

Sund i Syd

SUNDHEDSMAGASIN FOR REGION SYDDANMARK



Region Syddanmark

NUMMER 02

JUNI 2022

TEMA
OVERVÆGT



Når man er overvægtig i et samfund,
hvor normen er, at slank er bedst

Hellere sund og tyk end trist og på slankekur

Mirakler i ECT-afdelingen

I e-sport er alle lige

Bladet er dit – tag det med hjem

I dette nummer...



I Det Syddanske Overvægtsinitiativ på Esbjerg Sygehus har de smidt diætkulturen på porten. De fokuserer i stedet på at træne tykke mennesker i at finde madro og kropsro. Det virker. Læs hvorfor i temaet side 4-11

04

- 04** Hellere sund og tyk end trist og på slankekur
- 06** Vægten er ikke det vigtigste
- 08** Chili og Lene kæmper for at opnå kropsro og madro
- 10** Børn kan godt være sunde og glade, selvom de vejer lidt for meget

12 "Vi blev taget imod med åbne arme"

16 Besøgshunden Sylvester åbner for svære snakke

18 Hyldest til alle frivillige



20 Stemmerne i Frederikkes hoved holder mund i en uge

22 "Indimellem udretter vi mirakler i ECT-afdelingen"

24 I e-sport er alle lige

26 Når lyd gør ondt

27 Hvad gør du, hvis du er lydfølsom?

28 Forståelse gør hele forskellen

30 Gunhild vandt én million kroner til sit forskningsprojekt om livskvalitet efter intensiv behandling

32 Én anonym donor - tre fik en ny nyre

34 Mike og kollegaerne forsker i målrettet snigmord på kræftceller

35 Kort & godt

36 Guide til førstehjælp



12

Fireårige Oliver lider af en særlig kræftform i rygmarven. Hans familie er dybt taknemmelige for, hvordan personalet på Børnekræftafdelingen på OUH formår at gøre noget meget svært, trygt og hverdagsagtigt.



24

14-årige Louis Bruun elsker e-sport. Han kan deltage takket være specialudviklet udstyr, som sætter sproglige og motoriske vanskeligheder ud af spillet i det virtuelle e-sport-univers.

Hellere sund og tyk end trist og på slankekur

”Luk munden og let røven”, ”det handler jo bare om viljestyrke”. Den slags kommentarer er hverdagskost, når man er overvægtig. Et vilkår i et samfund, hvor normen er, at slank er bedst. I Esbjerg bliver tykke mennesker trænet i at finde ro – både madro og kropstro – sådan som de nu er.

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

da, Lene, Chili, Stine, Lone, Rikke og Pernille prøver tøj. Lækre kjoler, nederdele, skjorter og bluser ryger af og på. Fælles for de syv kvinder er, at de alle sammen bruger XXL eller over i tøjstørrelse.

Denne fredag formiddag i april er de samlet for sjette gang hos Trine Ekblad, som er diætist i Det Syddanske Overvægtsinitiativ på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg.

De syv kvinder har alle takket ja tak til at deltage i ”Livsstilspakken” - et gruppebaseret coachingforløb, som handler om at forbedre deltagernes sundhed både mentalt og kropsligt. De er nu så trygge ved hinanden, at de i en pause går i

gang med at prøve det tøj, som Lene har med. Hun har arbejdet i modebranchen i mange år og sælger ud af sin bugnende garderobe.

Spis det, du har lyst til

Dagens emne handler om den stigmatisering, som tykke mennesker bliver udsat for. Alle syv kvinder på holdet har oplevet det igennem stort set hele deres liv.

Hos bedsteforældrene fik de mindre slik end deres slanke fætre og kusiner, og det blev påtalt, hvis de tog smør på brødet. De har alle sammen af den ene eller anden grund forstyrrede spise-mønstre, som er blevet grundlagt i barndommen.

- Tvinger vi et stort menneske ned i vægt, så vil kroppen kæmpe for at komme op i vægt. Det ender sandsynligvis med, at personen kommer til at veje mere end før vægttabet. Vores tilgang er at arbejde med vægtneutral sundhed og de tre kerneområder intuitiv spising, kropsaccept og nydelsesfuld bevægelse, forklarer Trine Ekblad.

Diætkulturen smidt på porten

Nydelsesfuld bevægelse betyder, at man bevæger sig, fordi man godt kan lide det, og ikke fordi man skal tabe sig.

Intuitiv spising er et amerikansk udviklet koncept fra 1990'erne, som handler om madro; at man spiser efter sin naturlige sult og mæthed og ikke lader sig styre af diætvaner, men også at man tør være i sine følelser og ikke misbruger mad for at dulme svære følelser.

- Uanset om man har anoreksi, bulimi eller BED, så er det de samme ting, der er på spil for dem; altså et fuldstændig forstyrret forhold til mad og et forstyrret kropsbillede af dem selv. Uanset hvad der sker med vægten hos mennesker med anoreksi eller mennesker med BED, så har de stadig et forstyrret billede af dem selv oppe i hovedet. Det er dét, vi graver os ned i og arbejder med. De spiser på deres følelser. Det er i alle retninger - både i forhold til fejring, til at det er synd for mig, at jeg er vred eller at jeg ikke fik passet på mine grænser, som så hos mange tænder en overspising, forklarer Trine Ekblad.



Lene (i cowboyskjorte) har arbejdet i tøjbranchen. Hun har taget sække med aflagt tøj med, så der er lagersalg i pausen.



UR fokuseret tilgang

VILKÅR
INDFLYDELSE
KONTROL

"At stå stærkere i det, som ikke er inden for min kontrol"

Sydvestjysk Sygehus
Region Syddanmark

Diætist Trine Ekblad (stående) er kursusleder på kurset "Livsstilspakken". Et gruppebaseret coachingforløb, hvor deltagerne får hjælp til og hjælper hinanden med at slippe af med deres forstyrrede forhold til både mad og eget selvbillede.

Det Syddanske Overvægtsinitiativ

Hvis du er overvægtig, har du øget risiko for at få en eller flere af disse følgesygdomme:

- Type 2-diabetes
- Søvnapnø
- Forhøjet kolesterol
- Fedtlever
- Hjertekarsygdomme
- Forskellige typer kræft.

I Det Syddanske Overvægtsinitiativ bliver man screenet for en lang række sygdomme, fordi en tidlig diagnose og behandling kan forhindre, at sygdomme udvikler sig. Behandling kan være et tilbud om et livsstilsforløb med fokus på ændrede madvaner og motion, eller det kan være et medicinsk eller kirurgisk tilbud.

Du kan ikke selv møde op til Det Syddanske Overvægtsinitiativ - din læge kan henvise dig, hvis:

- du har et BMI på over 30
- du er mellem 18 og 60 år
- du bor i en af de kommuner, som Sydvestjysk Sygehus betjener, nemlig Esbjerg, Fanø, Varde, Vejen og Billund kommuner.

Initiativet vil løbende blive evalueret for at vurdere, om det også skal tilbydes på de øvrige sygehuse i Region Syddanmark.

"Det er, fordi du er overvægtig"
At en tyk krop godt kan være en sund og stærk krop er en meget vigtig del af det, som Livsstilsindsatsen giver deltagerne med på vejen.

- Det er overvældende at opleve så mange, der udtrykker, hvor taknemmelige de er for at blive lyttet til, når de starter i forløb hos os. For mange af dem er det første gang, at de i sundhedsvæsenet ikke bliver mødt med attituden "det er,

”
Det er overvældende at opleve så mange, der udtrykker, hvor taknemmelige de er for at blive lyttet til, når de starter i forløb hos os.

fordi du er overvægtig", næsten uanset hvilket problem de kommer med, fortæller Trine Ekblad.

En af de øvelser, som Trine Ekblad giver de syv kvinder, handler netop om at blive bedre til at tackle den attitude.

- Jeres tykthed og ikke mindst omverdenens syn på tykthed er et vilkår. Det, I skal træne jer i, er at stå stærkere i det, I har kontrol over. I kan godt stille spørgsmål uden at være sure og gale og stille jer på bagbenene. Hvis man i stedet er nysgerrig og siger "jeg ved godt, at jeg er tyk. Hvis jeg vejede det, du gerne vil have, jeg vejer, hvad ville du så sige til mig, når jeg kommer med den her problematik?" Det må man gerne sige til en læge eller andet sundhedspersonale.

Det er meget tydeligt, at alle syv kvinder kender alt til den attitude, og de tager imod de gode råd med kyskhånd.

TEMA
OVERVÆGT



Vægten er ikke det vigtigste

Svær overvægt er ikke en sygdom, men det er et stort problem for både det enkelte menneske og samfundet. På Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg går de nye veje for at hjælpe de overvægtige. De fokuserer på sundhed frem for vægttab.

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



Hvis du vil have en indikation på, om du har tilbøjelighed til at blive overvægtig, så skal du kigge på din mor og far. Hvis de er overvægtige, så har du risiko for selv at blive det.

Med andre ord: Den mest dominerende årsag til overvægt ligger i vores gener.

Claus Bogh Juhl er overlæge og klinisk professor på afdelingen for overvægt, diabetes og hormonsygdomme på Sydvestjysk Sygehus.

Han er idémanden til "Det Syddanske Overvægtsinitiativ", som fokuserer på sundhed frem for vægt. Sammen med et team bestående af læger, lægesekretærer, diætister, sygeplejersker og fysioterapeuter er hans opgave ikke at gøre tykke mennesker tynde:

- Grundtanken er helt anderledes og handler om, at overvægtige skal være sunde. Derfor har vi fokus på at opdage de sygdomme, som man har øget risiko for at få, når man er overvægtig. Det er

for eksempel type 2-diabetes, søvnapnø, forhøjet kolesterol, fedtlever og hjertekarsygdomme. Det er alvorlige sygdomme, som kan være livstruende, og derfor er de meget vigtige at opdage og behandle så tidligt som muligt, siger Claus Bogh Juhl.

”

Jeg synes ikke, at man skal gøre 20 procent af den danske befolkning syge. De, der advokerer for, at det skal være en sygdom, gør det, fordi det giver bedre mulighed for at behandle og få tilskud til dyr medicin.

Er det et problem at være tyk?

Der er mindst 100 gener, som er med til at regulere sult og mæthed, og det er en meget fin mekanisme, der skal til for at undgå overvægt.

- Hvis man ikke har intakte sult- og mæthedsgener, så er det svært at undgå at blive overvægtig. De genetiske variationer er ligesom at være rødhåret eller venstrehåndet; det er ingen sygdom, men en variation mellem mennesker, forklarer Claus Bogh Juhl.

Han negligerer ikke, at den familie, du vokser op i, og hvordan samfundet er reguleret, også spiller ind. Men helt overordnet ligger den mest dominerende årsag til overvægt altså i generne.

- Vi kan ikke ændre på vores gener, men vi kan faktisk godt gøre noget ved samfundet. Jeg synes, at vi har en stor berøringsangst i forhold til at lave nogle strukturelle ændringer i vores samfund. Afgiftspolitik på søde, salte og fede fødevarer er én af de effektive knapper, som vores politikere kan skrue på, siger Claus Bogh Juhl.

Fedme er ikke en sygdom

Selvom man kan blive syg af at være overvægtig, så mener Claus Bogh Juhl ikke, at overvægt skal registreres som en sygdom.

- Jeg synes ikke, at man skal gøre 20 procent af den danske befolkning syge. De, der advokerer for, at det skal være en sygdom, gør det, fordi det giver bedre mulighed for at behandle og få tilskud til dyr medicin. Det vil være en måde at løfte det højere op på "ranglisten". Jeg synes ikke, at det opfylder kriterierne for at være en sygdom, men jeg mener helt klart, at vi skal overveje seriøst at give tilskud til slankemedicin, siger Claus Bogh Juhl.

Motivation til vægttab, hvis sundheden er på spil

Stigmatiseringen af overvægtige mennesker lever i bedste velgående. Det gælder også i sundhedsvæsenet, og derfor kan det kræve en ekstra overvindelse at opsøge sin læge, hvis man ofte bliver mødt med en holdning om, at alt fra et dårligt knæ til vejtrækningsproblemer skyldes de ekstra kilo på kroppen.

