

Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 04

NOVEMBER 2021

TEMA
BØRN PÅ
SYGGEHUSET



Sofie var megasej i MR-scanneren

På alle sygehusene i Region Syddanmark er der stort fokus på, at de mindste patienter og deres forældre er så trygge og velforberejede som overhovedet muligt.

Juanita har nyresten. Men det skal ikke spænde ben for hendes liv.

Træningstilbud til forældre til børn med ADHD.

I dette nummer..

På Kolding Sygehus er de rigtig dygtige til at MR-scane børn, uden de behøver at lægge dem i fuld narkose. Et af de børn, der har klaret en MR-scanning uden bedøvelse, er 6-årige Sofie Teglgård Kristensen.

10



- 04** Forældres vigtigste opgave er at skabe tryghed
- 06** En brækket barnearm, beroligende ord og en rød kuffert
- 08** Kender du Rumle og HC And?
- 09** Børn og blodprøver
- 09** Teknikker til børn og forældre
- 10** Sofie var megasej i MR-scanneren
- 14** Nyresten skal ikke spænde ben for mit liv
- 16** Flere får nyresten - men det kan ofte forebygges
- 18** Det nye OUH når endnu en milepæl 
- 20** De bygger det nye OUH
- 24** "Alle forældre burde prøve det her"
- 28** Kan vinterbadning hjælpe patienter med depression?
- 30** Behandling af social angst med Virtual Reality
- 31** Har du social fobi?
- 32** Simon forsker i, om kunstig intelligens kan skåne patienter for unødigt stråling
- 34** Kort & godt
- 36** Droner kan flyve med medicin og blodprøver

24



August på 8 år har ADHD. Hverdagen i familien er blevet mere harmonisk, efter at hans forældre har taget imod et træningstilbud til forældre til børn med ADHD.

20



Massimo Murianni er én af de flere hundrede håndværkere, som er med til at bygge det nye OUH, der bliver Danmarks største nybyggede sygehus.

Vi skal møde de yngste patienter i øjenhøjde

Når børn og unge skal undersøges, opereres, scannes, have taget en blodprøve eller røntgenfotograferes, så er det i mange tilfælde første møde med et stort, ukendt og lidt skræmmende sygehus.

Alt er nyt og fremmed. Lyde, lugte, kittel- og maskeklædte læger og sygeplejersker, som skal gøre noget ved én, som måske gør ondt eller er ubehageligt.

Men det behøver ikke at være hverken ubehageligt eller traumatiserende at komme på sygehuset. Når personalet på sygehusene og forældrene samarbejder om at forberede barnet til dét, der skal foregå, så gør det en kæmpe forskel. Det skaber tryghed og kan forebygge situationer, hvor barnet bliver bange og stritter imod.

Det er ikke til debat eller diskussion, om barnet skal have taget en blodprøve, have undersøgt en brækket arm eller have taget et røntgenbillede. Men der er meget stor forskel på, hvordan personalet møder barnet, og hvad de har i "værktøjskassen" til at få det til at glide så godt som muligt.

På alle sygehusene i Region Syddanmark er der stort fokus på, at de mindste patienter og deres forældre bliver så trygge og velforberedte som overhovedet muligt.

Som ledende overlæge fra Børne- og Ungeafdelingen på Sydvestjysk Sygehus Jens Jakob Herrche Petersen forklarer i temaet om "Børn på sygehuset", som du kan læse på side 4-12, så skal man helst have gode knæ for at være på en børneafdeling. Forstået på den måde, at læger og sygeplejersker går ned i knæ for at komme i øjenhøjde med barnet.

Børneafdelingerne tilbyder også fortællerværktøjer som HC And og Rumle, som forbereder børnene på, at nu skal de på sygehuset, nu skal de have taget blodprøve, eller nu skal de have lavet en MR-scanning, ultralyd eller lignende. HC And er udviklet på Odense Universitetshospital og Rumle på Sygehus Lillebælt, men appsene kan downloades og bruges af alle.

I temaet kan du møde Sofie på seks år, som klarede at blive MR-scannet uden at blive bedøvet, netop fordi hun inden scanningen var forberedt på, hvad der helt konkret skulle ske.

Før Kolding Sygehus indførte det børnevenlige koncept "Rumle i MR" i 2016, blev 57 procent af børnene i alderen 4-6 år bedøvet for at få foretaget en MR-scanning. Siden 2016 er det blot 5 procent, der har brug for bedøvelse. Så det gør en forskel, når behandlingen af børn foregår i børnehøjde.

God fornøjelse med læsningen.



Sundhedsmagasin for Region Syddanmark

November 2021

Region Syddanmark

Damhaven 12

7100 Vejle

Tlf. 7663 1000

www.regionsyddanmark.dk

Oplag

43.500. Sund i Syd udkommer 4 gange årligt.

Design og tryk

Bording Danmark 4229655

Forsidefoto

Maria Tuxen Hedegaard

Redaktion

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

Kom med gode idéer

Skriv til redaktionen på sundisyd@rsyd.dk

Miljø

Trykt på miljøgodkendt papir hos svanemærket trykkeri.



Tryksag
5041 0787

Forældres vigtigste opgave er at skabe tryghed

Medarbejderne på børne- og ungeafdelinger gør meget for at sørge for, at børn får så god en oplevelse som muligt, når de besøger sygehusene i regionen. Den vigtigste rolle er dog forældrenes. Rolige, tillidsfulde og trygge forældre giver nemlig også tryghed for barnet.

Tekst: Jacob Agerholm. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.



"Åh nej! Nu kommer den store stygge stikkedame med de lange, lede nåle!"

De fleste kan forestille sig, hvordan et barn ville reagere, hvis mor, far eller et andet familiemedlem udbrød sådan, når bioanalytikeren kom for at tage en blodprøve.

Selvom citatet er sat på spidsen, så illustrerer det meget godt, hvorfor ledende overlæge fra Børne- og Ungeafdelingen på Sydvestjysk Sygehus Jens Jakob Herrche Petersen mener, at forældrene har enorm betydning for barnets besøg på sygehuset.

- Børn er rigtig gode følere. De fornemmer stemninger, kropssprog, ordvalg og toneleje. Så hvis forældrene signalerer, at de er utrygge, og omtaler noget som farligt, så vil barnet også få den opfattelse og utryghed.

Det har betydning, hvordan man taler om sygehuset

Hvis man er et lille barn, kan sygehuset virke som et stort, ukendt og måske lidt farligt sted. For de helt små børn, der kan opfatte ord konkret, kan det også være et sygt hus, og det er heller ikke nødvendigvis et rart sted.

- Som forældre kan man prøve at tale om det på en anden måde hjemmefra. "Nu skal vi ind til den søde læge, som skal kigge lidt på maven, benet eller armen." Man kan bruge nogle ord, som ikke er så farlige, og som er nemmere at forstå for børn. "Du skal undersøges på sygehuset" kan godt være svært at forstå for børn, siger Jens Jakob.

Udover at tale med børnene opfordrer Jens Jakob også til, at forældre gør brug af nogle af de apps og hjemmesider, der er lavet til at forberede børn.

- Det kan eksempelvis være HC And eller Rumle. Det er et fortælleværktøj til at forberede børnene på, at nu skal de på sygehuset, nu skal de have taget blodprøve, eller nu skal de have lavet MR-scanning, ultralyd eller lignende. Den forestilling, barnet selv har, bliver underbygget af den historie, de ser, så barnets forestilling om det, der skal ske, bliver præget af det gode, der sker i den fortælling, de ser.

Forældre har redskaber til at gøre barnet trygt

Forældrenes vigtige rolle fortsætter, når man træder inden for dørene til sygehuset.

- Det er forældrene, der har redskaberne til at gøre barnet trygt. Hvis forældrene selv er trygge, og de udviser det, så kan vi som læger gøre, hvad vi vil. Det kan godt være en udfordring for forældrene, at de skal pakke deres egen frygt eller nervøsitet væk, men kan man gøre det,

TEMA BØRN PÅ SYGEHUSET



”

Det er forældrene, der har redskaberne til at gøre barnet trygt. Hvis forældrene selv er trygge, og de udviser det, så kan vi som læger gøre, hvad vi vil.

At blæse sæbebobler er en simpel og fin måde at aflede og berolige et barn, når barnet skal gøres tryk ved lægen eller sygeplejersken.

vil det være en fordel for barnet, fordi de så heller ikke er præget af de følelser.

En meget konkret måde at skabe tryk er ved at tale med en rolig stemme. Uanset om barnet er gammelt nok til at have et sprog, eller om det ikke har udviklet det endnu, så forstår det den tryk, der ligger i en rolig stemme, fortæller Jens Jakob.

Helt ned på gulvet

Selvom forældrenes rolle er vigtig for, at barnet får en god oplevelse på sygehuset, så gør medarbejderne på børne- og ungeafdelingerne også en stor indsats for at møde børnene på en god og tryk måde.

- Nogle gange kan dårlige knæ komme i vejen for, at vi kommer helt ned på gulvet og kravler rundt, men vi prøver altid at komme ned i øjenhøjde med barnet og sige hej. Når vi taler til barnet, prøver vi

også at komme ned i en højde, så vi ikke rager op over barnet. Hvis jeg stiller mig ved siden af en voksen, der sidder ned, og jeg står og kigger ned på dem, så føler vedkommende sig også lille. Og ekstra lille hvis man er syg eller skal have gjort noget, som ikke er så spændende. Så vi skal i øjenhøjde, så barnet ikke føler, at der bliver kigget ned på dem.

