression hjemme foran computeren, lige når det passer dem.

Tekst: Louise Vandel. Illustration: Getty Images.

Internetpsykiatrien er et gratis online-tilbud til alle danskere med let til moderat angst eller depression. Behandlingen består af internetbaseret terapi, hvor du får adgang til et online behandlingsprogram med øvelser, video og tekster, som hjælper dig til at bryde dine negative tanker og handlemønstre.

Behandlingen er baseret på kognitiv adfærdsterapi, en anerkendt og vel-dokumenteret behandlingsform, som handler om at forstå, hvordan dine tan-

ker påvirker dine kropslige oplevelser og følelser, og hvordan det påvirker din adfærd. Behandlingen fokuserer derfor på, hvordan du tænker og handler i bestemte situationer.

Det er Center for Digital Psykiatri i Region Syddanmark, som står bag Internetpsykiatrien. Internetpsykiatrien har været et landsdækkende og permanent tilbud siden 2021.

Læs mere på internetpsykiatrien.dk

Hvem kan få behandling

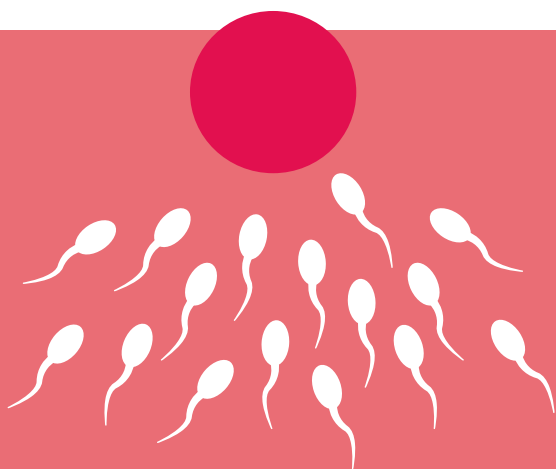
Internetpsykiatrien er et tilbud til dig, der har tid og overskud til at arbejde selvstændigt med din egen behandling af let til moderat depression, panikangst, enklafobi, socialfobi eller agorafobi.

Alle over 18 år kan ansøge om behandling. Internetpsykiatrien behandler ikke komplekse psykiske sygdomme som f.eks. personlighedsforstyrrelser, skizofreni og bipolare lidelser. Behandlingen er heller ikke egnet til patienter med længere sygdomsforløb eller tidligere mislykkedes behandlingsforsøg.

Det er et krav, at du kan tale og forstå dansk, og at du kan formulere dig skriftligt.

Sådan foregår behandlingen

- Du udfylder et ansøgnings-skema. Interesserede udfylder en ansøgning på internetpsykiatrien.dk. Du behøver ikke at have en henvisning fra din egen læge.
- En psykolog gennemgår din ansøgning. Psykologen vurderer, om behandlingsforløbet er relevant for dig.
- Du får svar på din ansøgning via digital post. Medmindre du får afslag på din ansøgning, bliver du inviteret til en video-samtale med en psykolog.
- Videosamtale med en psykolog. Til samtalen får du flere informationer om behandlingen, og psykologen afklarer, om behandlingen egner sig til dig og dine behov. Samtalen varer ca. en time.
- Du starter din behandling. Du får tilsendt et login til behandlingsprogrammet og kan starte din behandling, når det passer dig. Forløbet varer typisk 12 uger. Undervejs har du en psykolog tilknyttet, som støtter dig og giver skriftlig feedback.



OUHs fertilitetsklinik søger kvinder, som vil donere deres æg

På fertilitetsklinikken på Odense Universitets-hospital får ufrivilligt barnløse gratis fertilitets-behandling. Lige nu er der stor mangel på ægdonorer. Derfor søger klinikken efter kvinder, som vil være ægdonorer og hjælpe andre kvinder til at blive mor.

Som ægdonor skal man være mellem 18 og 35 år. Alle donorer modtager 7.000 kroner til dækning af tid og udgifter i forbindelse med behandlingen.

Vil du høre mere, så ring og snak med en af sygeplejerskerne på fertilitetsklinikken.

Tlf. 65 41 23 65
Man dag-fredag 08.00 - 15.00.



Energikrise: Syddansk samarbejde klæder borgerne på til grønne energiløsninger

Skal en varmepumpe erstatte mit olie- eller gasfyr? Kan min vej eller min landsby dele en varmepumpe, eller er fjernvarme den bedste løsning? Kan min bolig overhovedet blive tilkoblet fjernvarmenettet? Det er overvejelser, som mange syddanske boligejere har, og som netop nu er højaktuelle i lyset af den tiltagende energikrise, der er udløst af Ruslands invasion af Ukraine, og som sender energipriserne i vejret.

Men nu er der hjælp på vej til de syddanske boligejere, for i et nyt partnerskab med en treårig bevilling fra EU-programmet LIFE21 vil projektet COHEAT sætte skub i den grønne omstilling af boliger i Syddanmark gennem en fælles syddansk indsats for varmeomlægning og energireovering af boliger og bygninger uden for de eksisterende fjernvarmeområder. Deltagerne i projektet er Region Syddanmark, de syv syddanske kommuner; Nyborg, Sønderborg, Middelfart, Svendborg, Faaborg-Midtfyn, Assens og Kolding Kommune samt ProjectZero, Dansk Fjernvarme, PlanEnergi og EC Network.