- Der er ingen tvivl om, at mange mennesker har et problem med at være tykke - både socialt og arbejdsmæssigt. Det hænger sammen med en lang række følgesygdomme. Men vi ser også personer, som er svært overvægtige, som ikke er syge. Der er ikke en én til én-sammenhæng, men det er et problem, hvis overvægten truer helbredet. Vi håber, at vi i en systematisk screening for overvægtsrelaterede sygdomme, som vi udfører i Det Syddanske Overvægtsinitiativ, kan være med til at motivere til vægttab, hvis man bliver bevidst om, at ens sundhed er på spil, forklarer Claus Bogh Juhl.

Vi er langt fra amerikanske tilstande

På trods af et massivt fokus på forebyggelse og behandling er svær overvægt et stigende problem i Danmark. Der er ikke noget klart svar på, hvorfor det er gået så galt. Der har aldrig været så mange fitnesscentre, som der er nu, men samtidig stiger mængden af fastfood-kæder eksplosivt.

Claus Bogh Juhl har som erfaren læge og professor inden for overvægt en bekymring, men når han hører udsagn om, at vi nærmer os amerikanerne i overvægt, så maner han til besindighed.

- 70 procent af alle måltider tilbereder og indtager danskerne stadig i hjemmet. I USA har man haft data for overvægt i mere end 60 år, og allerede dengang var de tykkere end os. Så vi er langt fra amerikanske tilstande, siger Claus Bogh Juhl, men pointerer:

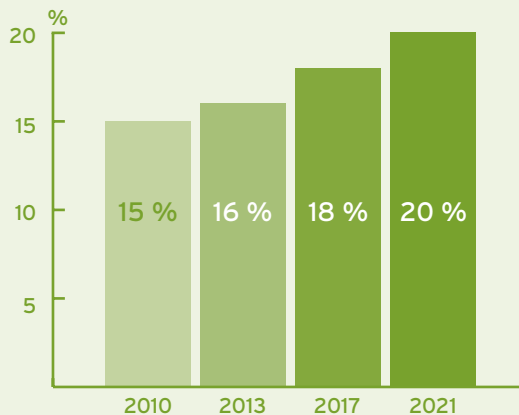
- Fødevarerindustriens mål er at få os til at spise den mad, de producerer. Den søde, salte og fede mad, som gør folk overvægtige. I min optik skal vi prisregulere meget mere markant på de usunde fødevarer.

Svær overvægt

Antallet af borgere med svær overvægt (BMI på ≥ 30) er steget støt siden 2010.



Antallet af syddanskere med svær overvægt



Hver fjerde mand i 45-64-årsalderen har svær overvægt.



Hver fjerde kvinde i 35-54-årsalderen har svær overvægt.

Effektiv slankemedicin på trapperne



Der er allerede flere typer vægttabsmedicin på markedet. Mens effekten er beskeden, så er prisen høj, og patienterne kan kun sjældent få tilskud til behandlingen. Men der er en ny og meget mere effektiv slankebehandling på vej.

Claus Bogh Juhl forventer, at den nye slankemedicin i løbet af få år vil kunne få overvægtige patienter til at tabe op til 20 kilo eller mere.



Fedmekirurgi

Sydvestjysk Sygehus har været Region Syddanmarks hospital for svær overvægt i de seneste 10 år og er i dag blandt landets største inden for det punkt. Det er også her, de foretager al bariatrisk kirurgi (fedmekirurgi) i offentlig regi i Region Syddanmark.

Fedmeoperationer bliver kun tilbudt til personer med svær overvægt, som samtidig har fysiske og psykiske overvægtsrelaterede sygdomme.

TEMA
OVERVÆGT



Chili og Lene kæmper for at opnå kropsro og madro

Når alt, hvad der handler om mad, er forbundet med svære følelser og dårlig samvittighed, så skal der arbejdes grundigt med årsagerne, inden det at spise bliver en nydelse. For Chili og Lene er det en stor hjælp at have hinanden at spejle sig i.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Maria Tuxen Hedegaard

At have nogle at spejle sig i og som forstår, hvad man kæmper med, er guld værd for både Lene Thomsen og Chili Tonnesen.

Både Lene Thomsen og Chili Tonnesen er storsmilende og rappe i replikken. De udstråler energi og godt humør. Men der gemmer sig en masse smerte og selvhad bag det smilende ydre. Begge kvinder er kommet med i Det Syddanske Overvægtsinitiativ og herunder gruppeforløbet Livsstilspakken, fordi de kæmper med forstyrrede spisemønstre.

De fortæller begge to, at overvægten og al den stigmatisering, følelsen af at være forkert, selvhad, overspisning og madmisbrug har fulgt dem siden barndommen eller de tidlige teenageår.

- Jeg har altid taget "humørbombe-rollen", været den fjollede pige og udstrålet, at jeg havde energi. Men jeg har altid følt mig forkert og tyet til mad, når jeg var ked af det, fortæller Lene.

Inspirerer hinanden

Lene har, indtil hun gik ned med stress for halvandet år siden, været indkøber i modebranchen. Hun elsker farver, mønstre og tekstiler, men selvom hun har været glad for sit fag, så har hun følt sig forkert fra starten af i en branche, der er så fokuseret på det ydre, og hvor alle vareprøverne altid er størrelse 38.

- Lige nu er jeg rigtig glad for, at jeg får den her hjælp, som er noget helt andet, end jeg har fået før. Jeg føler mig ikke forkert, det går den rigtige vej, og det er megamotiverende, at vi har hinanden og inspirerer hinanden. Det føles som en form for girlpower, siger Lene med et smil.

Troede, jeg skulle ned at veje noget bestemt for at blive lykkelig

Chili Tonnesen er også på en lang rejse for at ændre sit forhold til mad. Hun fik en vellykket fedmeoperation for fem år siden, hvor hun tabte 60 kilo. Men det mentale arbejde for at ændre sit forhold til mad er hun ikke i mål med. Endnu. Men hun nyder at have fundet nogle ligesindede i gruppeforløbet hos diætist Trine Ekblad i Det Syddanske Overvægtsinitiativ på Sydvestjysk Sygehus.

- Det er en stor styrke at have nogle at spejle mig i. At jeg ikke er den eneste, der har det sådan.

Det giver en større styrke til at holde fast i den retning, jeg er på vej i. Også selvom resten af verden taler om diæt. Hvis jeg står i noget svært, så er det rigtig rart at blive mødt og forstået. Vi har også en Facebookgruppe hvor vi kan sparre og styrke hinanden, fortæller Chili.

”
Det skal være en nydelse, hver gang jeg spiser, i stedet for dårlig samvittighed.

Både Chili og Lene har været så vant til at blive mødt med fordomme og krav om vægttab, at de har været overrumplede og positivt overraskede over den helt anderledes tilgang til tingene, som diætist Trine Ekblad har:

- For mennesker som os med forstyrrede spisemønstre er det en kæmpe befrielse at blive mødt af en, som forstår, hvad vi kæmper med, og som kommer med nogle råd, som vi virkelig kan bruge til noget.

- Jeg troede, at jeg skulle ned at veje noget bestemt for at blive lykkelig. Det har jeg sluppet. Jeg drømmer om at blive stærkere. Men det er et mål, som ikke påvirker min diæthjerne hver dag, forklarer Chili.

Uden filter på Facebook

Lene har for nylig postet et opslag på sin Facebookprofil, hvor hun uden filtre på fotoet viste, hvordan hun ser ud, og at hun kæmper med BED (Binge Eating Disorder). Det har været en meget grænseoverskridende oplevelse for hende, men det har også givet hende mod.

- Jeg behøver ikke at gemme mig mere. Jeg bruger meget af det, Trine lærer os om "slankekurspapegøjen" og "madro-papegøjen". At det skal være en nydelse, hver gang jeg spiser, i stedet for dårlig samvittighed. Det er et hårdt og langtidskrævende mentalt arbejde. Men det hjælper at turde være sårbar og have Trine og de andre på holdet omkring mig. Nogle som forstår én i en ellers meget ensom verden, siger Lene.

Jeg spiser kage, når jeg har lyst

Chili er i fertilitetsbehandling og gik hos en privat diætist, som henviste hende til Det Syddanske Overvægtsinitiativ. I første omgang for at få tjekket hendes sundhedstilstand.

- Jeg vidste godt, at man altså godt kan være både tyk og sund. Men det var rigtig dejligt at få evidens for, at det også var sådan, det forholdte sig. Det mentale arbejde, som vi rykker på i vores gruppeforløb, har givet mig enormt meget styrke. Styrke til at lægge afstand til, hvordan andre mennesker forholder sig til kost, diæt og vægt. Når mine kolleger modvilligt takker nej til kage med begrundelsen om, at de skal tabe fem kilo, så lader jeg mig ikke påvirke af det. Hvis jeg har lyst til kage, så spiser jeg det, siger Chili.

Livsstilspakken

Livsstilspakken er et samarbejde mellem Medicinsk Afdeling og Fysio- og Ergoterapiafdelingen på Sydvestjysk Sygehus.

Deltageren får mulighed for både at få individuel sparring og coaching, men også mulighed for at lære af andre deltagere, der har erfaringer med - og måske møder - de samme udfordringer.

Fundamentet i Livsstilspakken er de tre kerneområder intuitiv spisning, kropsaccept og nydelsesfuld bevægelse.

Tankerne bag de tre fokusområder er at hjælpe deltagerne i retning mod:

- færre urealistiske regler omkring mad og i stedet mere fokus på lette, sunde, holdbare madvaner - intuitiv spisning
- at lære personen at slutte fred med negative tanker om krop og udseende - kropsaccept
- at finde frem til nydelsesfulde aktivitetsvaner, der kan varetages over længere tid - nydelsesfuld bevægelse.



Børn kan godt være sunde og glade, selvom de vejer lidt for meget

Et barns sundhed er ikke kun det tal, der står på vægten, men i lige så høj grad også barnets mentale og sociale trivsel. For mange svært overvægtige børn og unge har overvægten dog en negativ indflydelse på barnets trivsel både fysisk og psykisk. I Børne- og Ungeambulatoriet på Sydvestjysk Sygehus hjælper et tværfagligt team overvægtige børn og deres familier.

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

Gør det noget, at et barn er overvægtigt, hvis det i øvrigt er sundt, rask og glad?

Nej, det gør det ikke, og børn kan sagtens have et godt barneliv, selvom de er overvægtige.

Men det modsatte kan også være tilfældet, og det er især de børn, de møder på Børne- og Ungeafdelingen på Sydvestjysk Sygehus.

- Det kan være svært at være overvægtig som barn. Børn ved godt selv, hvis de er overvægtige, og det er de færreste af dem, vi møder, der er ligeglade med det. Det kan blandt andet komme til udtryk ved, at de er kede af det eller flove, når de skal til svømning eller gymnastik. Svært overvægtige børn trives ikke med det, og for dem er der et behandlingstilbud hos os, hvor vi forsøger at hjælpe dem og deres familie til en sundere livsstil, fortæller overlæge Inge Østergaard fra Børne- og Ungeafdelingen på Sydvestjysk Sygehus.

Hjælp hele vejen rundt

I Børne- og Ungeambulatoriet kan børn komme i et forløb, hvor de får kontakt til forskellige fagpersoner, der alle kan hjælpe dem og familien med nogle af de udfordringer, de har i forhold til barnets overvægt.

- Lægen undersøger barnet i forhold til, om der kan være nogle særlige årsager til overvægten. Diætisten giver råd og inspiration til sund kost, og fysioterapeuten afprøver forskellige aktiviteter med barnet. Psykologen har samtaler med barnet og forældrene efter behov, og teamets sygehusskolelærer kan tage kontakt til barnets skole, hvis der er problemer med mobning eller andre skolemæssige udfordringer. Vores sundhedssocialrådgiver kan hjælpe med at skabe overblik for de familier, hvor der i forvejen er involvering af sociale instanser, eller der er behov for vejledning eller støtte. Derudover er teamets sygeplejersker et væsentligt holdepunkt for familierne med støttende samtaler i forløbet. På den måde kommer vi hele vejen rundt om barnet, fortæller Inge Østergaard.