Ligesom sproget og ordvalget er vigtigt, når forældrene taler med børnene, så er det også vigtigt, når læger og sygeplejersker taler med børnene.

- Som læge gælder det jo altid om at tilpasse sit sprog til den, man sidder overfor. Men når man har med børn at gøre, skal man også tænke på, hvor konkret det, du siger, kan forstås: Når man tager en blodprøve, er det så noget, der bliver taget? Kommer det aldrig tilbage? Når man tager et blodtryk: Hvor bliver det så af? I stedet siger vi, at vi måler muskelen, for blodtryk er så abstrakt at forstå, fortæller Jens Jakob.



Jens Jakobs 3 råd til forældre, der skal på sygehuset med deres børn:

- 1. Fortæl den gode historie:** Vær opmærksom på de ord, du vælger, og brug ord, der kan afmystificere sygehuset for barnet. Fortæl barnet i et forståeligt sprog, hvad der skal ske.
- 2. Vær rolig i situationen:** Tal med rolig stemmeføring og vær rolig i dit kropssprog. Sidder du og tripper af nervøsitet, kan barnet mærke det.
- 3. Vis barnet, at du har en god relation til lægen eller sygeplejersken:** Signaler med dit kropssprog og talemåde, at det er en sikker person at tale med. Signaler, at det er én, du stoler på.

TEMA
BØRN PÅ
SYGEHUSET



Magnes mor og far, Christina og Martin Madsen, var begge meget fokuserede på at få svaret på alle sønnens spørgsmål og få ham afledt, når nervøsiteten blev stor.

En brækket barnearm, beroligende ord og en rød kuffert

Første gang på sygehuset med en brækket arm, som skal opereres, når man kun er otte år. Det er skræmmende. Men når personalet er trænet i at tale med børnevenlige ord og samarbejde med forældrene, så forsvinder meget af nervøsiteten.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

Otteårige Magne Madsen har brækket armen. Han var ellers lige i flyvende fart på vej henover en hæk i SFO'en, som han tit har forceret med stor succes. Men denne tirsdag i september var han uheldig. Foden hang fast i en gren, og Magne landede så uheldigt på jorden, at armen brækkede og skal opereres.

Nu ligger Magne i en seng på Børnekirurgisk Afsnit på H.C. Andersen Børne- og Ungehospital i Odense og venter på at blive kaldt op på operationsgangen. Han er meget nervøs og stiller mange spørgsmål til sin mor Christina og sin far Martin om, hvad der skal ske, hvor han er, når han vågner, og om hans mor vil være der.

Rød kuffert og børnevenlige ord

Sygeplejerske Anna Rødtne kommer ind på stuen med en rød kuffert. I den har hun både en maske og et drop, som hun viser Magne, imens hun forklarer ham helt konkret, hvordan det kommer til at foregå, når han skal bedøves. Magne er tydeligt nervøs, men stiller samtidig mange spørgsmål til Anna om, hvordan det foregår, når man bliver bedøvet.

Hun forklarer tålmodigt med konkrete, børnevenlige ord:

- Der kan stå mange mennesker på operationsstuen, men de er der alle sammen for at passe på dig. Mor er ved siden af dig, når du skal falde i søvn og holder dig i hånden, og hun er der også, når du vågner igen. Når du vågner, har de fikset armen, så den er meget mere lige, men den er stadig pakket ind. Der, hvor du vågner, har de is, chips og saftvand, fortæller Anna.

Magnes mor Christina fortæller, at han faktisk har øvet sig i at ligge ned og spise chips. Det får Magne til at trække lidt på smilebåndet, og han fortæller, at de fik pizza fra pizzamanden aftenen før, inden Magne skulle begynde at faste. Han fik nummer 24 - den med skinke og pølser.

Trænet i at tale med børn

Det er første gang i Magnes otteårige liv, at han er kommet så slemt til skade, at det har krævet en tur på sygehuset. Armen brækkede tirsdag eftermiddag,

og efter en hurtig tur omkring skadestuen og en tur i røntgen kom beskeden om, at det ikke var nok med gips. Den skulle opereres. Men det kunne først blive to dage efter på grund af de ekstraordinært mange indlagte børn med RS-virus. Så armen kom i midlertidig gips, og Magne blev sendt hjem til Morud i det nordlige Odense med smertestillende medicin.

- Det ville selvfølgelig have været optimalt, hvis Magne kunne have fået opereret armen med det samme, men vi kunne jo godt se, hvor travlt der var. Men det har da fyldt rigtig meget i ham de sidste to dage, og han har spurgt meget til, hvordan dét med bedøvelsen skulle foregå. Det, som sygeplejersken lige nu har fortalt ham, ville have været fint at have fået at vide allerede tirsdag aften, siger Christina Madsen og fortsætter:

- Men vi har intet at klage over. Vi kan godt se, at der bliver løbet stærkt, men alligevel er personalet rolige og professionelle og helt tydeligt trænet i at tale med børn. Der er et stort omsorgsarbejde i det, siger Christina Madsen.

”

Vi kan godt se, at der bliver løbet stærkt, men alligevel er personalet rolige og professionelle og helt tydeligt trænet i at tale med børn.



Sygeplejerske på H.C. Andersen Børne- og Ungehospital i Odense Anna Rødtne med den røde kuffert. Den bruger hun, når hun skal forberede et barn til, hvad der skal ske, når barnet skal bedøves inden en operation. I kufferten er der både drop og maske, så barnet ved, hvordan det ser ud.

Kender du Rumle og HC And?

Rumle er en trolde, og HC And er en... ja, en and.

Tekst Mira Borggren og Tine Glindvad Polat. Grafik: Odense Universitetshospital, Sygehus Lillebælt og 10:30 Visuel Kommunikation.

Både Rumle og HC And er figurer, som er sat i verden for at hjælpe børn, der skal på sygehuset. Trolden Rumle møder børn og forældre, som kommer på sygehusene i Vejle og Kolding. HC And har hjemme på Odense Universitetshospital, men bliver også brugt på andre sygehuse.

Fælles for dem er, at de leder børnenes opmærksomhed væk fra de ofte lidt ubehagelige oplevelser, der kan forekomme på hospitaler.

Ligegyldigt hvilket sygehus i Region Syddanmark dit barn skal på, er der en lang række gode apps, som kan hjælpe både dit barn og dig som forælder til at blive godt forberedte og trygge ved, hvad der skal se.

Du kan nemt og gratis downloade:



HC And

- Patientinformation for børn

Her finder du en lang række små animationsfilm om blandt andet blodprøver, astma, allergi, kræft, MR-scanning og røntgen. Der ligger også en stribe af spil, som kan bruges til underholdning og distraktion.



Med Rumle i MR

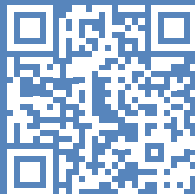
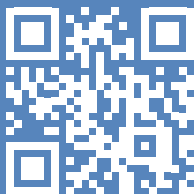
App'en gør det muligt for børn mellem 4 og 10 år og deres familier at forberede sig på MR-scanningen, der godt kan være en skræmmende oplevelse for et barn at skulle igennem. App'en er med til at skabe trykthed og genkendelighed, fordi den bruger det samme sprog, som medarbejderne i røntgenafdelingen, børnene bliver introduceret til de legedyr, de møder på selve scanningsdagen og tingene står de samme steder i app'ens små film, som de gør på afdelingen.



Rumles blodprøve på sygehuset

'Rumles blodprøve på sygehuset' er en anden app, der forbereder børn mellem 3 og 12 år på at få taget en blodprøve. Med app'en kan børnene lege sig til en forståelse af, hvad der sker før, under og efter blodprøveproceduren, og barnet kan lære at mestre teknikker, der kan afstresse eller aflede det under selve prøvetagningen.

Der er også mulighed for at se to animationer i app'en: en animation om blodets funktion i kroppen, der forklarer, hvorfor barnet skal have lavet en blodprøve og en animation om, hvad der sker med blodprøven efter, den er lavet.





TEMA BØRN PÅ SYGEHUSET



På Sygehus Lillebælt i Kolding har de indrettet et børnevenligt rum, som adspredrer de mindste patienter, når de skal have taget blodprøver.

Foto: Charlotte Dahl, Sygehus Lillebælt.

Børn og blodprøver

På Kolding Sygehus har man taget et helt nyt, særligt børnevenligt lokale i brug. Her skal barnet have en god, tryk oplevelse, når det skal have taget en blodprøve.

For en stor gruppe af mennesker kan dét at få taget en blodprøve være en angstprovokerende, voldsom oplevelse, som præger dem dybt - også senere i livet - og som i værste fald betyder, at de fravælger en række tilbud i sundhedssystemet, som for eksempel vaccinationer. Den angst for nåle bliver typisk skabt, mens de er børn. Det skal det nye rum på Kolding Sygehus være med til at lave om på.

Det nye lokale er fyldt med lyse, beroligende farver - og det har en kæmpe videoskærm på den ene væg, hvorpå barnet kan se tegnefilm eller andre videoklip, som kan skabe ro. En anden mulighed er virtual reality-briller, som barnet kan tage på og spille spil eller se film, mens blodprøven bliver taget.

Den hyggelige, børnevenlige indretning er med til at skabe tryk for børnene.