Tilmeld dig nyhedsbrevet Sund i Syd

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

Nyhedsbrevet udkommer en gang om måneden med gode råd til f.eks. hvordan du selv behandler fodvorter, får gode sovevaner, tackler svimmelhed, høfeber eller børnesygdomme.

Du tilmelder dig nyhedsbrevet nemt og hurtigt ved at sende en SMS til 1414, hvor du blot skriver SUND, og så modtager du en SMS med link til tilmelding. Det koster almindelig SMS-takst.



Du kan også tilmelde dig ved at scanne QR-koden.



Anders har som den første i Danmark doneret blod 300 gange

Tekst og foto: Sabine Christoffersen, Kommunikation OUH.

Onsdag 16. november 2022 klokken 9.00 satte Anders Peter Rasmussen en meget næstekærlig Danmarks-rekord.

Han fik lagt en nål i sin venstre arm ved Odense Universitets-hospitals blodbank. Det er dog langt fra første gang, han prøver det: Dagens tapning var nemlig nummer 300.

Anders begyndte som bloddonor i 1972 og har dermed været bloddonor i 50 år.

Han satsede i første omgang på at nå tapning nummer 100, men har altså nu doneret blod hele 300 gange.

- Det er bare noget, jeg gør. Jeg tænker ikke så meget over det, jeg gør det bare og så længe jeg har et godt helbred, bliver jeg ved. Jeg synes, at alle der har mulighed for det, burde donere blod.

Bliv donor

I Region Syddanmark søger vi altid nye donorer. I øjeblikket efterspørger vi særligt blodplasmadonorer i Odense og Svendborg og almindelige bloddonorer i Aabenraa og Sønderborg, men nye bloddonorer er altid velkomne ved alle regionens tappesteder.

Vidste du ...

... at du kan donere dit plasma hver 14. dag? Når du donerer plasma er du med til at hjælpe en lang række patienter. Men hvad er det nu lige plasma er for noget, og hvad bruger man det til?

Plasma er den væske, som blodets celler transporteres i. Det anvendes til fremstilling af medicin (immunglobulin), som man bruger mere og mere til at behandle både immundefektsygdomme, blodsygdomme og autoimmune sygdomme, herunder neurologiske sygdomme.

Hvis du vil være plasma-donor, er det godt at vide, at:

- Du kan donere plasma hver 14. dag.
- Du får ikke de samme gener, som ved almindelig bloddonation (træthed, uoplagthed dagen efter)
- Det tager lidt længere tid (35-40 minutter) end ved almindelig bloddonation

Ved almindelig bloddonation opdeles dit blod efterfølgende i røde blodlegemer ("blod"), blodplader og plasma. Alle disse tre bestanddele af blodet anvendes til behandling af patienter på regionens sygehuse, men størstedelen af plasmaet fra plasmatapninger anvendes til fremstilling af medicin.

Har du lyst til at blive bloddonor så læs mere på www.bloddonor.dk

GUIDE TIL FØRSTEHJÆLP



Lær mere om førstehjælp

Her på bagsiden af Sund i Syd får du i 2022 råd til førstehjælp i forskellige situationer. Guiden er blevet til i samarbejde med Ambulance Syd. Klip guiden ud, hæng den på opslagstavlen, og få gode råd til førstehjælp.

Førstehjælp til forstuvning og ledskred

Et tæppe på gulvet, et glat fortov eller et øjeblikks uopmærksomhed på løbeturen. Mere skal der ikke til. Faldulykker kan ramme alle, og er man uheldig, kan konsekvensen være en forstuvning eller et ledskred. I denne førstehjælpsguide fortæller førstehjælpsinstruktør Thomas Sørensen, hvad symptomerne er, og hvordan du kan hjælpe.

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

Forstuvninger og ledskred opstår ofte i forbindelse med et fald, hvor man lander så uheldigt, at et led bliver strakt for meget eller vredet ud af sin vante position. Ifølge førstehjælpsinstruktør Thomas Sørensen giver det nogle særlige symptomer:

- Det er bestemt ikke rart at få en forstuvning. Der trænger væske ud i leddet, som får leddet til at hæve inden for få minutter. Huden kan også blive misfarvet. Leddet vil være ømt, og man vil ikke kunne bevæge det særligt meget, uden at det gør rigtig ondt. I et ledskred er leddet blevet forskudt fra sin normale position og er ikke kommet tilbage på plads. Det giver mange smerter. Man hjælper bedst ved at støtte leddet, der hvor det er, og sørge for at køle det ned.

Sådan giver du førstehjælp i faldulykker

En forstuvning kan ske pludseligt, men man kan begrænse skaden med hurtig førstehjælp. RICE-huskereglen hjælper dig med at huske, hvad du skal gøre:

Førstehjælp til forstuvning

- 1** **Ro** - læg den tilskadekomne ned.
- 2** **Is** - afkøl det skadede sted for at forhindre, at det hæver. Du kan bruge ispose, frosne ærter eller lignende, men husk at få et lag stof imellem hud og is og køl i højst ti minutter.
- 3** **Compression** - læg en støttende og komprimerende forbindelse.
- 4** **Elevér** - løft det skadede sted, hvis det er muligt.

Førstehjælp til ledskred

Et ledskred er mere alvorligt og kræver professionel hjælp:

- 1** Støt leddet i den position, det er i. Begynd ikke at rette det ud.
- 2** Tilkald hjælp: Ring 112.
- 3** Køl det skadede sted for at lindre smerter og forhindre hævelse, dog højst i ti minutter.



Thomas Sørensen er uddannet paramediciner og har arbejdet med førstehjælp i 19 år.