Nogle børn vil opleve, at deres overvægt forsvinder, i takt med at de vokser, men der er også risiko for, at overvægten følger med ind i voksenlivet, ligesom svær overvægt allerede i barndommen kan føre til følgesygdomme. Inge Østergaard fortæller også, at de følelser, som overvægten medfører i barndommen, kan følge med ind i voksenlivet. Det kan være lavt selvværd, ensomhed m.v. Derfor er det vigtigt med en tidlig indsats og forebyggelse af overvægt.

Selvom børnene får hjælp på sygehuset, så er det vigtigt for Inge Østergaard, at børnene ikke bliver sygeliggjort.

- Det, vi har fokus på i ambulatoriet, er, at børnene har det godt. Sundhed er ikke kun det, der står på vægten, men i høj grad også, hvordan barnet har det socialt og mentalt. Børn skal ikke på kur, men det er vigtigt, at de får en sund kost - "gode byggesten" - til en krop, der vokser. Sammen med en sund kost er gode søvnvaner og motion også vigtige områder, som spiller positivt ind på barnets trivsel, siger Inge.

Det må aldrig være barnets problem

En af de vigtigste forudsætninger for, at børnene kan ændre livsstil, er motivation hos hele familien.

- Hvis man opfatter det som en pligt, så bliver det svært, for det kræver meget at ændre vaner i en hel familie, siger Inge Østergaard.

At det netop er hele familien, der skal være motiveret, er en vigtig pointe.

- Det må aldrig være barnets problem, at det er overvægtigt. Vi ser på hele familien. Hvor kan vi hjælpe dem bedst? Der er mange, der har prøvet meget, før de



”

Det må aldrig være barnets problem, at det er overvægtigt. Vi ser på hele familien. Hvor kan vi hjælpe dem bedst? Der er mange, der har prøvet meget, før de kommer her.

Motivationen hos hele familien er essentiel, hvis et barn skal ændre livsstil. Det er aldrig barnets problem, at det er overvægtigt, siger overlæge Inge Østergaard fra Børne- og Ungeafdelingen på Sydvestjysk Sygehus.

kommer her. De er her, fordi de som familie har besluttet, at de vil ændre deres måde at leve på og søger hjælp til dette. Børnene skal ikke på kur eller nødvendigvis tabe sig. Måske kan det at holde vægten være nok, da børnene jo har den fordel, at de stadig vokser i højden og dermed opnår et fald i BMI. Det er meget vigtigt for os, at vi ikke giver børnene en følelse af at være forkerte.

En del af forløbet kan også indebære psykologsamtaler for forældrene, fordi de kan have behov for at snakke om,

hvordan de ændrer vaner, og hvordan de bedst kan støtte deres børn.

Børn skal have rammer

På de foregående sider har du kunnet læse om, hvordan man arbejder med intuitiv spisning i forhold til voksne med overvægt.

Samme tilgang duer dog ikke til børn, fordi børns hjerner endnu ikke er i stand til impuls kontrol og konsekvensberegning på samme måde som voksnes hjerner. Derfor er det også de voksne, der skal have styringen.

- Det er forældrene, der bestemmer rammerne for måltidet. De bestemmer,

hvad der spises, hvornår der spises, og hvor der spises. Så kan børnene vælge af det, der er sat frem, og forældrene kan hjælpe dem. Vi vejleder også i, at man ved aftensbordet venter et kvarter til tyve minutter efter første portion er spist, før man eventuelt spiser mere. Mange vil så opleve, at de faktisk ikke er mere sultne og får på den måde en bedre appetitregulering og et mindre kalorieindtag. Børnene og forældrene kan så sidde ved aftensbordet og snakke sammen om, hvordan dagen er gået og lytte til hinandens oplevelser. Det er et voksenansvar at sætte de rammer, og der er en stor trykthed i det for barnet, når de voksne står fast på de rammer, der er sat, fortæller Inge Østergaard.



“Vi blev taget imod med åbne arme”

Fireårige Oliver Møller Komsa har allerede tilbragt flere dage på sygehuset, end langt de fleste andre når i hele deres levetid. Han lider af en særlig kræftform i rygmarven og er lige nu i gang med sit andet kemoforløb på børnekræftafdelingen på H.C. Andersen Børne- og Ungehospital på Odense Universitetshospital.

Tekst: Mira Borggreen. Foto: Johnny Wichmann.

Jeres søn har kræft.” Oliver Møller Komsa var kun to et halvt år gammel, da hans forældre Heidi og Lukasz fik den besked, alle forældre frygter. Det var den 18. december 2020 midt i corona-pandemien, og diagnosen kom efter en MR-scanning af deres lille søn på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg. Yderligere undersøgelser bekræftede den første læges vurdering. Oliver havde en 10 cm lang tumor i rygmarven. Han skulle

opereres, have taget prøver af tumoren og i kemobehandling med det samme.

Da Oliver og familien skulle i gang med første kemoterapi, blev familien indlagt sammen på H.C. Andersen Børne- og Ungehospital på OUH.

Heidi husker stadig den første dag på OUH, hvor læge Michael Callesen og en kontaktsygeplejerske tog imod dem:

- De tog imod os med åbne arme og sagde: “Vi ved godt, at det her er den hårdeste besked, I har fået i jeres liv. Men der er også lys på den anden side. Og nu skal vi hjælpe jer igennem det her bedst muligt.”

En svær beslutning

I februar 2021 får Oliver indopereret et permanent centralt venekateter, så han kan modtage kemoterapi og få taget



”

Det er en voldsom situation at blive kastet ud i som familie. Men med tiden lærer man at navigere i det, så det faktisk også bliver hverdag.

blodprøver, uden sygeplejerskerne behøver stikke ham hver gang. Han bliver også scannet, får indlagt sonde og går i gang med kemo. Lægerne vurderer, at han skal have 81 kemobehandlinger. Oliver går i gang med de første 10 behandlinger, men efter seks gange viser det sig, at Oliver ikke får det bedre. Så han bliver scannet igen.

Resultatet er desværre ikke godt. Tumoren vokser, og der er kommet en cyste til. Heidi og Lukasz skal tage deres livs sværeste beslutning. Oliver kan opereres, men der er kun 10 procent chance for, at han kan gå igen efter operationen. Operationen, som tager 10 timer, foregår på Rigshospitalet, der udover Aarhus Universitetshospital var et af de to steder i landet, hvor operationer for Olivers sygdom blev udført i 2021.

- Selvfølgelig skulle han have den operation. Men først skulle vi forholde os til kræft, og om han skulle dø, og blot to måneder derefter, hvor vi endelig var begyndt at lande i den nye tilværelse, skulle vi forholde os til en kæmpe operation,

Nogle gange foregår det bare lidt anderledes på børnekraftafdelingen på Odense Universitetshospital. Her taler Heidi Møller Kosma med læge Michael Callesen og overlæge Peder Wehner om Olivers behandling, mens far Lukasz med lillebror Alexander på armen prøver at holde styr på Oliver i afdelingens lukkede gårdhave.

hvor han kunne miste sin førlighed. I den uge, der gik, fra vi tog beslutningen, til han blev opereret, tog vi så mange små film af, at han gik rundt, det bedste han kunne, fortæller Heidi.

Operationen gik heldigvis godt. Og selv om dagene efter operationen var svære, så kunne Heidi og Lukasz ånde lettede op, da Oliver bevægede armene efter tre dage og benene efter fem dage. Familien blev flyttet tilbage til OUH, inden de blev udskrevet. Oliver begyndte genoptræning i Esbjerg, da han godt kunne bevæge sig, men skulle lære at gå igen.

Masser af omsorg

Det er en glad og energisk Oliver, der møder op med familien til kemobehandling på OUH i maj 2022, hvor Sund i Syd er på besøg. Han virker tryk og glad for at være på sygehuset og løber smilende rundt sammen med lillebror Alexander på gangen. Men sådan har det ikke altid været.

- I starten var det en bange og utryk dreng, der altid skreg, uanset hvad der skulle ske. Han er lille, men han forstår langt mere, end vi kan forestille os. Men sygeplejerskerne har været så gode til at snakke med ham og forklare, hvorfor de gør, som de gør. Det hjælper ham meget. De har altså et ekstra gen. De er så omsorgsfulde og ved godt, at det er

meget skræmmende og til tider smertefuldt både for Oliver og os at gennemgå alt det, han skal udsættes for, fortæller Heidi og fortsætter:

- Og så har de Ann-Berit, der er pædagog. Hun er fantastisk. Det er bare rart, at der er en pædagog tilknyttet, så børnene kan komme ind til hende og lege. Hun tager sig af dem og kan give os et break - selv hvis vi er i rummet, siger Heidi.

Mindre end 1 procent

Mindre end 1 procent af alle kræfttilfælde rammer børn, men hvert år får ca. 200 børn i Danmark konstateret kræft - af dem behandles ca. 40 børn om året på OUH. Årsagen til, at børn får kræft, kendes ikke, men generelt kommer kræft af ændringer, såkaldte mutationer, i svulstvævets gener. Omkring 87 procent af børn med kræft overlever sygdommen i Danmark.

Kilde: Sundhed.dk og Odense Universitetshospital og Dansk Børnecancer Register



Tre uger i træk kører familien Kosma til Odense fra Esbjerg om tirsdagen, hvor Oliver får kemoterapi. Derefter holder de tre ugers pause. Ofte får han feber to dage efter kuren som reaktion på kemoen og må indlægges til antibiotikabehandling henover weekenden.



Legerummet er et frirum for de små patienter og deres familier. Efter længere tids nedlukning på grund af coronapandemien er rummet åbent igen. Det nyder Oliver og hans familie rigtig godt af, når de besøger afdelingen.

Til verdens ende

Læge Michael Callesen og overlæge Peder Wehner ved, hvor vigtig faglig stærk behandling tæt på hjemmet er for familier som Oliver's:

- Familier med kræftsyrge børn vil rejse til verdens ende for den højeste behandlingskvalitet. Det er afgørende for børnene og familiernes trivsel, at det kan ske så tæt på deres hjem som muligt. Vi forsøger at tilrettelægge behandlingerne, så børnene f.eks. er indlagt så kort tid som muligt og i stedet kommer ind til ambulant behandling. Blodprøver kan tages lokalt, hvor familierne bor, og så forsøger vi at etablere en hverdag for de kræftbørn, der er indlagt, med leg, pædagogisk indsats og undervisning, fortæller de i fællesskab.

Vores andet hjem

Den store indsats, afdelingen gør for familierne, har Oliver og hans familie nu igen fået brug for. I august 2021 viste det sig nemlig, at tumoren i Oliver's rygmarv vokser igen. Derfor er familien igen i gang med det 81 uger lange kemoforløb,

Oliver blev sat i gang med i starten af 2021. Oliver får kemo hver tirsdag i tre uger, og så holder han tre ugers pause. I de uger, hvor han får kemo, får han ofte feber to dage efter kuren som reaktion på kemoen og må indlægges til antibiotikabehandling, tit tre-fire dage i træk.

Lukasz arbejder fuld tid som sandblæser, mens Heidi, der normalt arbejder som speditør, har taget sygeorlov, så hverdagen, med flest dage på OUH, kan hænge sammen med livet i hjemmet tæt på Esbjerg:

- Det er en voldsom situation at blive kastet ud i som familie. Men med tiden lærer man at navigere i det, så det faktisk også bliver hverdag. En anderledes hverdag, men trods alt en hverdag, hvor OUH og en stue på H2 er blevet til vores andet hjem, siger Heidi.

Lægerne vurderer, at Oliver's prognose er god. Når hans kemoforløb er færdigt, vil lægerne følge ham tæt med scanninger hvert år i mindst 10 år.