Kilde: Sygehus Lillebælt

Teknikker til børn og forældre

Der vil komme nogle ubehagelige og udfordrende oplevelser under et hospitalsophold. Her er nogle teknikker til dig og dit barn, som I kan bruge, når disse tidspunkter kommer, foreksempel ved bedøvelse og blodprøvetagning.

Børn kan:

- trække vejret dybt
- blæse sæbebobler
- forestille sig, at de puster lysene ud på en fødselsdagskage
- tænke på en lykkelig eller sjov oplevelse og forestille sig, at de var der igen
- fortælle historier eller synge
- tælle baglæns
- klemme en forælders eller vens hånd
- lytte til musik
- kigge på et billede eller et stykke legetøj

Forældre kan:

- fortælle barnet, hvad det kan forvente
- bruge en rolig stemme
- berolige barnet
- coache barnet
- indgyde mod
- holde barnets hånd
- stryge eller æ barnets ansigt eller arm

Kilde: Ouh.dk



Grundig forberedelse, leg og børnevenlige rammer gør, at kun meget få børn behøver at blive lagt i narkose, når de skal MR-scannes på Kolding Sygehus. Også 6-årige Sofie Teglgaard Kristensen klarede scanningen i fin stil med hjælp fra sin mor Sabine Teglgaard Jensen og radiograf Maj-Britt Christensen.

Sofie var megasej i MR-scanneren

På Kolding Sygehus er de rigtig dygtige til at MR-scane børn, uden de behøver at lægge dem i fuld narkose. Et af de børn, der har klaret en MR-scanning uden bedøvelse, er 6-årige Sofie Teglgaard Kristensen.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

TEMA BØRN PÅ SYGEHUSET



Sofie er helt med på, hvad en MR-scanner er, og hun er ivrig for at prøve legescanneren, hvor hun selv får lov til at scanne kyllingen Doris.

S må dyrefilm, MGP-musik i ørene og mor til at lægge en beroligende hånd på benene. Det var det, der skulle til, for at Sofie på 6 år kom godt igennem sin MR-scanning på Kolding Sygehus. Så godt, at hun ikke behøvede at blive bedøvet for at ligge stille.

Siden 2016 har Kolding Sygehus gjort en særlig indsats for at nedbringe antallet af børn, der skal i fuld bedøvelse for at blive MR-scannet. Inden familierne ankommer, får de alle tilsendt information om appen 'Rumle i MR.' I appen kan de se små film, der viser barnet en kylling og en krokodille, der klager over smerter. Når børnene kommer ind til MR-scanning, kan de så selv scanne dyrene og finde ud af, hvorfor de har ondt. De små klip i appen er indrettet præcis som afdelingen, så det er let genkendeligt, når de ankommer til scanningen.

Migræne driller Sofie

Sofie og hendes mor Sabine er mødt op til MR-scanningen på Kolding Sygehus, fordi Sofie i et års tid har lidt af migræneanfald. Det startede i børnehaven og er fulgt med over i børnehaveklassen. Når hun får migræne, kaster hun op, og det påvirker hendes syn. Derfor har de været hos lægen, der har henvist dem til MR-scanning og øjenlæge.

Sofie og Sabine bliver mødt af radiograf Maj-Britt Christensen. Hun er radiograf i det børneteam, der er blevet særligt uddannet i at MR-scane børn.

Maj-Britt starter med at tjekke Sofies vægt og højde ude ved den store vægt og målebåndet på væggen uden for afdelingen. Så viser hun Sofie og Sabine ind i børneloungen, hvor den lege-MR-scanner, Sofie har set i appen, står.

- Det har været rigtig fint med appen, og at det hele er kommet ned i børneplan, så de bedre kan forholde sig til, hvad der skal ske, siger Sabine.

En legescanner og fire dyr

Sofie går hurtigt hen til væggen og vælger kyllingen Doris, som hun vil prøve at scanne. Hun lægger kyllingen på scannerens leje og skubber den ind i scanneren. Skærmen ved scanneren spiller en film om Doris.

Maj-Britt peger på skærmen og spørger:

- Kan du se, hvad den har inde i maven?

- Den har en baby i maven, udbryder Sofie begejstret og peger på det æg, der viser sig inde i Doris' mave.

Maj-Britt nikker og spørger, om Sofie vil prøve at scanne nogle af de andre figurer. Sofie scanner også elefanten Olly, krokodillen Chris og robotten Robert, før Maj-Britt spørger hende, om hun ved, hvad hun skal nu.

- Jeg skal have øreringene af, siger Sofie og kigger på sin mor, som nikker.

Nervøs for hosten

De rejser sig og går ind i forberedelsesrummet ved siden af. Her vælger Sofie først de film, hun gerne vil se, mens hun bliver scannet, og den musik, hun vil høre. Hun vælger tre små dyrefilm og MGP-musik til ørene. Så tager Sofie og hendes mor øreringe og Sofies sko af. Maj-Britt spørger, om de har husket at lægge ure og bilnøgler på bordet. Den store MR-scanner er nemlig en stor magnet, så metal vil blive indfanget af scanneren og kan blive ødelagt.

- Hvad nu hvis jeg hoster, spørger Sofie lidt bekymret. Hun hoster nemlig indimellem, men det skal nok gå, lover Maj-Britt hende.

Godt mor er med

Sofie har ikke været nervøs for MR-scanningen, men lige da de træder ind i rummet med den store MR-scanner, bliver hun lidt nervøs. Derfor er det også

en rigtig god ide, da Maj-Britt siger:

- Vi tager lige en prøvetur med mor og dig først, hvordan lyder det?

Det falder i god jord hos Sofie, der uden at tøve lægger sig oven på sin mor på lejet. Da de har prøvet at køre ind i scanneren med mor, er det Sofies egen tur.

”
Det har været rigtig fint med appen, og at det hele er kommet ned i børneplan, så de bedre kan forholde sig til, hvad der skal ske.



Fakta

På Kolding Sygehus MR-scanner de i gennemsnit 500 børn mellem 0-10 år om året. Før det nye børnekoncept Children Centered Care og "Rumle i MR" blev indført i 2016, blev 57 procent af børnene i alderen 4-6 år bedøvet for at få foretaget en MR-scanning.

Siden 2016 er det blot 5 procent, der har brug for bedøvelse. Børn under fire år bedøves stadig, når de skal MR-scannes. Trygheden blandt både børnene og forældrene er også steget.

Før 2016 følte 77 procent af de 4-6 årige sig trygge ved scanningen. Efter 2016 er det tal steget til 89 procent. Forældrenes følelse af tryghed er steget fra 80 procent til 91 procent.

(Kilde: Kolding Sygehus, 2021)

Efter en veloverstået MR-scanning er både Sofie Teglgård Kristensen og hendes mor Sabine glade og lettede, og den lovede tur i Fætter BR venter.

Hun hopper op på lejet, og Maj-Britt sætter den spole, der ligner et lille skjold, over hendes hoved, mens hendes mor folder et lille tæppe ud over Sofies ben. På spolen sidder et spejl, som er vinklet, så Sofie kan se de små film om en panda, en kylling og en elefant, der spiller på bagvæggen.

Sofie får også høreværn på, da scanneren larmer. Dem kan hun høre MGP-sange i under scanningen, og hun kan høre, hvad Maj-Britt siger til hende ude fra kontrolrummet. Sofie vælger først, at hendes mor skal sidde for hovedenden af scanneren - hvor hun kan se hende i spejlet.

Klar, parat, start

Maj-Britt går ud i kontrolrummet, hvor hun og en kollega står for at gennemføre selve scanningen. Hun taler til Sofie og Sabine via en mikrofon:

- Den første del tager en hel MGP-sang. Er du klar til, at vi går i gang, Sofie?

Sofie svarer klart ja.

Så går scanningen i gang. Imellem hver del snakker Maj-Britt med Sofie og Sabine via mikrofonen og deres høreværn. Hun tjekker, at alt er okay. Hun fortæller, hvor lang tid i MGP-sange, de enkelte dele tager, og giver Sofie mulighed for at hoste af. Det er nemlig rigtig svært at lade være med at hoste, når man ikke må.

Enkelte gange kommer Sofie til at hoste, mens scanneren er i gang. Det er svært at lade være - og til sidst sætter Sofies mor sig ned ved fodenden af scanneren og lægger en beroligende hånd på Sofies ben. For at være sikker på, at der er nok brugbare billeder, fordi Sofie hostede lidt, tager Maj-Britt et ekstra sæt billeder til sidst.

- Så er du færdig, og du var så god, slutter Maj-Britt af.

Lego og barbiedukke

Maj-Britt hjælper Sofie ned fra lejet og giver hende et "Rumle i MR"-diplom og en lille pakke LEGO som belønning.

- Jeg kunne mest høre, at det larmede, mens jeg var inde i scanneren, fortæller Sofie efterfølgende.

Men selvom det larmede, klarede hun det rigtig flot, synes hendes mor.

Med en veloverstået MR-scanning i bagagen er det videre til det næste punkt på dagens program:

- Vi skal hen i den kæmpe Fætter BR, hvor jeg skal kigge på en barbie, fortæller Sofie.

- Ja, det havde vi aftalt. Hvis du var megasej til det her, så måtte du komme hen i Fætter BR og vælge en ting. Og det var du bare, siger Sabine og smiler til Sofie.

Hvordan skal din region hjælpe mennesker med psykisk sygdom?

Michael, 39 år
Bipolar lidelse

Du bestemmer

Stem til regionalvalget
den 16. november





Juanita Jensen er kok og vejleder på ungdomsuddannelsen FGU i Vejle. Hun vil ikke lade sig slå ud af de smertefulde og ofte operationskrævende nyrestensanfald, hun har været plaget af, siden hun var 22 år.

Nyresten skal ikke spænde ben for mit liv

Stadig flere danskere får den smertefulde sygdom nyresten. 45-årige Juanita Jensen er en af dem. Hun har en dejlig familie, arbejder som kok og nægter at lade nyrestenene styre sit liv. Motion, masser af vand og mindre kød hjælper hende til et bedre liv med sygdommen.

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

Der er damp fra gryderne, og der dufter af friskbagt brød i kantinekøkkenet på FGU i Vejle, hvor 45-årige Juanita Jensen arbejder som kok, underviser og vejleder. Hun elsker sit arbejde og har stædigt besluttet sig for, at hendes nyrestenssygdom ikke skal koste for mange sygedage.

- Mit arbejde er mit hjertebarn, og jeg vil ikke undvære mine kollegaer og eleverne.

Hvis jeg har haft en nyresten, har jeg altid fået det planlagt sådan, at den er blevet fjernet om torsdagen, så jeg kan blive hjemme om fredagen, hvor jeg alligevel har fri. Det er vigtigt for mig at passe mit job.

Juanita har ikke tal på, hvor mange nyresten hun har haft, siden hun som 22-årig fik sit første nyrestensanfald. Men hver gang har smerterne været voldsomme.

- Når der er en sten, kommer smerterne uden varsel. Det gør så sindssygt ondt, og jeg kan ingenting gøre. Jeg ligger bare i fosterstilling og venter på, at det går over, siger Juanita.

I starten var der tale om små sten på få millimeter, som kroppen selv kunne skille sig af med via urinen, men sådan blev det ikke ved, fortæller hun:

”

Jeg cykler, dyrker fitness, og løber tre gange i ugen, for det hjælper på fordøjelsen at være aktiv. Jeg spiser varieret og undgår rødt kød.

- I perioder har der været en sten hver anden måned, og for ti år siden begyndte de at blive så store, at det var nødvendigt at få dem knust. En gang har jeg haft en nyresten med en omkreds på ti cm, der skulle opereres ud.

Store nyresten skal knuses

Juanita er tilknyttet Urinvejskirurgisk Afdeling på Vejle Sygehus - en del af Sygehus Lillebælt, der er højt specialiseret og internationalt anerkendt for deres forskning og behandlingsmetoder inden for nyresten. De behandler blandt andet nyresten ved hjælp af kikkertkirurgi, hvor lægerne kan forstøve nyrestenen ved hjælp af fx en laser. En anden metode er at lade chokbølger knuse stenen i mindre stykker, så de kan tisses ud. Juanita har prøvet begge dele:

- Når de knuser en sten, føles det som om, man bliver svirpet med elastikker tusind gange det samme sted. Det værste er dog det kateter, som lægerne bliver nødt til at lægge ind mellem nyre og blære for at hjælpe nyren efter en operation. Det er meget ubehageligt at gå med.

Farlige infektioner

Hvis en nyrestensoperation går godt, kan man komme hjem samme dag, men opstår der infektion, skal den behandles, og så kan en indlæggelse være nødvendig. Det bryder Juanita sig ikke om.

- Mine to børn og min mand har oplevet, hvor ondt jeg har haft, og jeg kan ikke lide, at min sygdom går ud over dem eller sætter begrænsninger for mig. Derfor vil jeg gerne hjem fra sygehuset med det samme. Men jeg er desværre en af dem, der får mange infektioner og skal være indlagt. En gang viste det sig, at jeg havde fået blodforgiftning.

Ingen nyresten i tre år

I Juanitas tilfælde er det den kroniske tarmsygdom Morbus Crohn, der påvirker hendes nyrer og er skyld i de mange

nyresten. I de sidste tre år har hun fået medicin, der nedsætter risikoen for at danne nye sten. Medicinen giver ingen bivirkninger, men hun går stadig til kontrol hver tredje måned, for kroppen er mærket af de mange nyrestensanfald.

- Den nyre, som stenene har været i, virker, men kun med 20 procent. Den er ujævn og slidt. Og jeg vil for alt i verden gerne undgå flere nyresten. Det er rigtigt, at det gør mere ondt end at føde et barn, siger Juanita.

I hverdagen gør Juanita, hvad hun kan for passe på sin krop og leve sundt:

- Jeg cykler, dyrker fitness, og løber tre gange i ugen, for det hjælper på fordøjelsen at være aktiv. Jeg spiser varieret og undgår rødt kød, der er hårdt at fordøje. Jeg er også meget omhyggelig med at få drukket tre liter vand om dagen. Jeg drikker et stort glas vand tidligt om morgenen og et stort glas kl. 8:30 og to glas til frokost. Så drikker jeg et glas om eftermiddagen og igen et, når jeg kommer hjem og inden sengetid.

Juanita Jensen får medicin, som nedsætter risikoen for at hun danner nye sten.





Flere får nyresten – men det kan ofte forebygges

Én ud af hver 10. dansker vil i løbet af livet opleve at få én eller flere nyresten. I de sidste 10-15 år er hyppigheden af nyresten steget med 30 procent, men sygdommen, der er frygtet for sine intense og akutte smerteanfald, kan ofte forebygges med noget så almindeligt som vand.

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Grafik: Getty images.

Palle Osther har forsket i nyresten siden 1984. I dag er han professor og overlæge på Urinvejskirurgisk Afdeling på Vejle Sygehus, der er et af verdens førende nyrestenscentre, blandt andet anerkendt for deres forskning og for at gøre kikkertkirurgi i urinvejene mere sikkert for patienterne.

Sammen med sine kolleger forsøger Palle Osther gennem urinanalyse, stenanalyse og blodprøver at finde frem til, hvorfor flere danskere rammes af nyresten:

- Vi ved, at sygdommen kan være arveligt betinget, men den kan også skyldes den livsstil, man har. Forskningen har vist, at mange, der får nyresten, drikker for lidt væske eller væske med mange kalorier og spiser meget salt mad samt meget kød. Det får koncentrationen af salte i urinen til at stige, og bliver den for høj, krystalliserer saltene i urinen og bliver til nyresten.

Tre liter vand om dagen

På Urologisk afdeling tilbyder de alle typer af stenbehandling, bl.a. kikkertkirurgi, chokbølgebehandling og medicin. Og nyrestenspatienterne får også tilbudt hjælp til livsstilsændringer, der kan forebygge nyresten:

- Man kan selv gøre meget for at forebygge nyresten og undgå sygemeldinger

på grund af operationsindlæggelser og infektioner. Vi anbefaler, at man spiser mindre kød og mere grønt. Og vigtigst, at man drikker op til tre liter væske i døgnet, så koncentrationen af salte i urinen ikke bliver så høj. Det er en meget vigtig del af forebyggelsen, at man skal drikke meget væske, siger Palle Osther.

En nyresten kommer sjældent alene

Nyresten kan give livsfarlige infektioner, og stensygdommen skal i sådanne tilfælde håndteres hurtigt og effektivt, så man undgår, at nyre og urinveje tager skade. Gennem de seneste ti år har Palle Osther set en kraftig stigning af nyresten hos kvinder og børn. Sygdommen rammer ellers mest mænd i 30-60-årsalderen, men den kan ramme mennesker i alle aldre. Mange oplever at få flere nyresten i deres liv.

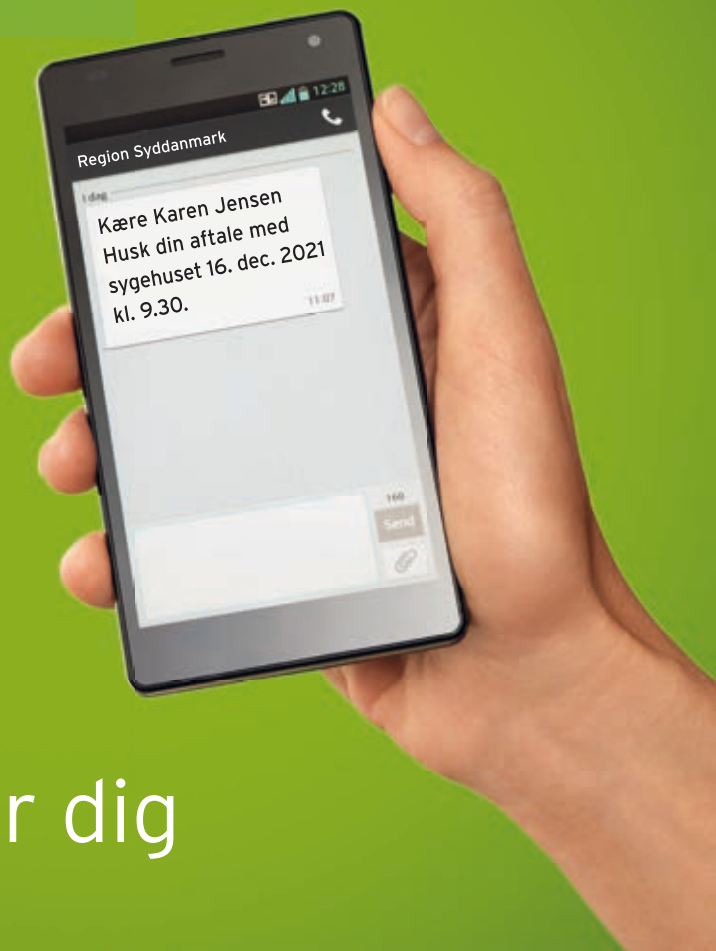
- Det er vigtigt, at mennesker, der danner mange nyresten, kontrolleres hyppigt for at undgå skader på nyren. Symptomerne er hyppigst smerter, men blod i urinen og urinvejsinfektioner kan også ses. Hvis en nyresten sætter sig fast og forhindrer urinen i at komme fra nyren til blæren, opstår der voldsomme smerter, som har fået den tvivlsomme ære at være den værste smerte, et menneske kan opleve - tildelt af International Association of the Study of Pain, siger Palle Osther.