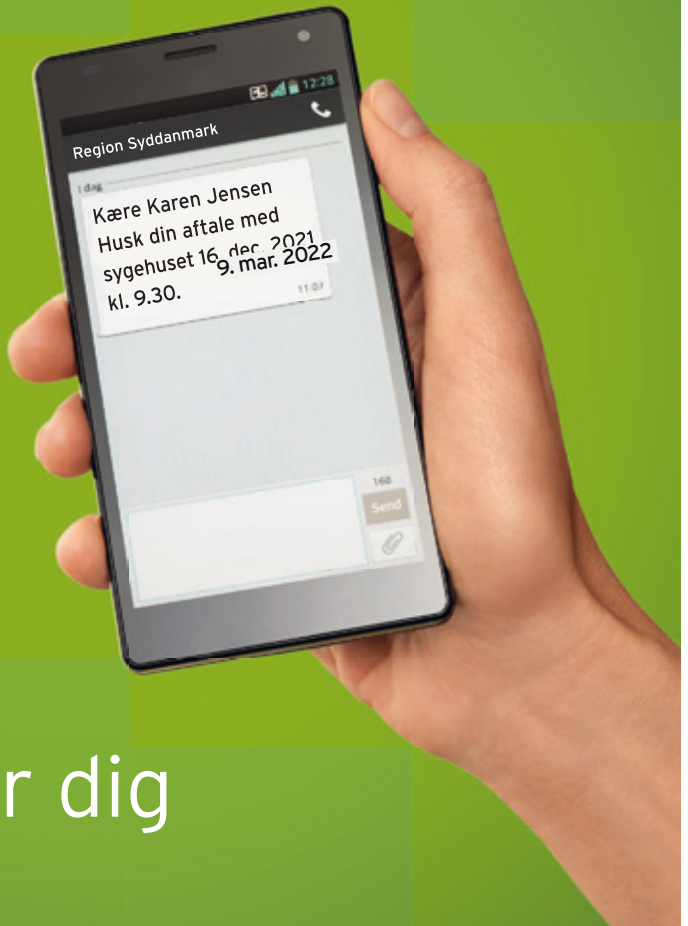
Placeringen som Danmarks bedste afdeling er baseret på afdelingernes behandlingskvalitet

Børnekræftafdelingen på OUH er blevet kåret som Danmarks bedste i ni ud af de sidste 10 år, og den udmærker sig bl.a. ved høj overlevelsesrate, som ligger helt i top i Danmark. Derudover samarbejder afdelingen med andre fagområder på OUH, er del af et nationalt og internationalt samarbejde om diagnostik, behandling og behandlingsforbedrende forskning og forsøg. Afdelingen er også god til løbende at indrapportere til kvalitets- og forskningsdatabaser, og så er den dygtig til at rekruttere nye læger og sygeplejersker til afdelingen.

Kilde: Dagens Medicin og Odense Universitetshospital



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.

Vinder af Frivillighedsprisen: **Besøgshunden Sylvester åbner for svære snakke**

Den seksårige bassethund Sylvester og hans ejer, Tina Vindbjerg Damm, har vundet både hoved- og publikumsprisen i Frivillighedsprisen 2022 sammen med de andre hundeførere i TrygFonden Besøgshundeordning i Vejle, Esbjerg og Odense.

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Jeg er simpelthen så stolt af Sylvester og de andre besøgshunde, siger Tina Vindbjerg Damm oven på prisuddelingen af Region Syddanmarks frivillighedspris 2022, som fandt sted 10. maj i Kolding.

For det var hundeførerne i TrygFonden Besøgshundeordning i Vejle, Esbjerg og Odense, der løb med både Frivillighedsprisens hovedpris og den nye publikumspris.

En varm hundesnude løsner op

Tina og hendes seksårige bassethund Sylvester er hundefører og besøgs-hund på den psykiatriske afdeling P302 i Odense og var med på scenen, da regionsrådsformand Stephanie Lose overrakte hovedprisen på 50.000 kroner og publikumsprisen på 10.000 kr. til de glade hundeførere.

Det var blandt andet med den begrundelse, at der kan der være noget, som er svært at snakke om, når man er patient på en

af regionens psykiatriske afdelinger, men at en varm hundesnude kan løsne op for meget af det, som kan være svært for andre at nå ind til.

På besøg en gang om ugen

Og det er netop det, Tina oplever, når hun har Sylvester med på besøg en gang om ugen hos patienter på den psykiatriske afdeling P302 i Odense.

- Bare det, at Sylvester er der på sin rolige måde, gør, at der er noget at snakke om, fortæller Tina.

Hun oplever, at mennesker, som har svært ved at åbne sig, alligevel får taget hul på en snak. Det kan være om barndoms minder, hvor der måske også har været en hund. Eller om jagtture, hvis det er en patient, som har været jæger.

- Faktisk mangler mænd tit nogle aktiviteter i psykiatrien, hvor det kreative måske mere taler til kvinderne. Når der så kommer en hund, kan den give anledning til en snak om jagter, gården derhjemme eller hvad der ellers dukker op.

Hunde dømmer ikke

Tina er simpelthen megastolt af sin hund.

- Sylvester er der bare og dømmer ikke nogen, hverken på den måde de ser ud på, eller på det de siger. Han sidder stille og roligt og spreder tryghed, så vi kan snakke om det, der trænger sig på, hvis patienten har lyst til det, fortæller Tina.



Glade og stolte hundeejere - fra venstre Maja Musaeus med Louie (Australisk Shepherd), Mette Vindeløv med Frode (Griffon), Tina Vindbjerg Damm med Sylvester (Basset Hound) og Hanne Stilling med Buster (Mini Collie). I midten projektchef Galina Plesner fra TrygFonden.



”

Sylvester er der bare og dømmes ikke nogen, hverken på den måde de ser ud på, eller på det de siger. Han sidder stille og roligt og spreder tryghed, så vi kan snakke om det, der trænger sig på

Besøgshunden Sylvester tog både prisuddelingen og hyldest med ophøjet ro.

Når Tina måske er ekstra glad for den påskønnelse, priserne er udtryk for, er det, fordi de kan være med til at skabe ekstra opmærksomhed om det frivillige arbejde med besøgshunde på psykiatriske afdelinger.

Ordning med besøgshunde breder sig

Det var netop på initiativ af Tina, at samarbejdet med TrygFonden og besøgshundene kom i stand for tre år siden. I Region Syddanmark er der nu fire besøgshunde, der besøger psykiatriske afdelinger i Vejle, Odense og Esbjerg.

- Når jeg ser, hvor meget det betyder for patienterne på de psykiatriske afdelinger, at vores hunde kommer på besøg, så glæder det mig, at ordningen er i gang med at brede sig i bl.a. Region Midtjylland og i Region Hovedstaden, siger Tina.

De præmiepenge, der følger med prisen, går til de afdelinger, som vinderen er knyttet til, og de frivillige og afdelingen beslutter, hvordan pengene kan bruges bedst muligt til at udvikle samarbejdet og skabe endnu bedre rammer for den frivillige indsats.

Både godt for en selv og for andre. For Tina er det også vigtigt at få fortalt, at man ikke behøver at være nervøs for at være hundefører på en psykiatrisk afdeling.

- Det gør også noget godt for mig, når jeg oplever, hvor meget glæde Sylvester spreder på den psykiatriske afdeling. Så har man lyst til at bidrage med noget godt både for andre og for sig selv, så synes jeg, at man skal give det et forsøg, siger Tina.

Her kan du læse mere om ordningen med besøgshunde: <https://besogshunde.dk/>



Hyldest til alle frivillige

Tekst: Astrid Westergaard. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

Det blev Hundeførerne i TrykFonden Besøgshunde-ordning i Vejle, Esbjerg og Odense, som vandt både den nyindstiftede publikumspris og hovedprisen ved uddelingen af årets frivillighedspris.

B3 Hjertemedicinsk Afdeling, OUH, samt de mange frivillige på afdelingen og Helteakademiet

på H.C. Andersen Børne- og Ungehospital i Odense vandt de to sidepriser.

Det er sjette gang, Frivillighedsprisen uddeles for at påskønne alle frivilliges indsats på regionens sygehuse og institutioner, i psykiatrien, på hospices og i den præhospital indsats. Påskønnelsen gælder også den indsats, som personale eller afdelinger yder for at inddrage frivillige.





Stemmerne i Frederikkens hoved holder mund i en uge

Det eneste, der hjælper på Frederikke My Skovlunds sindslidelse paranoid skizofreni, er ECT-behandling. Hun ønsker, at fordommene og stigmatiseringen om ECT-behandlinger bliver manet i jorden. Derfor lod hun Sund i Syd være med til sin ECT-behandling nummer 146.

Tekst: Tine Glindvad Polat. Foto: Anders Flindt Prytz Christensen.



Frederikke My Skovlund kan bedst lide selv at holde ved masken, når hun skal have narkose inden sin ECT-behandling. Hendes tro følgesvend, tøjhunden Pluto, er altid med, når hun får behandling for de syv stemmer, som kværner inde i hendes hoved.

Hvis jeg ikke fik ECT-behandling hver 14. dag, så ville jeg ligge på den lukkede i en spændetrøje.

Frederikke My Skovlund har syv stemmer i sit hoved. Tre kvindestemmer og fire mandestemmer, som alle sammen taler grimt og truende til hende og siger, at hun skal skade sig selv eller andre, for ellers vil de få hende til at få det meget værre.

Stemmerne har været der konstant, siden Frederikke var helt ung. I dag er hun 37 år, og diagnosen paranoid skizofreni har defineret hendes liv siden hun var 21 år. Hun bor på bostedet "Guldregnen" i Middelfart. En funklende smuk forårsdag i starten af maj inviterer hun Sund i Syd indenfor i sin lejlighed. Dagen efter skal Frederikke have sin ECT-behandling nummer 146. Hun får behandling hver 14. dag, men der går kun halvanden uge efter hver behandling, før stemmerne i hendes hoved begynder at kværne igen. Derfor er Frederikke temmelig udmattet.

- Jeg har kun sovet to-tre timer i nat. Stemmerne er så dominerende, at jeg ikke kan finde ro, så nu glæder jeg mig

bare til, at jeg skal have min behandling i morgen, siger Frederikke.

67 sekunders behandling

Næste morgen ankommer Frederikke i god tid til P1 på Psykiatrisk Afdeling i Middelfart. Hun er den første, der skal have ECT-behandling denne onsdag morgen, og hun går hjemmavant ind og hilser på personalet og sætter sig i venterummet.

”

Jeg kalder det "min middagslur", for når jeg vågner fra narkosen, er jeg så glad og lettet. Nu er stemmerne væk, og jeg skal bare hjem og hygge mig og ringe til min mor og min kæreste

Klokken 9.15 bliver døren til ECT-rummet åbnet, og psykiatrisk afdelingslæge Camilla Buhl Blindbæk, to anæstesi-sygeplejersker og en anæstesilæge hilser på Frederikke.

Hun lægger sig på briksen, får lagt drop til bedøvelse i armen og får sat elektroder på kroppen, stødpuder i tindingerne og en bideskinne i munden. Bedøvelsen virker efter cirka et minut, og Frederikke sover tungt. Overlæge Camilla Buhl Blindbæk gør klar til at tænde for strømmen. Frederikkens behandling tager 67 sekunder. Hun kniber hele ansigtet sammen, og kroppen kramper lidt. Særligt ben, fødder og arme sitrer, men det er på ingen måde sådan, at kroppen vrider sig rundt. Lige så snart behandlingen er færdig, kommer Frederikke ud af narkosen og bliver kørt ind på opvågningsstuen lige ved siden af. En halv time efter sidder hun igen i venteværelset og er klar til at tage hjem.

- Jeg kalder det "min middagslur", for når jeg vågner fra narkosen, er jeg så glad og lettet. Nu er stemmerne væk, og jeg skal bare hjem og hygge mig og ringe til min mor og min kæreste. Han kommer



og besøger mig i weekenden og har inviteret mig på café, fortæller Frederikke.

ECT hjælp efter første gang

Det er tre år siden, Frederikke fik ECT-behandling første gang. Hun har adskillige tvangsindlæggelser bag sig på grund af psykoser, hvor hun var til fare for både sig selv og andre.