Professor på Sygehus Lillebælt Palle Osther er én af verdens førende forskere i urinvejskirurgi.

Sådan kan du forebygge nyresten

- Søg læge, hvis du oplever smerter i ryggen/siden strålende ned mod skambenet, eller hvis du opdager blod i urinen og hyppige urinvejsinfektioner.
- Drik rigeligt med vand, og spis en sund og varieret kost med mange grøntsager.
- Hvis du får stillet diagnosen nyresten, skal du drikke så meget vand, at du mindst tisser to liter om dagen.



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.



Det nye OUH når endnu en milepæl

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

Byggepladsen summede af liv, da cirka 1.000 håndværkere og samarbejdspartnere var mødt op til rejsegilde på det nye Odense Universitetshospital 20. september. Bygningerne er nu rejst, og dagen, hvor syddanskerne kan tage deres nye, moderne sygehus i brug, er rykket et stort skridt nærmere.

Regionsrådsformand Stephanie Lose, 9-årige Silje og sundhedsminister Magnus Heunicke flankeret af to håndværkere fra byggepladsen satte de sidste klodser på en LEGO-model af det nye OUH. Silje er patient på H.C. Andersens børnehospital på OUH og har både været med til første spadestik og byggestart på det nye universitetshospital.







Morten Jensen
Diamantborer, Danmark



Piotr Zapart
Pladsmænd, Polen



Julian Danciu
Pladsmænd, Rumænien



Constantin Pupaza
Tømmer, Rumænien



Illie Gavril
Pladsmænd, Rumænien



Ciprian-Vasile Mitria
Tømmer, Rumænien



Umit Altunitas
Tagdækker, Tyrkiet

De bygger det nye OUH

Tekst: Jane Birch Larsen. Foto Jens Wognsen.

Mød nogle af de flere hundrede håndværkere, der er med til at bygge det nye OUH, som bliver Danmarks største nybyggede sygehus. Det er den italienske entreprenør OHTP som bygger sygehuset, mens 5E Byg blandt andet bygger den såkaldte serviceby. De mange håndværkere på den gigantiske byggeplads kommer fra forskellige lande i Europa.



Massimo Murianni
Montor, Italien



Gelo Losub
Elektriker, Rumænien



Florin Vijulie
Montør, Rumænien



Torben Nørregaard
Elementmontør, Danmark



Neiu Paun
Tømrer, Rumænien



Christian Andres Maegaard
Elektrikerlærling, Danmark



Popa Florinel
Smed, Italien



Lukas Szkoda
Maler, Polen



Weronika Pielot
Elektriker, Polen



Casper Andersen
Jord/anlægs/betonarbejder, Danmark



Nicolae-Lonut Dragomir
Pladsmand, Rumænien



Thomas Rasmussen
Ventilationsmontør, Danmark



Kristian Norre Hansen
Kranfører, Danmark



Så simpel en ting som et æggeur er blevet en helt central del af familien Clavilles hverdag. Æggeuret hjælper familien med at få struktur på otteårige Augusts dag, så han bedre kan fungere med sin ADHD-diagnose.

”Alle forældre burde prøve det her”

Louise og Jesper Claville bor i Odense. De har to drenge – August på 8 år og Villads på 7 år. De er en helt almindelig familie. Og så alligevel ikke helt - for i december 2020 blev August diagnosticeret med ADHD. Derfor har Louise og Jesper takket ja til forældretræningsprogrammet The New Forest Parenting Programme, så de kan lære at blive forældre til et barn med ADHD.

Tekst: Mira Borggren. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.



Det er tidlig morgen hos familien Claville i det nordlige Odense. Drengene August og Villads er stået op, har børstet tænder og spist morgenmad. Nu vil de gerne spille iPad, inden de skal afsted. Fordi de har klaret morgenmad og tandbørstning uden debat, får de lov til at sætte sig iPad'en. Men inden de sætter sig, sætter Louise et æggeur til 20 minutter. Drengene ved, at når uret ringer, så skal de tage sko og jakker på og gøre sig klar til afgang.

Umiddelbart lyder morgensituationen som i mange andre hjem. Den store forskel hos familien Claville er, at det tidligere er gået meget anderledes for sig. August har altid haft svært ved at koncentrere sig og sidde stille. Og rigtig mange dagligdagsting endte med lange diskussioner.

Efter en længere udredning, fordi det gik svært i skolen, fik August stillet

diagnosen ADHD i december 2020. Det betød, familien kunne få ekstra hjælp. Morgenerne i familien er nu blevet meget bedre. Louise og Jesper mener helt klart, at det hænger sammen med The New Forest Parenting Programme (NFPP), som er forældreundervisning, Børne- og Ungdomspsykiatrien i Region Syddanmark har tilbudt dem.

Forældre forfra

I foråret 2021 hørte Louise og Jesper for første gang om The New Forest Parenting Programme (NFPP) fra specialsygeplejersken Susanne Jensen. Hun er den sygeplejerske i Børne- og Ungdomspsykiatrien i Odense, der er blevet uddannet til at stå for NFPP-forløbet i Odense.

- Vi anede ingenting om, hvordan børn med ADHD tænker, og hvorfor de gør, som de gør. Her blev vi tilbudt et kursus i, hvordan forældrene skal lære at være



Susanne har lært familien at spille SNAP med UNO-kort. Spillet er udviklet specielt til kurset, for at øve ting som at sidde stille, at kunne koncentrere sig og holde øjenkontakt. Familien spiller spillet hver dag.

Hvad er ADHD

ADHD er en forkortelse for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Det er en psykiatrisk lidelse, der giver børn, unge og voksne problemer med opmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet.

Den er den mest udbredte diagnose blandt børn i Danmark. Det anslås, at 2-4 procent af en børneårgang og 2 procent af alle voksne har ADHD. Det er især drenge, der får diagnosen.

i det at have et barn med ADHD. Det var vi meget taknemmelige for, siger Jesper.

NFPP er kort fortalt et forældretræningsprogram for forældre med børn mellem 3 og 12 år, der er urolige, impulsive og har svært ved at koncentrere sig. Metoden har vist sig at være god til at mindske børnenes hyperaktivitet, impulsivitet og uopmærksomhed.

Ideen bag programmet er at hjælpe forældre til at blive deres barns træner og udvikle barnets færdigheder samt forbedre barnets aktivitet, impuls kontrol og opmærksomhed - og det er med til at styrke relationen mellem forældre og børn ved at skabe positivt samvær og god kommunikation i dagligdagen.

Lettet efter første samtale

I april 2021 mødtes Louise og Jesper for første gang med Susanne til den første

af otte undervisningsgange over det efterfølgende halve år.

De første to gange mødtes Louise og Jesper alene med Susanne. Formålet var, at Susanne kunne få en rigtig god snak med parret.

- Der overøste jeg dem med gode råd og psyko-edukerede (uddannelse af pårørende til syge, red.) dem om ADHD. Vi ved, at jo mere forståelse forældrene har om, hvad det er for nogle vanskeligheder børnene har, jo mere kan de bære over med børnene, så de ikke hidser sig og op skælder ud og i stedet bevarer roen, fortæller Susanne.

En stor aha-oplevelse

Børn og unge med ADHD udgør med op mod 500 nydiagnosticerede patienter årligt en stor gruppe i børne- og ungdomspsykiatrien i Region Syddanmark.

Psykiatrien har i forvejen en række tilbud til familier, der er påvirket af ADHD, men i modsætning til de eksisterende tilbud er NFPP individuelt tilrettelagt, så den passer til den enkelte families behov.

For Louise og Jesper har det været en stor fordel, at programmet er tilpasset dem og deres behov - og det har givet anledning til flere aha-oplevelser undervejs:

- August kan godt lide at diskutere, og han er rigtig god til at starte en diskussion. Aha-oplevelsen var, man skal sige direkte, hvad man gerne vil have, han gør. Jeg har hele tiden tænkt, jeg skulle



Jesper og Louise er meget taknemmelige for den hjælp, de har fået af Susanne fra Børne- og Ungdomspsykiatrien. De anbefaler varmt tilbuddet til andre forældre til børn med ADHD.



Fakta

I budgetforliget for 2019 besluttede regionsrådet at afsætte 2,2 millioner kroner om året til et træningstilbud til forældre til børn med ADHD. Det blev efterfølgende besluttet at indføre The New Forest Parenting Programme (NFPP), som der er gode erfaringer med i Region Midtjylland.

Region Syddanmark har uddannet NFPP-terapeuter i både Odense, Esbjerg og Aabenraa. De første forældrepar gik i gang med deres forløb i slutningen af 2019 – og godt 40 forældrepar i Region Syddanmark har nu gennemført et NFPP-forløb.

fortælle, hvorfor han skal gøre ting eller hvorfor jeg siger det, som jeg gør. Den har vi virkelig taget til os, forklarer Louise.

Jesper tilføjer:

- Og så rutiner. Gentagelser morgen, middag og aften med belønninger, som et ekstrakapitel til godnathistorie eller tid med iPad. Det har vi kørt ind nu. Og vi har lavet et pictogram med morgenrutiner mandag til søndag, så vi ikke skal diskutere med August, om han skal i bad. For det skal han altid tirsdag aften. På den måde kan vi forberede ham på tingene og sikre, det ikke udvikler sig til en diskussion hver gang.

Familien spiller SNAP

Efter forældrene har besøgt Susanne de to første gange i forløbet, var det Susannes tur til at besøge familien – og møde August.

Første gang hun var på besøg, lærte hun August kortspillet SNAP. Spillet spilles med UNO-kort. Kortene deles i to lige store bunker, og så tæller man ned. Tre, to, en og på 'nu' vender man hver især det øverste kort, så farven på kortet bliver synligt. Hvis farven er den samme på begge kort, skal man slå i bordet og sige SNAP – og så vinder man stikket.

”

August kan godt lide at diskutere, og han er rigtig god til at starte en diskussion.

SNAP er en af Susannes redskaber til at vise familien, at August godt kan sidde stille, koncentrere sig og træne øjenkontakt, social interaktion og håndtere at tabe og vinde med samme sind.

- Første gang skulle jeg vise

Jesper og Louise, hvordan jeg bruger NFPP redskaberne via SNAP. Så kunne de selv se, at August godt kan koncentrere sig, sidde stille på stolen og vente på tur. Jeg skamroste ham hele vejen igennem, for ros og belønninger virker også ifølge NFPP. Og så tager vi altid tid med et æggeur, da børn med ADHD ofte har det svært med tidsfornemmelse, fortæller Susanne.

Alt er på æggeur

Æggeuret har familien i den grad taget til sig. De bruger det hele tiden i hverdagen. Om morgenen, når de spiller om eftermiddagen, og inden de skal i seng.

- Det er til alt, det bliver brugt. Før i tiden tog det 20 minutters ballade, når de skulle børste tænder. Nu er det bare sådan, det er. De kan se, vi stiller det, og så ved de, at når uret ringer, så skal de slukke iPad, afsted eller i seng om aftenen, siger Jesper.

Stræberfamilie

Susanne har besøgt familien to gange, hvor hun har observeret, mens familien spillede SNAP. Derefter har hun mødtes med Louise og Jesper for at give dem feedback og snakke med dem om, hvordan de oplever fremskridt og udfordringer med de nye værktøjer.

Susanne er ikke i tvivl:

- De er min stræberfamilie. De har taget alt til sig, som jeg har sagt, og er gået all in på den her nye metode. Det er derfor, de er nået så langt med August. Og så taler vi om de dagbøger, de har noteret ting ned i mellem vores møder. Der er fokus på, hvad de har gjort godt som forældre, og hvor der stadig er udfordringer.

En god ide for alle

Louise og Jesper har én evaluering tilbage hos Susanne, men de er ikke i tvivl:

- Det er blevet meget bedre for os som familie efter dette forløb. Vi vil helt klart anbefale andre forældre at takke ja til forløbet. Alle forældre, uanset om børnene har ADHD eller ej, burde prøve det her. Det giver bare så meget mening med ikke for mange valg, sig hvad du vil have i stedet for hvad du ønsker og faste rutiner. Det tror jeg, alle børn trives i, slutter Louise.

Vil du også løbe for en andens liv?



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

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



Kan vinterbadning hjælpe patienter med depression?

Lige nu foregår der et forsøg med vinterbadning i Vejle Fjord. Det skal vise, om patienter med depression har lyst til at vinterbade, og om det kan gavne dem. Måske du har lyst til at være med?

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Getty Images.

Der skal lidt overvindelse til, før man iført badetøj krabber ned ad en iskold metaltrappe og sænker sig i fjordens endnu mere iskolde vand en blæsende novemberdag. Men, når man efter et kort dyp smutter op af vandet igen, har der som regel bredt sig et lykkeligt smil på læberne.

Lige nu er der gang i et videnskabeligt forsøg, som skal vise, om patienter med depression kan bruge vinterbadning til at få

det bedre. Forsøget ledes af Peter Hjorth, som er sygeplejerske og forsker, og det udføres fra Psykiatrien i Vejle.

Der sker noget godt ved vinterbadning

Peter har selv vinterbadet i et par år. Samtidig er det hans speciale at arbejde med fysisk sundhed til psykiatriske patienter.

- Jeg har oplevet, at der sker noget, når jeg vinterbader. Jeg bliver simpelthen gladere af det. Det er også det, jeg erfarer

fra de efterhånden mange mennesker, som vinterbader. Forskning viser, at vinterbadning muligvis hjælper mod generel træthed, forbedrer humøret og øger selvtilliden. Men der er ikke forsket i, hvad vinterbadning kan betyde for mennesker med en psykisk sygdom, siger Peter Hjorth.

Har du lyst til at deltage?

Derfor har han sat gang i et forsøg med vinterbadning for patienter med depression, og i den forbindelse opfordrer han til, at man melder sig til forsøget, hvis man har lyst til at deltage.

- Vi vil gerne have mellem 10 og 15 til at deltage i forsøget, som løber her fra efteråret og frem til marts næste år, siger Peter Hjorth og tilføjer, at forsøget er et såkaldt pilot-projekt, som skal vise, om der skal sættes gang i et stort forskningsprojekt med mindst 100 deltagere.

Måske kan vi hjælpe flere

Men med det lille forsøg, som foregår lige nu, kan Peter Hjorth se, om det er noget, som patienter med en depression har lyst til, og om de får det bedre.

- Når det er vigtigt at vise, om patienter med depression overhovedet har lyst til at vinterbade, er det fordi, det som regel er mennesker med et vist overskud, der vinterbader, og som synes, at de har det fantastisk. Det synes jeg faktisk er meget spændende at få afklaret, siger Peter Hjorth og fortsætter:

- I Danmark er der omkring 14 procent, der ikke kan behandles for depression. Og jeg synes, at det er spændende at undersøge, om vinterbadning måske kan hjælpe denne gruppe.

Tjek af helbred inden vinterbadning

Man kan deltage i forsøget, hvis man er tilknyttet psykiatrien i Vejle eller er psykiatrisk patient og selv kan transportere sig til Vejle. Psykiatrien sørger for transport til vinterbadning i fjorden de to gange om ugen, som forsøget byder på.

Man inviteres til en indledende samtale og får en helbredsundersøgelse for at sikre, at man kan tåle at være med. Og så bliver man målt på blandt andet søvn, grad af depression og livskvalitet både inden og efter forsøget. Målingerne suppleres med interviews, og man kan selvfølgelig trække sig fra forsøget, hvis man ikke har lyst til at fortsætte. Det er helt frivilligt.

Behandling uden bivirkninger

- Jeg glæder mig til at se, hvad det lille forsøgsprojekt her kan vise. Og jeg håber selvfølgelig, at resultaterne vil være så positive, at der er basis for at gå videre med et større forsøg. For mange mennesker rammes af depression, og det vil være et fremskridt, hvis vi kan tilbyde vinterbadning som behandling, for den er der ikke nogen bivirkninger ved at benytte sig af, konkluderer Peter Hjorth.

Fakta om forsøget

Forsøget indeholder vinterbadning to gange hver uge fra efterår til forår. Hvert møde indeholder en dukkert og evt. en kort svømmetur på et eller få minutter, hvis det ønskes. Svømning foregår i Vejle fjord ved Tirsbæk i et rekreativt område med sauna, som også kan benyttes.

Vintersvømning er for en mindre gruppe på 5-10 mennesker med depression. Der er to forsøgssygeplejersker med til hver gang, der vinterbades.

Der vil være mulighed for gratis fælles transport fra Vejle til Tirsbæk Strand, hvor der svømmes.

Formålet med forsøget er:

- at teste, om det er muligt for mennesker med depression at deltage i vintersvømning to gange pr. uge
- at måle virkningen af regelmæssig vintersvømning på deltagernes velbefindende og depression.

Forsøget er planlagt og startet på initiativ af forsøgsleder Peter Hjorth og støttes af Fonden for Psykiatrisk Forskning i Region Syddanmark. Peter Hjorth er ansat i Region Syddanmark som forsker.

Hvis du vil vide mere om forsøget eller ønsker at deltage, kan du kontakte:



Anne Marie Jørgensen
Specialsygeplejerske
Anne.Marie.Joergensen@rsyd.dk



Nina Marie Jørgensen
Sygeplejerske,
Vejle Psykiatriske Afdeling
Nina.Marie.Jorgensen@rsyd.dk



Peter Hjorth
RM, MPH, PhD, Lektor.
Peter.Hjorth@rsyd.dk



Fotoet er taget fra én af de Virtual Reality scenarier, som Telepsykiatrisk Center bruger i behandlingen af social angst.

Behandling af social angst med Virtual Reality er ligeså effektiv som at eksponere folk for dét, de frygter i den virkelige verden. At blive frosset ude af kolleger i en kantine er for eksempel temmelig ubehageligt, selvom det foregår inde i en virtuel verden.



”Vi er flokdyr, og det, vi frygter mest, er at blive afvist”

Social angst kan være invaliderende og forringe ens livskvalitet markant, fordi mennesker med social angst ofte undgår andre mennesker og sociale sammenhænge. Men der er hjælp at hente, og nu kommer hjælpen også gennem en Virtual Reality-brille.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Heidi Lundsgaard.