- Jeg har haft perioder, hvor jeg bare lå og kiggede ind i en væg. Jeg kunne ikke længere tåle den medicinske behandling, jeg fik. Da lægerne første gang foreslog ECT-behandling, var jeg da lidt nervøs for det, men jeg ville gerne prøve det. Og jeg blev så glad efter første behandling, for det hjalp mig med det samme, fortæller Frederikke.

Pluto, Ninka og Bølle giver ro og trøst

Mens hun fortæller om, hvordan det er at have en invaliderende psykisk lidelse, krammer Frederikke sine tøjdyr. Pluto har været hendes hovedpude og tro følgesvend i mange år, Ninkas ører giver også lidt ro, når hun nusser dem, og Bølle, som siger lyde og kan blinke med øjnene, får hende til at grine.

På reolen står der en kasse med farvestrålende tangles, hækletøj og Mandala-malebøger. Alt sammen redskaber, som kan adspredde Frederikke. Og så de daglige gåture.

- Jeg går ture hver dag. Det hjælper at komme ud og få frisk luft og kigge ud over vandet. Jeg er så taknemmelig for, at jeg kan leve mit liv sådan her. Det kan jeg kun takket være ECT-behandlingen, understreger Frederikke My Skovlund.



Frederikke bor på et bosted i Middelfart. Hun fik sin diagnose, paranoid skizofreni som 19-årig.



Pia Merete Laulunds kolleger betegner hende som et fyrtårn indenfor ECT-behandlingen i Region Syddanmark. Hun gør alt hvad hun kan, for at få gjort op med fordomme og udbredt viden om ECT-behandling.

“Indimellem udretter vi mirakler i ECT-afdelingen”

Pia Merete Laulund er koordinator for ECT-behandlingen i Psykiatrien i Region Syddanmark. I 15 år har hun været særdeles aktiv i sin ambition om at få udbredt viden om ECT-behandling og om at få gjort op med dens skumle fortid.

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

Mit ønskescenarie er, at man kan fortælle til et middagsselskab, at man har fået ECT-behandling, ligesom man fortæller, at man har fået en pacemaker.

Selvom Pia Merete Laulund har brugt det meste af sin arbejdstid de sidste 15 år på ECT-behandling, så er der stadig et

stykke vej til, at den behandling, som i folkemunde hedder "elektrochok", slipper af med fordommene og dens skumle fortid.

- ECT-behandling er stadig forbundet med meget stigma og mange fordomme. Det handler om manglende viden og om, at behandlingen har en skummel fortid,

hvor den blev brugt med onde hensigter og uden bedøvelse, og hvor man ikke vidste, hvad man gjorde, siger Pia Merete Laulund.

Bryder psykoser og svære depressioner

Men det er et faktum, at ECT-behandling, hvis fulde navn er "elektrokonvulsiv-

behandling" (se faktaboks) er en yderst skånsom behandling, som har rigtig god effekt på 90 procent af de ofte svært forpinte patienter, som får det.

- Jeg vil gå så langt som til at sige, at vi er så heldige, at vi indimellem får lov til at udrette mirakler i ECT-afdelingen. Det virker utrolig godt på patienter med svære depressioner og mani. Det virker også på psykoser ved at bryde den tilstand, folk er i, forklarer Pia Merete Laulund.

Hun understreger, at ECT-behandling hverken kan helbrede depressioner, skizofreni eller andre psykiske lidelser. Men den kan bryde tilstanden, for eksempel ved at få stemmerne i hovedet på en paranoid skizofren patient til at forsvinde eller fylde mindre i en periode.

- Medicin kan ændre en tilstand. ECT kan kun bryde tilstanden, og det er meget individuelt, hvor tit den enkelte person har brug for det. Vi har mange patienter, som får vedligeholdelsesbehandling, forklarer Pia Merete Laulund.

Gravide kan få ECT-behandling

Pia Merete Laulund har været med til at lave retningslinjerne omkring ECT-behandling, hun har medvirket i artikler, radio og tv for at udbrede viden om behandlingen. Men hun mener stadig, at der er et stort behov for at tale om det.

- Jeg oplever for eksempel, når vi har åbent hus i psykiatrien, at folk går lidt skræmte forbi ECT-rummet. Når jeg taler med dem, så kan jeg høre, at de tror, at det skader hjernen at få strøm igennem den. Mange bliver vildt overraskede, når

”

Svært depressive patienter og psykotiske patienter oplever, at de hurtigt og effektivt får det markant bedre efter ECT-behandling, og at deres sygdom kommer under kontrol

jeg fortæller dem, at jeg sagtens kan røre ved patienterne, mens de får behandling, og at man faktisk kan give det til gravide under hele graviditeten.

Er åbne om bivirkninger

Der er bivirkninger ved ECT-behandling. For langt de fleste vil det påvirke korttidshukommelsen. Altså dét, der ikke rigtig har sat sig fast i hukommelsen endnu.

- Nogle patienter, som får ECT-behandling, kan have svært ved at huske, at de har haft besøg dagene før behandlingen. Lidt ligesom et puslespil, hvor der mangler nogle brikker. Derfor kan det være en god idé at skrive dagbog - det kan hjælpe hukommelsen lidt på vej, forklarer Pia Merete Laulund.

Enkelte patienter får det, der hedder autobiografisk hukommelsessvigt. Det betyder, at de for eksempel ikke kan huske deres eget bryllup eller andre store begivenheder i deres fortid.

- Det er meget sjældent, det sker, men vi skal være åbne om de bivirkninger, der kan være ved ECT-behandlingen, understreger Pia Merete Laulund.

Høj patienttilfredshed

Det generelle billede, der tegner sig, når man kigger på patienttilfredshedsundersøgelser, er, at langt de fleste patienter er utroligt taknemmelige og glade for ECT-behandlingen, og ofte beder de selv om at få den igen.

- Svært depressive patienter og psykotiske patienter oplever, at de hurtigt og effektivt får det markant bedre efter ECT-behandling, og at deres sygdom kommer under kontrol, siger Pia Merete Laulund.

Hun forudser, at ECT-behandlingen kommer til at spille en stor rolle i behandlingen af psykiske lidelser i fremtiden.

Sådan virker ECT-behandling

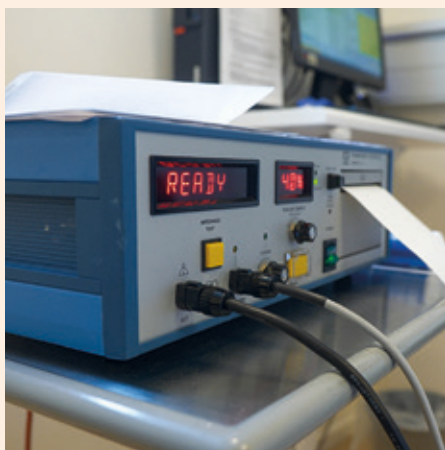
Patienten bliver lagt i fuld narkose inden ECT-behandlingen.

Behandlingen er en kemisk påvirkning af hjernen ved hjælp af elektrisk strøm. Det påvirker neurohormonerne i hjernen.

ECT-behandling er en forkortelse for elektrokonvulsivbehandling.

ECT er en meget effektiv behandling for svær depression, mani, paranoid skizofreni og psykoser.

De senere år har man forsket i, at der sker noget vigtigt ved ECT-behandling i hippocampus (den del af hjernens limbiske system, som spiller en rolle i vores orienteringsevne og hukommelse). Hos for eksempel svært depressive patienter ligger hippocampus i dvale. Der hjælper ECT med til at genopbygge hjernen ved at danne nye celler og overledninger.





Louis Bruun går til e-sport flere gange om ugen. Yndlingsspillet Counter Strike spiller han med hjælp fra sin træner Lars Lundblad, og andre computerspil klarer han selv.

I e-sport er alle lige

14-årige Louis Bruun elsker e-sport. Han kan deltage takket være specialudviklet udstyr, som sætter sproglige og motoriske udfordringer ud af spillet i det virtuelle e-sport-univers.

Tekst: Louise Vandel. Foto: Maria Tuxen Hedegaard

Plant the bomb, smoke grenade og headshots. For langt de fleste er det ord uden mening, men sådan er det ikke for 14-årige Louis Bruun, når han sidder bag computerskærmen i Ribe og deltager i e-sport.

Louis har cerebral parese, som gør, at han ikke kan bruge en almindelig mus eller tastatur, men det forhindrer ham ikke i at give sine brødre og holdkammeraterne fra Odense Esport kamp til stregen i computerspil som Counter Strike (CS:GO), Grand Theft Auto (GTA) og Minecraft.

Louis Bruun kan ikke tale, men han kommunikerer via sin computer, som han styrer med øjnene. Han fortæller:

- Jeg elsker at gå til e-sport. Gaming er mit frirum, hvor jeg kan være mig selv, og når jeg spiller, glemmer jeg mit handicap og alt andet omkring mig.

Gaming åbner en ny verden

For at Louis kan spille computerspil sidder en specialudviklet øjenstyring på hans computerskærm, og på skrivebordet står to knapper, som han bruger til at skyde modstanderen og placere

bomber, når han uddeler virtuelle tæve sammen med sin træner Lars Lundblad.

Louis forklarer:

- Lars styrer figuren rundt i spillet, og jeg skal skyde eller placere bomberne. Det er fedt at komme ind i en helt anden verden, hvor kroppen fungerer, og hvor jeg kan spille på lige fod med alle andre.

Ugens højdepunkter er onlineundervisning ved Odense Esport, hvor Louis træner Counter Strike og Minecraft sammen med andre unge med handicap. Undervisningen er en del af projektet "E-sport



”

Jeg elsker fællesskabet i e-sport, og jeg føler, at jeg er en del af noget. Det er dejligt, at jeg kan dele det sammen med min søster, brødre og venner

for alle”, som bliver drevet af Odense Esport og Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi (CKV).

Louis' mor Henrietta Christensen fortæller:

- Projektet har åbnet en helt ny verden for Louis, hvor han kan være ung og helt uafhængig af mig. Jeg er både ydmyg og taknemmelig for den mulighed, og jeg må indrømme, at vi fældede en tåre, da vi fik gaming-udstyret og alt den hjælp fra CKV, der gør, at Louis nu kan dyrke sin hobby.

Henrietta tilføjer, at hun og Louis dog ikke altid er enige om, hvor mange timer Louis må bruge foran skærmen, og med moderlig overbevisning må hun ofte forklare, at frisk luft er mindst lige så godt for en teenager, som skærmtid er.

E-sport er god træning

For Louis er e-sport et kærtkomment supplement til den daglige træning af hans fysik og motorik. Når han træner et hurtigt aftræk i den virtuelle verden, hjælper det ham også i den fysiske verden, fordi han træner sin koordinationsevne og lærer at styre sine muskler bedre.

Louis fortæller:

- Jeg kan mærke det i mine arme, hænder og fingre. Jeg bliver bedre og mere præcis, når jeg skal ramme knappen og skyde hurtigt. Og så er det bare

lidt sjovere at træne med e-sport, hvor min motivation er i top.

En del af et stærkt fællesskab

Når Louis spiller computer, kan bølgerne gå højt på drengæværelset, og hvis han spiller

imod sine brødre Lukkas og Mickie, holder de sig ikke tilbage med at skælde ud og fortælle, at Louis skal tage sig sammen, hvis han skyder for langsomt. Også søsteren Emilie følger med i Louis' spil, og e-sport har styrket søskendeforholdet for alle:

- Jeg elsker fællesskabet i e-sport, og jeg føler, at jeg er en del af noget. Det er dejligt, at jeg kan dele det sammen med min søster, brødre og venner, fortæller Louis.

Henrietta bekræfter, at e-sport har ændret Louis' humør og selvstændighed, og hun sætter stor pris på, at de også kan tage af sted til e-sport-turneringer for at møde andre spillere med handicap og dyste i computerspil, uanset hvilke forudsætninger man kommer med. Mest af alt håber hun på, at der bliver stiftet en forening, så e-sport for børn og unge med handicap kan få rodfæste og vokse sig større:

- Louis er beviset på, at alle kan spille e-sport, og jeg håber, at mange flere får øjnene op for, at det er muligt at spille e-sport på trods af sit handicap, slutter Henrietta Christensen.