Så står jeg dér i kantinen og balancerer med bakken. Forsøger at undgå at vandglasset vælter, mens jeg lidt nervøst spejder efter et sted at sætte mig. Hov, der er en ledig plads, hvor fire mennesker allerede sidder og spiser. De smiler venligt og imødekommende, og jeg sætter mig ned.

Men de er hverken flinke eller imødekommende! Tværtimod bliver situationen hurtigt akavet, fordi de tydeligvis ikke gider at tale med mig. Kvinden over for mig kigger mig direkte i øjnene og siger ”vi sidder altså lige her”. Jeg svarer igen ”ja men nu sidder jeg her også”.

Situationen eskaleres og bliver mere og mere ubehagelig. De fire andre ved bordet vender øjne, vender sig væk fra mig, siger højt til hinanden, at nu har de fået ødelagt deres frokost. Til sidst rejser de sig demonstrativt og flytter sig til et andet bord.

De er ikke søde, og jeg bliver ked af det

Situationen ovenfor er ikke virkelig. Men det føles sådan, når man har Virtual Reality-briller på. Jeg befinder mig i et lyst behandlingsrum hos Telepsykiatrisk Center på Odense Universitetshospital, hvor de bruger Virtual Reality (VR) til at behandle social angst.

- Vi er flokdyr, og vi har brug for at høre til, og frygten for at blive afvist har vi alle sammen. Men for folk med social angst fylder frygten for afvisning enormt meget, forklarer psykolog Christina Lykke Larsen.

Dét, du frygter allermost

Hun er behandler i VR-projektet, og mens jeg har været i den virtuelle kantine og interageret med de ubehagelige kolleger, har hun holdt øje med mine reaktioner og også holdt øje med, hvor mine øjne kiggede hen undervejs. Hun forklarer, hvorfor den såkaldte eksponering, altså hvor man bliver udsat for dét, som man er angst for, er så effektiv en behandlingsmetode.

- Folk, der lider af social angst, har ofte et helt livs strategier og sikkerhedsadfærd med sig i rygsækken, som de bruger for at føle sig sikre. De undgår for eksempel øjenkontakt, taler hurtigt og lavt, svarer kun "ja" og "nej", hvis de bliver spurgt om noget. Dét, vores behandling sigter mod, er vise dem, at selvom de udsætter sig for dét, de frygter mest, så sker der ikke noget farligt, forklarer Christina Lykke Larsen.

Men hun understreger også, at opsamling og helt konkret evaluering, lige efter at personen med social angst har været udsat for en eksponering, er meget vigtig.

- Selvom terapeuten mener, at det gik fint, så kan patienten godt efterfølgende være meget fokuseret på de negative ting. Det er én af mekanismerne ved social angst, at man taler sig selv ned og føler, at der er noget galt med én, forklarer Christina Lykke Larsen.

Post-corona: Start forfra

At slippe af med social angst kræver tålmodighed og viljen til hårdt arbejde, som det altid gør, når man vil bryde vaner. Den lange corona-nedlukning har for mennesker med social angst måske været en lettelse. Men kun på den korte bane, fordi de er sluppet for at interagere og komme ud i de situationer, som gør dem angst.

- På den lange bane forstærker og vedligeholder det angsten, og efter så lang en periode med social isolation har mange mennesker med social angst være nødt til at starte delvist forfra, fortæller Per Trads Ørskov, som er psykolog og projektleder på forskningsprojektet med VR-behandling af social angst.

Den sociale angst begrænser

I Virtual Reality-behandlingen hos Telepsykiatrisk Center har de tre forskellige scenarier, som patienterne kan blive eksponeret for. Et kantinescenarie, et busscenarie og en jobsamtale.

- Det er tre typiske situationer i dagligdagen, som kan være meget udfordrende og angstprovokerende for mennesker med social angst, forklarer projektleder Per Trads Ørskov:

Det, man kan opnå ved at gå i behandling for sin sociale angst, er, at man ikke længere er så begrænset i sit liv. At man kan tage bussen, at man kan deltage i en udflugt på sit arbejde eller gå til en jobsamtale, uden at hjertet er ved at hoppe ud af brystet.



Psykolog Christina Lykke Larsen er behandler i VR-projektet Hun forklarer at opsamling og evaluering er ligeså en central del af behandlingen af social angst om man bruger VR eller eksponering ude i virkeligheden.

Har du social fobi?

Frygter du ofte at blive kritiseret af andre, eller er du bange for at optræde pinligt, blive ydmyget eller gjort forlegen i sociale situationer?

Ved Telepsykiatrisk Center i Odense tilbyder de psykologbehandling for social angst. Tilbuddet er en del af centerets forskningsprojekter, der undersøger brugen af virtual reality i behandlingen af socialangst.

Hvis du genkender enkelte eller flere af problematikkerne herunder, er du velkommen til at kontakte centeret for nærmere information om behandlingen og projektet.

- "Hvad tænker de andre om mig?" Kører det spørgsmål konstant i hovedet på dig? Måske så meget, at du undgår interaktion med andre mennesker?

- Jeg bekymrer mig hele tiden om, at andre tænker dårligt om mig, eller at jeg bliver til grin.

- Jeg får det ofte fysisk dårligt, når jeg er sammen med andre. Det mærkes f.eks. ved, at jeg bliver svimmel, får kvalme eller begynder at svede.

- Jeg hader at tiltrække mig opmærksomhed.

- Jeg oplever, at ovenstående giver mig arbejdsmæssige og sociale begrænsninger.

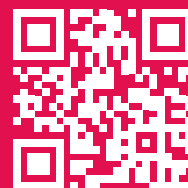
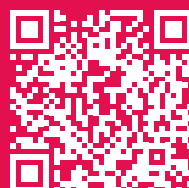
Hvad består behandlingen af?

Behandlingen består af et 10-ugers program baseret på kognitiv adfærdsterapi.

Behandlingsprogrammet tilbyder:

- viden om social fobi og såkaldt sikkerheds- og undgåelsesadfærd
- behandling i enten VR eller i den virkelige verden
- støtte til at udvikle nye strategier til at håndtere pres, usikkerhed, angst eller tristhed
- hjælp til at forebygge tilbagefald.
- Behandlingsprogrammet indebærer, at:
- du skal undersøge din egen adfærd og de tanker og følelser, der er knyttet til
- du skal arbejde med at skabe ændringer, der kan reducere eller stoppe din angst eller øge din kontrol over den
- du skal deltage i behandling 1 gang om ugen i 10 uger
- du skal udfylde spørgeskemaer efter hver session, dvs. 1 gang om ugen

Få mere at vide om VR-behandling – scan QR-koderne:





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.

Simon forsker i, om kunstig intelligens kan skåne patienter for unødigt stråling

Når du skal røntgenfotograferes, bliver din krop udsat for stråling, der potentielt kan være skadelig for dig. Simon Lysdahlgaards forskning skal undersøge, om kunstig intelligens kan være med til at sikre, at der ikke bliver taget flere røntgenbilleder end højst nødvendigt.

Tekst: Jacob Wichmann Agerholm.

For de fleste mennesker er røntgenbilledet en forløsning.

Billedet kan vise, hvordan knoglerne og leddene ser ud, og derfor er de ofte et vigtigt led for at kunne stille en diagnose.

Der er med andre ord mange fordele ved røntgenbilleder, men der kan også være ulemper. De stråler, der bruges, kan i nogle tilfælde øge risikoen for at udvikle kræftsygdomme. Derfor vil man gerne have, at patienten bliver udsat for mindst muligt stråling.

- I dag bliver der desværre taget flere billeder end nødvendigt. Det er radiografen, der tager det billede, som lægen stiller diagnosen ud fra. Ofte ønsker radiografen, at billedet skal være helt perfekt, og derfor bliver det taget om, men det viser sig, at lægen meget ofte

er i stand til at stille diagnose ud fra de billeder, hvor kvaliteten ikke er helt perfekt, men stadig god, siger Simon Lysdahlgaard, der er forskningsradiograf Røntgen, Skanning og Nuklearmedicinsk Afdeling på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg.

De forundersøgelser, Simon har lavet på Sydvestjysk Sygehus, viste, at 30 procent af røntgenbilleder af højre knæ var unødvendige, mens det for venstre knæ var hele 40 procent.

Kunstig intelligens skal trænes
Simons forskning kigger på, om kunstig intelligens kan bruges til at hjælpe radiograferne med at vurdere, hvornår billedet er godt nok.

Sammen med en samarbejdspartner er han derfor ved at træne en kunstig

intelligens i at kunne genkende, hvornår et røntgenbillede er godt nok.

- I første omgang fokuserer vi på billeder af knæ. Vi har en database med 4.000 røntgenbilleder af knæ. Dem har vi vurderet i forhold til, om de har været gode nok til at stille diagnose. De billeder og den vurdering giver vi til den kunstige intelligens-algoritme, der så kan træne sig selv til at lære at genkende billederne og deres kvalitet.

Inden for et halvt år skal de første resultater præsenteres, men allerede nu har vurderingerne fra den kunstige intelligens en nøjagtighed på 94 procent.

Mindre stråling i samfundet
Hvert år bliver der på Sydvestjysk Sygehus lavet 190.000 røntgenundersøgelser. Der bliver taget 3-4 billeder ved hver



**FORSKERNE
FORTÆLLER**





”

Kan vi fjerne 20-30 procent af den røntgendosis, der er i samfundet, så vil det have en effekt i forhold til de skader, som strålingen kan føre med sig.

undersøgelse. 28.400 af dem er knæundersøgelser.