Cerebral parese

Cerebral parese er et handicap forårsaget af en hjerneskade, der er sket i fostertilstanden eller den tidlige barndom. Cerebral parese er kendetegnet ved flere symptomer, herunder stramme muskler, ufrivillige bevægelser, nedsat fin- og grovmotorik og unormale sanseindtryk.

Kilde: Sundhed.dk

E-sport for alle

Projektet "E-sport for alle" giver børn og unge med fysiske handicap mulighed for at gå til e-sport. Lige nu deltager 24 børn og unge fra hele Danmark i alderen 7-19 år. Fælles for dem er, at de har fysiske funktionsnedsættelser i hænder og arme, som gør, at de ikke kan spille med almindeligt gaming-udstyr. Derfor hjælper Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi (CKV) med at udvælge og tilpasse udstyr til den enkeltes behov, så deltagerne kan spille computer eller Xbox.

CKV samarbejder med Odense Esport, som står for onlineundervisning flere gange om ugen i Minecraft og Counter Strike (CS:GO).

Deltagerne har selv været med til at vælge, hvilke spil de vil spille. Blandt de mest populære spil er Farming Simulator, The Sims, GTA (Grand Theft Auto), Minecraft og Counter Strike (CS:GO).

VELUX FONDEN har bevilliget 1,2 mio. kr. til projektet. Alle deltagere har fået rådgivning og specialtilpasset udstyr fra fondsmidlerne, f.eks. joysticks, særlige mus, specialfremstillede borde og øjenstyringsenheder.

Para e-sport Danmark

I slutningen af april 2022 blev der holdt stiftende generalforsamling i foreningen Para e-sport Danmark, så børn, unge og voksne med handicap fortsat kan få mulighed for at gå til e-sport. Du kan læse mere på hjemmesiden parae-sport.dk



Når lyd gør ondt

Lyden af klirrende bestik, babygråd og fuglefløjt er almindelige dagligdagslyde, men for Helle Hansen og Christina Madsen er de uudholdelige. De lider begge af ekstrem lydfølsomhed, og lydene gør ondt. Derfor har de fået hjælp hos Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi (CKV).

Tekst: Ida Holten Sejbjerg. Foto: Maria Tuxen Hedegaard

Christina Madsen (tv) og Helle Hansen bruger begge naturen til at dæmpe deres lydfølsomhed.

Christina har altid en høj hyletone i ørerne

Fra den ene dag til den anden fik Christina Madsen på 48 år tinnitus og blev meget lydfølsom. På dårlige dage er lyde så ubehagelige, at hun ikke kan holde til at se fjernsyn.

Jeg ved ikke, om jeg fik tinnitus og blev lydfølsom, fordi jeg i mange år har været fodermester i larmende grisestalde, eller om det kom, fordi jeg var stresset efter en operation. Men jeg ved, at jeg en dag i 2020 pludselig fik en høj, metallisk lyd i ørerne. Hyletonen lød som en radio, der ikke er indstillet, og den blev ved.

Christina blev sygemeldt, samtidig med corona ramte Danmark. Det var en forfærdelig tid, husker hun:

- Jeg var bange og konstant i alarmberedskab. Jeg kunne ikke sove og blev

nærmest overfølsom overfor alle lyde. Selv hverdagsting som at se fjernsyn med min mand kan jeg stadig ikke holde ud, fordi det gør ondt i ørerne.

Bølgebrus og lydbøger giver ro

Christina har accepteret, at hun ikke kan vende tilbage til sit arbejde, og på Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi har hun fået en større forståelse af sine høreproblemer.

- Min tinnitus bliver forværret af stilhed, mens lydfølsomheden bliver påvirket af høje lyde. Det dilemma skal jeg manøvrere i.

På høreklinikken på Odense Universitetshospital har Christina fået specielle høreapparater, der giver en baggrundslyd i ørerne i form af bølge-lyde, og det tager toppen af tinnitus-lyden.

- På CKV har jeg lært, at jeg kan vænne mig til de ubehagelige lyde, hvis jeg holder dem ud i bitte små doser ad gangen. Jeg bruger kun ørepropper i nødstilfælde, for jeg har også lært, at der er andre måder at skærme ørerne på og give dem fred. Det er for eksempel at sidde stille i naturen i 20 minutter eller ligge med lukkede øjne og høre en lydbog. Pauserne hjælper mig med at lade op, og så kan jeg bedre tackle min lydfølsomhed.





Helle og Christinas råd til at leve bedre med lydfølsomhed

- Hold pauser.
- Find den pauseform, der virker bedst for dig. Det kan for eksempel være at meditere, køre en tur, brodere eller lytte til en lydbog.
- Gå ture i naturen - det giver ro og får hjernen til at slappe af.
- Gå tidligere hjem fra sociale arrangementer, inden lydniveauet bliver for slemt.
- Brug kun ørepropper eller høreboffer i nødstilfælde.

Fuglesang skærer i Helles ører

41-årige Helle Hansen har været pædagog i 13 år, men da hun fik et vikariat i en vuggestue, hvor lydniveauet var meget højt, udløste det en stressreaktion, der satte hendes hørelse under pres.

Pludselig oplevede jeg, at min hukommelse svigtede, og almindelige smålyde som et knirkende køleskab, legende børn og fuglesang blev forstærket i en grad, så det gjorde ondt. Det er især høje lyde, der brænder mine ører af.

Lægen konstaterede, at Helle havde fået tinnitus og udviklet en stærk lydfølsomhed.

- Mine ører var så overbelastede, at jeg måtte sygemeldes. Jeg undgik andre mennesker og steder med meget støj.

Pauser og gåture hjælper

På ørelægens opfordring kontaktede Helle Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi for at få hjælp:

- Det har gjort en kæmpe forskel at tale med en fagperson, som tager mig alvorligt. På CKV har jeg lært at forstå min kropps reaktioner, og nu ved jeg, at jeg skal skabe velvære for mig selv, når alt gør ondt. Det kan eksempel være at gå ture og bruge tid i et svømmebassin. Jeg svømmer ikke, men lader mig glide vægtløs gennem vandet. Det får min krop til at falde til ro, og så kan jeg bedre navigere i hverdagens lyde.

Hvad gør du, hvis du er lydfølsom?

Hvis du er lydfølsom, og det begrænser dit aktive liv, er du velkommen til at kontakte Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi (CKV). Du kan få en samtale med en hørekonsulent eller information om, hvor du kan få hjælp.

Se mere på Region Syddanmarks Center for Kommunikation og Velfærdsteknologis hjemmeside.

Tine Eltang er audiologopæd på Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi.

- Når man er lydfølsom, har man en nedsat tolerance over for almindelige dagligdagslyde.

Det kan f.eks. være: høje lyse toner, f.eks. bestik i opvaskemaskine eller børn der græder pludselige lyde, f.eks. en bil der dytter eller en tallerken, der tabes baggrundsstøj, f.eks. i et selskab, i trafikken eller i butikscenteret.

- Man kan blive lydfølsom af forskellige årsager f.eks. som følge af et høretab eller en hjernerystelse, eller hvis man har været udsat for meget støj eller stress.

- På CKV tilbyder vi et undervisningsforløb med samtaler, vejledning og øvelser i, hvordan man håndterer lydfølsomheden. Det er f.eks. mindfulness-øvelser, åndedrætsøvelser eller lyttetræning, hvor man lytter til eksempelvis naturlyde eller musik for at vænne sig til lydene.





Forståelse gør hele forskellen

33-årige Anisette Dejgaard har været tilknyttet senfølgeklinikken efter kræftbehandling på Sygehus Lillebælt i et år. Efter næsten et årti med smerter efter kræftbehandling har hun for første gang oplevet, at der er kommet styr på processen, og at der er nogen, der lytter og forstår – også selvom de måske ikke kan fjerne smerterne.

Tekst Mira Borggren. Foto: Maria Tuxen Hedegaard.

I 2012 fik den dengang 23-årige Anisette Dejgaard konstateret modermærkekræft. Lægerne fjernede under behandlingen lymfeknuderne i hendes armhuler for at sikre, at kræften ikke havde spredt sig. Det havde den heldigvis ikke. Men desværre havde nerverne i hendes højre armhule taget skade. Det betyder, at Anisette lever med konstante smerter, der føles som stød og jag i armen, på grund af nervesmerter.

Senfølgeklinik i Vejle

Siden da har Anisette søgt efter en kur mod smerterne. Hun har været igennem flere operationer, taget medicin mod nervesmerter og sågar været henvist til palliativt team, der normalt laver lindrende behandling af døende.

- Jeg er ikke i tvivl om, at alle de læger, jeg har mødt på min vej, meget gerne har villet hjælpe mig, men når medicin eller operationer ikke løste problemet, så

vidste de ikke, hvad de så skulle stille op, siger Anisette.

I efteråret 2020 flyttede hun til Vejle med sin familie, og der besluttede hun at tage til egen læge, fordi hendes arm generede hende igen.

- Jeg tænkte, at han kunne henvise mig til en fysioterapeut, men han sagde: "Du skal da ned på senfølgeklinikken." På den ene side blev jeg glad, men på den anden

Anisette Dejgaard har et 10 år langt forløb med gener efter kræftbehandling. Først da hun blev tilknyttet senfølgeklinikken på Sygehus Lillebælt i Vejle, oplevede hun at blive lyttet til og forstået. Læge Cathrine Lundgaard Riis er tovholder på de forsøg og initiativer, som bliver sat i gang for at lindre Anisettes kroniske smerter i armen.

side tænkte jeg, at jeg faktisk ikke orkede at skulle starte forfra med medicin og behandlinger, jeg allerede havde prøvet uden virkning, siger hun.

En rigtig god oplevelse

Anisette startede på senfølgeklinikken i foråret 2021. Her mødte hun læge Cathrine Lundgaard Riis.

- Efter den første samtale med Cathrine var jeg meget lettet. Hun lyttede og ville ikke have, at jeg skulle igennem alt det, jeg allerede havde forsøgt. Jeg havde en klar følelse af, at de ser på det hele menneske, og jeg blev fra første dag mødt af både forståelse og omsorg. Jeg tror, at det gør en forskel, at de er en del af kræftafdelingen. De var også dygtige på Rigshospitalet, men det var plastisk-kirurgisk afdeling, der stod for mine operationer, og de er jo ikke kræftlæger, så deres fokus er anderledes end her.

En fast tovholder

Noget af det, der har gjort en stor forskel for Anisette, er, at selvom hun selv er uddannet projektleder, så føler hun ikke længere, at hun skal projektstyre sin jagt på en løsning for at opnå resultater.

- Det har været en stor lettelse, at Cathrine overtog rollen som tovholder for mit forløb. Jeg skulle ikke længere selv være projektleder på mit sygdomsforløb. I snart 10 år har jeg jagtet en løsning, men sammen med Cathrine og de andre her i senfølgeklinikken arbejder vi ud fra en anden tilgang. De gør alt, hvad de kan, for at lindre mine smerter, men vi ser også på senfølger som et problem, der ikke nødvendigvis kan fikses, så i fællesskab skal vi finde en måde, jeg kan leve godt med mine senfølger på.

Flere forskellige idéer

En af de ting, Cathrine har foreslået, er at prøve nogle nye plastre, hvor det aktive stof er det, der brænder, når man spiser chili. Plastrene skulle hjælpe med at påvirke nerverne, men de har desværre ikke haft den ønskede effekt, så Cathrine og Anisette har nu vendt andre muligheder. Det skal nu i stedet undersøges, om en operation kan gøre en forskel, og Anisette skal starte op i fysioterapi på senfølgeklinikken.

- Jeg har indset, at jeg skal leve med senfølger resten af livet. Og selvom

Cathrine og hendes kollegaer gør alt for at lindre mine smerter, så er det ikke sikkert, at vi finder en løsning. Men bare det, at de bliver ved med at prøve og har nye ideer, gør en forskel, siger Anisette.

Psykolog og socialrådgiver

Ud over lægen Cathrine har Anisette også samtaler med en psykolog og en socialrådgiver, der er tilknyttet klinikken.

- Senfølgerne påvirker mit arbejdsliv, så det snakker jeg meget med psykologen om. Og så snakker vi også meget om, hvordan jeg indtil nu har kørt videre efter mit kræftforløb med 100 km. i timen for at finde en løsning på smertene. Så jeg skal lige have ændret mit mindset og finde den rigtige balance mellem arbejds- og privatliv, nu hvor det ikke er en løsning, der er målet, men mere et godt liv i balance - med senfølger, fortæller Anisette.

Derudover har Anisette også mødtes med en socialrådgiver et par gange, da hun lige nu, efter psykologens anbefaling, holder en pause fra arbejdsmarkedet for at have energi og tid til at finde balancen i livet, så hun kan trives i fremtiden.

Anisette håber selvfølgelig stadigvæk, at senfølgeklinikken kan hjælpe med at lindre nogle af hendes smerter, men hun

er ikke i tvivl om, at Cathrine og hendes kollegaer har givet hende håb for fremtiden:

- Det har uden tvivl gjort det lettere at finde håb i mit smerteforløb, at jeg er blevet tilknyttet senfølgeklinikken i Vejle.

Senfølgeklinikker

Region Syddanmark har oprettet fire senfølgeklinikker for patienter, der oplever senfølger efter kræft.

Klinikkerne samler de forskellige tilbud, der allerede eksisterer i regionen, og giver tidligere kræftpatienter en fælles indgang og hjælp til livet efter en kræftsygdom.

Klinikken på Sygehus Lillebælt har eksisteret siden 2018, og den har læger, fysioterapeuter, psykologer, socialrådgivere og sexologer ansat. Senfølgeklinikkerne på Sydvestjysk Sygehus, Sygehus Sønderjylland og Odense Universitetshospital har åbnet for patienter i slutningen af 2021 og starten af 2022.

Patienter, der oplever senfølger, som ikke kan løses hos egen læge, kan blive henvist til en af de fire senfølgeklinikker i regionen.

”

Jeg havde en klar følelse af, at de ser på det hele menneske, og jeg blev fra første dag mødt af både forståelse og omsorg.



Gunhild vandt én million kroner til sit forskningsprojekt om livskvalitet efter intensiv behandling

I takt med at gennemsnitsalderen bliver højere, bliver flere ældre mennesker med et skrøbeligt helbred indlagt på sygehusenes intensivafdelinger. Men hvad er det for et liv, de kommer hjem til, når de bliver udskrevet? Det vil Gunhild Kjærgaard-Andersen undersøge i sit forskningsprojekt, som hun vandt Et Sundere Syddanmark 2022 med.

Tekst: Janne Stenstrop. Foto (portræt): Bjørn Sørensen. Foto (vinderbillede): Dorte Callesen.

Min farmor fik demens i de sidste år, hun levede. Det var hårdt for hende at opleve, at hun ikke kunne det samme, som hun plejede at kunne, men det var også hårdt for os pårørende at være vidner til, hvordan hun ændrede sig og mistede sin livskvalitet, forklarer Gunhild Kjærgaard-Andersen.

Gunhild er overlæge på bedøvelse- og intensivafdelingen og leder af lægebilerne på Sygehus Sønderjylland, og hun har vundet en million kroner i Et Sundere Syddanmark med sit forskningsprojekt, som bærer titlen "Livskvalitet hos skrøbelige patienter efter intensiv behandling".

Oplevelsen med farmorens sidste leveår har sat sig dybt i Gunhild, og måske er den en af årsagerne til, at hun er så passioneret omkring, at livskvaliteten skal bibeholdes livet ud. Hun fortæller:

- Når vi har færdigbehandlet patienter på intensivafdelingen, og vi kan udskrive dem i live - tjek, så er opgaven fuldført. Men en indlæggelse på en intensivafdeling er en stor belastning. Det betyder tab af blandt andet muskelmasse, og man kan miste færdigheder som at kunne gå, tale, spise selv mm. Funktioner, man ikke nødvendigvis genvinder. Det betyder, at de ikke nødvendigvis kommer hjem til det liv, de havde inden indlæggelsen. Nogle får også brug for at flytte på plejehjem.

Hvad er vigtigt for den enkelte

Man siger måske ja tak til intensivbehandling, fordi man er glad for livet, som man kender det, og man derfor vil gøre, hvad man kan for at holde fast i det. Men

Overlæge på bedøvelse- og intensivafdelingen på Sygehus Sønderjylland Gunhild Kjærgaard-Andersen blev årets vinder af "Et Sundere Syddanmark". Hun vandt en million kroner i forskningskonkurrencen, hvor forskere fra Region Syddanmarks fem sygehuse dystede om pengegevinster til deres forskning.





”

Når vi har færdigbehandlet patienter på intensivafdelingen, og vi kan udskrive dem i live-tjek, så er opgaven fuldført. Men en indlæggelse på en intensivafdeling er en stor belastning.

behandlingen kan have konsekvenser, længe efter patienten er kommet hjem til sig selv, og særligt for ældre patienter kan livet være blevet ændret for altid.

Gunhild har en hypotese om, at der er nogle ældre, skrøbelige patienter, som kommer hjem til et liv uden livskvalitet efter en indlæggelse. Gennem interviews vil hun samle viden om, hvad der er vigtigt for den enkelte efter indlæggelse på intensiv. Hun vil finde ud af, i hvor høj grad tidligere patienter oplever, at de har livskvalitet, og den viden vil hun bruge til at kvalificere behandlingen og den samtale, som lægerne har med patienterne og deres pårørende.

- Ligesom kirurgen skal vide, om operation er den rigtige løsning for hans patient, inden patienten lægges i narkose, har vi også brug for at vide, om vores behandling på intensiv er det rigtige for den enkelte patient, inden vi går i gang. Men på nuværende tidspunkt behandler vi sygdommene, og det er vi rigtig gode til, men vi mangler viden til at kunne behandle hele mennesket, forklarer Gunhild.

Tage de vigtige samtaler i god tid

Ud over at give lægerne større viden håber hun også, at hendes projekt kan være med til at sætte fokus på vigtigheden af,

at vi taler med vores pårørende om, hvad der er vigtigt for os, og hvad der giver os livskvalitet. Hvis vi selv og vores pårørende ved, hvad der giver os livskvalitet, vil det nemlig være mindre smertefuldt at træffe de svære beslutninger inden og under en indlæggelse på intensiv.

Positive reaktioner fra fremmede

I Et Sundere Syddanmark dyster forskere fra Region Syddanmarks fem sygehuse om pengegevinster til deres forskning. Konkurrencen afgøres ved borgernes SMS-stemmer, som kan afgives i ugerne op til finaleshowet, hvor vinderen kåres.

En del af deltagelsen er dermed også, at forskerne er ude at promovere deres projekter overfor så mange som muligt. Gunhild engagerede først og fremmest sit private og sit professionelle netværk, men hun havde under hele perioden en stak pjecer med info om projektet i sin taske. Pjecerne delte hun ud til folk, hun mødte, og hun brugte anledningen til at fortælle om forskningsprojektet.

Det er en formidlingsform, som forskere ikke normalt bruger, men det var en positiv oplevelse for Gunhild at gøre det.

Hun opdagede, at hun blev mere skarp i forhold til at forklare, hvad det var, hun ville undersøge med sin forskning, og hun oplevede, at fremmede mennesker var interesserede i det, hun fortalte dem. De stillede nysgerrige spørgsmål, som hun ikke ville have fået fra sine læge- eller forskningskolleger, så inddragelsen af de mange mennesker har som positiv bivirkning klædt hende endnu bedre på til at kaste sig over forskningen.

De vandt i "Et Sundere Syddanmark"

Ud over millionen, som Gunhild Kjærgaard-Andersen vandt i Et Sundere Syddanmark, var der 600.000 kroner til andenpladsen og 400.000 kroner til tredjepladsen. De gik til henholdsvis Helle Elisabeth Agger-Nielsen fra Sydvestjysk Sygehus, som forsker i akut svimmelhed, og Jeanie Meincke Egedal fra Psykiatrisygehuset, som forsker i blodpropper ved anoreksi.



Én anonym donor – tre fik en ny nyre

Hvis man vil donere sin ene nyre anonymt, kan man henvende sig til Dansk Center for Anonym Levende Nyredonation. Det er der cirka én, der gør hver måned, men kun meget sjældent resulterer det i en donation. Det skyldes de kriterier, som donorer skal opfylde for at komme i betragtning. Til gengæld har det stor effekt, når der bliver doneret en nyre.

Tekst: Janne Stenstrop. Foto: Jens Wognsen

Hele tre personer har fået en ny nyre på grund af én anonym persons donation. Det kunne ske, fordi der sker en kædereaktion, når donoren bliver matchet overfor alle relevante nyresyge transplantationskandidater i hele Skandinavien, forklarer Claus Bistrup, som er professor og overlæge på Nyremedicinsk Afdeling på OUH, hvor Dansk Center for Anonym Levende Nyredonation ligger.

I 2021 blev den første nyredonation gennemført med en anonym levende donor i Danmark.

- Der lå et betydeligt logistisk arbejde bag, men donationen resulterede i hele tre transplantationer, som alle var så vellykkede, at patienterne efter operationerne endte med at have normal nyrefunktion, siger Claus Bistrup og fortsætter:

- Vi ville gerne udnytte nyren bedst muligt, og derfor kombinerede vi anonym levende donation med vores donorbytteprogram på tværs af de skandinaviske lande.

Donation kræver moden overvejelse

Cirka en gang om måneden får centeret en henvendelse fra en person, som ønsker at donere sin ene nyre anonymt, men kun én gang på tre år har det resulteret i en donation. Det skyldes primært, at de fleste personer, som henvender sig, er for unge. I Danmark skal man nemlig være mindst 40 år for at komme i betragtning til at være anonym nyredonor. Hvis man er yngre, bliver man afvist allerede ved første kontakt, men opfordret til at henvende sig igen, når man er fyldt 40. Lige nu er der flere mulige donorer, som er kommet igennem den indledende screening, og som er i

gang med udredning for at finde ud af, om de vil være egnede som donorer.

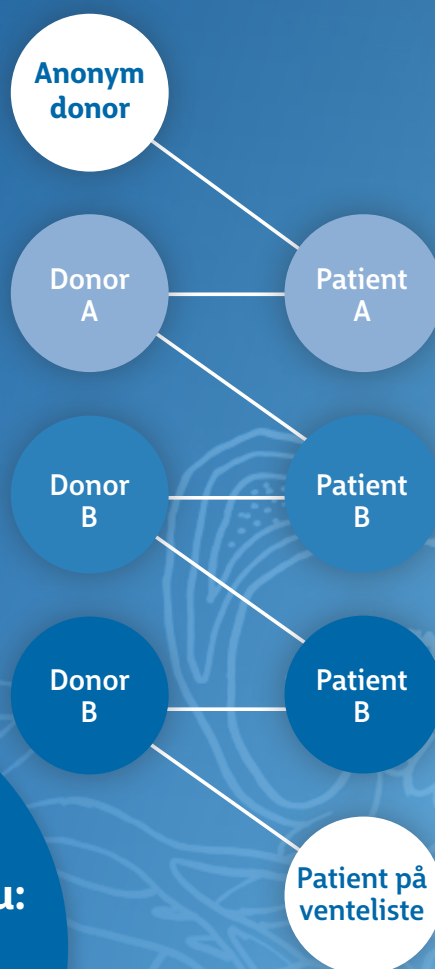
Claus Bistrup forklarer, at man gør sig selv sårbar, når man har doneret sin ene nyre. Skulle den tilbageblevne nyre blive syg, risikerer man selv at skulle i dialysebehandling eller endda blive kandidat til nyretransplantation. Mulige donorer skal være afklarede med risici. Det kræver moden overvejelse, og derfor er der alderskrav til donoren. Af samme grund er der en obligatorisk psykologsamtale samt tre måneders betænkningstid, inden man kan få lov at donere sin nyre anonymt.

Lever man op til kravene, og ønsker man stadig efter de tre måneders betænkningstid at være anonym donor, er man til gengæld med til at give op til flere mennesker et liv uden dialyse. Dialyse er en omfattende og tidskrævende

Fællesskandinavisk donorbytteprogram

Alle personer i Skandinavien, som venter på en ny nyre, er registrerede i den fællesskandinaviske database ScandiTransplant. Når der doneres en nyre fra en død person, hjælper algoritmer i databasen med at finde den bedst egnede kandidat til at modtage nyren.