- Det er jo ikke nødvendigvis de 3-4 billeder, man får taget som enkeltperson, der gør, at man udvikler kræft. Men ser vi på det i et samfundsperspektiv, så bliver det til rigtig mange røntgenbilleder og meget stråling. Kan vi fjerne 20-30 procent af den røntgendosis, der

er i samfundet, så vil det have en effekt i forhold til de skader, som strålingen kan føre med sig, siger Simon.

Det er ikke tanken, at algoritmens vurdering skal stå alene. Det bliver en second opinion for radiografen, når de skal vurdere, om kvaliteten er god nok.

Kan spille stor rolle i fremtiden

Projektet er stadig i en tidlig fase, selvom den kunstige intelligens er ved at være trænet til at kunne assistere.

- Det tager lang tid at forske. Det har taget et halvt år bare at søge tilladelser til at bruge de 4.000 billeder til at træne algoritmen. Nu skal den så eksternt valideres, som det hedder. Det betyder, at den skal i funktion på Sygehus Sønderjylland og på et sygehus i Kroatien. Derefter skal algoritmen muligvis trænes

igen, ligesom vi skal gå algoritmens vurderingen igennem med fagfolk og se, om de passer. Senere skal den eventuelt udvikles til andre kroppsdele end knæet, eksempelvis håndled, siger Simon.

Selvom Simon nu har taget hul på forskning, hvor kunstig intelligens skal bruges som et vurderingsværktøj, så forestiller han sig, at algoritmerne kommer til at spille en endnu større rolle i fremtiden.

- Vi går alle sammen rundt med forskellige enheder, der måler vores færden, aktivitet, puls osv. Meget af den data bliver ikke brugt til noget endnu i sundhedsvæsenet. Man kan godt forestille sig en fremtid, hvor man vil kunne komme ind som patient, og så er hele vejen banet på baggrund af algoritmer. Fra indgang til diagnose, siger Simon Lysdahlgaard.

Kort & godt

Røde Kors-frivillige vil støtte døende patienter

Regionen har indgået aftale med Røde Kors om, at alvorligt syge og døende patienter i det sydjyske, som ønsker at være hjemme, kan få støtte og omsorg af en frivillig.

Tilbuddet findes allerede på Fyn, hvor der er stor tilfredshed med ordningen.

På Fyn er det Palliativt Frivilligt Netværk, som regionen har en aftale med. Nu udvides tilbuddet altså, så det findes i hele regionen.



Skæve blomkål forhindrer madspild!

På Sygehus Sønderjylland i Aabenraa går køkkenchef Rikke Larsen gerne den ekstra mil for at undgå madspild. Det seneste tiltag viser hun her - nemlig ukurante blomkål.

Det er blomkål af den bedste kvalitet, men producenterne kasserer dem, fordi de har kosmetiske fejl. Ved at købe de ukurante blomkål, når der fx skal laves blomkålssuppe til patienterne, er køkkenet med til at forhindre, at gode råvarer går til spilde.

- Blomkålene er måske lidt skæve i formen eller har en forkert størrelse, men vi har et ansvar for at stoppe madspild, og det giver os samtidig mulighed for at få en økologisk vare af god kvalitet til en pris, der er på niveau med de konventionelle varer, vi plejer at bruge, siger Rikke Larsen.



Solceller på syddanske sygehuse sparer energi

I regionen holder vi godt øje med vores eget forbrug af el, varme og vand samt vores udledning af klimagasser.

Nu kan vi se, at solcellerne på de syddanske sygehuse og ved det nye OUH mindsker vores CO₂-udledning, samtidig med at de dækker 9 procent af regionens strømforbrug.



Husk D-vitaminer i den mørke tid

Fødearestyrelsen anbefaler, at alle voksne og børn fra 4 år tager et D-vitaminskud på 5-10 mikrogram dagligt i vinterhalvåret fra oktober til april. Desuden anbefaler Fødearestyrelsen og Sundhedsstyrelsen, at forældre giver D-vitamin dagligt til deres små børn hele året indtil barnet fylder 4 år.

Solen er den vigtigste kilde til D-vitamin. D-vitamin dannes i huden, når huden rammes af solens ultra-violette stråler (UVB). I sommerhalvåret, fra maj til september, er solens stråling i Danmark så kraftig, at den nødvendige D-vitamin er dannet i løbet af kortere ophold i solen midt på dagen.

I vinterhalvåret - fra oktober til april - er solens stråling i Danmark ikke stærk nok til, at der dannes D-vitamin i huden. Derfor tærer kroppen på det oparbejdede D-vitaminlager, der er dannet om sommeren. D-vitamin-niveauet i blodet svinger derfor naturligt med årstiderne og er lavere om vinteren end om sommeren.

Kilde: altomkost.dk



Corona gjorde os til sukkergrise

Voksne danskere guffede flere søde sager og drak markant flere søde drikke under coronanedlukningen i foråret 2020 end før corona. Samtidig har voksne danskere i perioden brugt betydeligt flere timer foran skærmen i fritiden.

Det viser nye data fra DTU Fødevarerinstitutionen. Så hvis nogle har oplevet en stram bukselinning, da landet begyndte at åbne op efter den første nedlukning i 2020, har man altså ikke været alene om den oplevelse.

Resultaterne bakkes op af deltagernes egne selv-oplevede kost- og aktivitetsvaner under forårets ændrede hverdag:

- 23 procent af de adspurgte spiste mere end vanligt.
- 21 procent oplevede, at de spiste mere slik og chokolade.
- 14 procent spiste mere kage end normalt.

Kilde: E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, nr. 3, 2021



Større udkaldsradius for hjerteløbere er en succes

Flere end 18.500 syddanskere har meldt sig som hjerteløbere i Region Syddanmark. Det betyder, at de hvert øjeblik kan blive alarmeret af AMK-vagtcentralen, hvis en person tæt på dem har fået hjertestop.

20. maj 2021 blev udkaldsradiusen for hjerteløberne øget fra 1,8 kilometer til fem kilometer i hele Danmark.

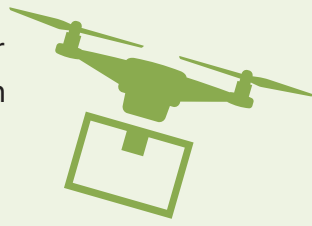
I de tre måneder der er gået, siden udkaldsradius blev ændret, nåede der i gennemsnit mindst én hjerteløber frem til personen med hjertestop i 95-99 procent af udkaldene.

I perioden maj 2020 til april 2021, hvor udkaldsradiusen var på 1,8 kilometer, var der hjerteløbere med på 76-90 procent af udkaldene.



Droner kan flyve med medicin og blodprøver

En drone lander i din have med den medicin, du har brug for, få timer efter den er bestilt. Det lyder som en science fiction-film, men det kan blive virkelighed inden for få år, hvis du bor på Ærø.



Tekst: Jane Birch Larsen. Foto: HealthDrone.

I Schweiz bruger de droner, når der er brug for medicin, eller for hurtigt at få analyseret en blodprøve, og der lang vej til et større sygehus. Det er de blevet inspireret af på Odense Universitetshospital (OUH), hvor et tre-årigt projekt er i gang. Inden længe skal de første droner flyve blodprøver fra Ærø til OUH.

I dag skal borgerne på Ærø nemlig vente noget tid, før de kan få svar på, om de for eksempel har en smitsom sygdom eller ej. Et svar, der kan være afgørende for, om de kan komme ud af isolation. Årsagen til ventetiden er, at der kun transporteres prøver med færge til og fra øen to gange i døgnet. Blodprøven er derfor lang tid undervejs. Men det kan dronerne lave om på.

De første prøveflyvninger med drone er allerede gennemført. De foregik dog uden blodprøver eller medicin, for OUH venter på en godkendelse fra Videnskabetisk Komite, der skal give lov til at flyve med biologisk materiale, fortæller projekt-

leder Iben FASTERHOLDT, som er ansat i Klinisk Udvikling på OUH.

- Når godkendelsen er på plads, går vi i gang med de første testflyvninger med blodprøver. Vi vil rigtig gerne teste dronen til vinter, så vi kan finde ud af, hvordan blodprøverne klarer turen i frostvejr, siger Iben.

Medicin med drone er næste skridt

Når dronen kan flyve med blodprøver, skal det testes, om den også kan flyve med medicin. I starten vil dronen eksempelvis lande med medicinen ved et sundhedshus, men i fremtiden kan det måske lade sig gøre at lande i patienternes private haver.

- Når det for eksempel drejer sig om patienter, der får en antibiotikakur derhjemme, så vil det være en stor fordel, hvis medicinen kunne dumpe direkte ned foran deres hoveddør. For antibiotika har kort holdbarhed, og som det er i dag, er de somme tider nødt til at hente medicin

på sygehuset flere gange om ugen, fortæller Iben FASTERHOLDT.

Hvis droneflyvningen på Ærø viser sig at være en succes, vil det være muligt at udvide flyvningerne til andre øer eller områder, der ligger langt fra et sygehus. Det vil give borgerne en hurtigere service, som minder om den, man får, hvis man bor tættere på et sygehus.

Droneprojektet er et samarbejde mellem Syddansk Universitet, Odense Universitetshospital, Svendborg Sygehus og selskaberne Holo, Unifly, Scandinavian Avionics og Falck.

Innovationsfonden har støttet projektet, der løber over en tre-årig periode, med 14 millioner kroner.