Kandidater er i nogle tilfælde registreret sammen med en pårørende, som gerne vil give sin ene nyre væk, men som ikke matcher med den nyresyge. I de tilfælde vil den pårørendes nyre kunne gives til en anden transplantationskandidat, og på den måde kan en enkelt donation sprede sig som ringe i vandet og resultere i adskillige transplantationer.



Hvis du vil donere din ene nyre, skal du:

- være fysisk og psykisk rask
- være 40 år eller derover
- ikke være meget overvægtig
- ikke have sukkersyge
- ikke have haft kræft.

”

Cirka en gang om måneden får centeret en henvendelse fra en person, som ønsker at donere sin ene nyre anonymt, men kun én gang på tre år har det resulteret i en donation.

behandling, hvor blodet bliver rensset for de affaldsstoffer, som nyrerne normalt udskiller. Dialysepatienter er typisk på sygehuset tre gange hver uge for at få den livsnødvendige behandling, men efter en vellykket operation og en uges indlæggelse, kan de fleste transplanterede patienter leve et helt almindeligt liv.

- Behovet for nyredonorer er stort. Alene i Syddanmark er der cirka 100 patienter på venteliste, og så længe der er en venteliste, vil der også være et match til enhver donor, måske ikke i Syddanmark, men så et sted i Skandinavien, siger Claus Bistrup.

Det sker der, hvis du henvender dig som anonym donor:

1. Du kontakter Dansk Center for Anonym Levende Nyredonation via centerets hjemmeside www.anonymdonation.dk.
2. Du bliver ringet op af en medarbejder fra centeret, og hvis en donation stadig er aktuel, får du tilsendt et spørgeskema.
3. Du besvarer spørgeskemaet og sender det retur.
4. Du bliver indkaldt til en samtale med en psykolog i centeret.
5. Du har betænkningstid i tre måneder.
6. Du bliver henvist til et transplantationscenter, i nærheden af hvor du bor, med henblik på yderligere udredning.



FORSKERNE FORTÆLLER



Mike og kollegaerne forsker i målrettet snigmord på kræftceller

På Odense Universitetshospital forsker de i en type kræftbehandling, der gør kroppens celler i stand til at kende og angribe kræftceller ved patienter med kræft i blodet og lymfeknuder.

Tekst: Jacob Wichmann Agerholm. Foto: Privatfoto.

T-celler er en af de vigtigste celler i din krops immunforsvar. T-celler kan finde og ødelægge de celler, der ikke skal være der, eksempelvis et virus. T-cellerne finder nogle kendetegn på andre celler, så de kan kende dem og slå dem ned.

Problemet med kræftceller er, at T-cellerne ikke kan kende dem. De kan ikke se, at kræftcellerne er farlige. Det kan man gøre dem i stand til med en ny slags behandling, CAR-T-behandling, som de forsker i på Odense Universitetshospital.

- CAR-T-behandling handler grundlæggende om, at man tager T-celler ud af patienten og genetisk omprogrammerer dem, så de bliver i stand til at kende og angribe kræftcellerne. Når de er omprogrammeret, så hedder de CAR-T-celler. Fordelen ved at bruge T-celler er, at de er skånsomme over for kroppens andre celler. Hvor mange kræftbehandlinger svarer til at sprænge en bombe, der også skader vævet omkring, så er T-celler mere målrettede. Lidt ligesom en snigmorder, hvor den enkelte kræftcelle angribes direkte, siger Mike Bogetofte Barnkob, læge på Odense Universitetshospital og postdoc ved eliteforskningscenteret CITCO.

Vil gøre behandlingen effektiv for flere

Behandling med CAR-T-celler findes allerede som kommerciel behandling, der bliver tilbudt af medicinalindustrien.

Det er dog ikke i brug i Danmark i særlig stor grad.

Mike håber, at forskningen på CITCO kan være med til at skubbe til en udvikling i Danmark.

”

Fordelen ved at bruge T-celler er, at de er skånsomme over for kroppens andre celler

- Når vi forsker i CAR-T-behandling, så bliver vi dels meget klogere på, hvordan behandlingen gives bedst, og hvilke patienter der har mest gavn af den, men vi kan også lave behandlingen billigere ved selv at lave den, hvilket måske kan øge antallet af patienter,

der kan tilbydes behandlingen på sigt. Og så er der også en fordel i, at vi kan tilbyde behandlingen lokalt. Patienterne kan være så syge, at de reelt risikerer at dø i løbet af de 14 dage, det tager at behandle T-cellerne. Så jo hurtigere vi kan få dem tilbage i kroppen, des bedre, siger han.

På CITCO arbejder de ikke bare med at lave den allerede kendte CAR-T-behandling. De arbejder også på at udvikle den. Det er det, Mike bruger det meste af sin forskningstid på.

- Når vi lærer T-cellerne at kende kræftcellerne, så lærer vi dem reelt at kende en lille del af kræftcellen. Det kalder vi et target. Hvis der er en lille mutation på det target, så forhindrer det T-cellerne i at virke, så derfor vil vi gerne lære cellerne at kende et andet target på kræftcellerne. På den måde håber vi at kunne skabe en behandling med

mere længerevarende effekt, simpelt hen fordi T-cellerne kan genkende flere targets, og kræftcellerne dermed har sværere ved at undslippe.

De kræftpatienter, der kan have gavn af CAR-T, er de allermest syge patienter med kræft i blodet eller lymfeknuder.

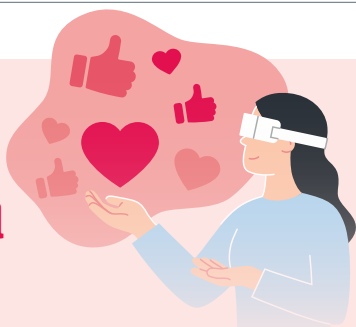
- For lymfompatienter ved vi fra udenlandske studier, at der cirka er 40 procent, der overlever og har en langtidseffekt af denne slags behandling. Det er meget positive tal. Men der er stadig 60 procent, der ikke har respons på behandlingen. Det er dem, vi gerne vil hjælpe ved at gøre behandlingen bedre til at angribe flere mål på kræftcellerne, siger Mike.

Kan bruges mod flere sygdomme

Perspektiverne i CAR-T-behandling er større end bare nogle kræfttyper, mener Mike. Med tiden vil CAR-T kunne udbredes til endnu flere typer kræft, men også ved andre sygdomme kan behandlingen have effekt.

- Der er mange autoimmune sygdomme, som også kan hjælpes af behandlingen. Mange autoimmune sygdomme opstår, fordi nogle af kroppens immunceller bliver overaktiveret. De celler kan man sådan set også fjerne effektivt med CAR-T-behandling. I Tyskland er man allerede begyndt at forsøge at behandle sygdommen lupus med CAR-T, og den type forsøg kommer vi til at se flere af, siger Mike.

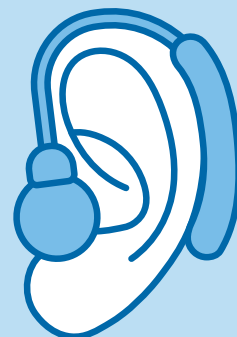
Avatar-terapi skal hjælpe patienter med skizofreni



Innovationsfonden har støttet et forskningsprojekt, som skal afprøve en helt ny behandlingsform. Her skal virtual reality hjælpe skizofrenipatienter med at bekæmpe stemmerne, de hører. Med såkaldt avatar-terapi vil danske forskere hjælpe skizofrenipatienter med hørehallucinationer med at få bedre kontrol over stemmerne de hører.

Den nye terapimetode skal i første omgang afprøves som behandlingsform i Region Syddanmark, Region Hovedstaden og Region Nordjylland.

Nu behøver du ikke køre til Odense to gange for at få høreapparat



Tidligere gik der en måned eller to fra, at du fik foretaget din høreprøve, og indtil du kunne få udleveret dit høreapparat. Nu tilbyder Høreklubben på Odense Universitetshospital, at det sker samme dag.

Det gælder både nye høreapparater eller fornyelser, men afhænger af dit behov. Så kontakt din ørelæge, hvis du er interesseret. Han eller hun kender kriterierne. Eller spørg på høreklubben, hvis du allerede er i et forløb.

Slikforbrug tredoblet på 30 år

Danskerne køber i gennemsnit omkring syv kilo slik om året. Hertil kommer ca. seks kilo chokolade. Det er kun overgået af Irland og Tyskland, og det er mere end dobbelt så meget, som englændere og amerikanere køber. Når indkøb af slik, chokolade, kage, is, snacks, desserter og snackbarer bliver lagt sammen, køber danskerne i snit 35 kilo søde sager og 127 liter søde drikke om året.

For en voksen dansker svarer det til, at indtaget af slik og chokolade er mere end tredoblet, og at indtaget af sodavand er fordoblet over de sidste 30 år.

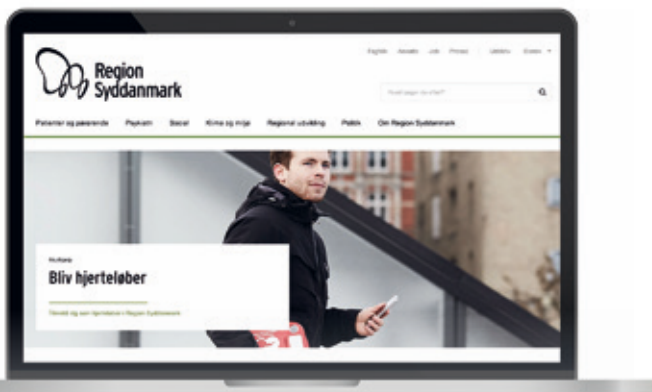
Prøv en quiz om danskernes søde vaner: <https://erduforsoed.dk/quiz-hvor-soed-er-danmark/> eller scan QR-koden:



Søg befordringstilskud online

Fra 1. juli kan du søge om befordringsstilskud online. Det gør du ved at gå ind på linket: befordring.rsyd.dk med dit NemID eller MitID, hvor du kan udfylde en ansøgning om befordringstilskud for din kørsel til eller fra sygehuset. Så behøver du eller dine pårørende ikke udfylde ansøgningen på selve sygehuset og du kan stadig søge om befordringstilskud, hvis du har glemt det, inden du tog hjem fra behandling på sygehuset.

Du kan stadig søge befordringstilskud på skærmene på sygehuset, når du er til behandling, men med online-muligheden kan du også gøre det, når du er kommet godt hjem igen.



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.

Børn i drukneulykker

Hvordan skal du give førstehjælp, hvis et barn kommer ud for en drukneulykke i havebassinet? Det svarer førstehjælpsinstruktør Thomas Sørensen fra Ambulance Syd på i denne førstehjælpsguide.

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

De fleste drukneulykker sker om sommeren. En hurtig indsats kan redde liv, men hvad skal du egentlig gøre, hvis et barn er ved at drukne? Det har førstehjælpsinstruktør Thomas Sørensen fra Ambulance Syd svaret på:

- Der sker både drukneulykker ved stranden, havet og i folks baghaver. Et barn, der leger i en havepool eller et fyldt badebassin, kan miste balancen og risikere at få hjertestop, hvis det ikke kan komme op og få luft. Når barnet forsøger at trække vejret, kommer der vand ned i lungerne, og så mister det bevidstheden. Et barn med iltmangel er blegt i huden og har blå læber.



Thomas Sørensen er en af Ambulance Syds mest erfarne førstehjælpsinstruktører. Han er uddannet paramediciner og har arbejdet med førstehjælp i 19 år.

Sådan giver du førstehjælp til børn i drukneulykker

Hvis et barn ligger livløst i vandet, skal du reagere med hurtig førstehjælp.

Det gør du sådan her:



- 1 Få barnet op af vandet og ned at ligge. Vend barnet om på siden, så vandet kan løbe ud af munden.



- 2 Kontroller, om barnet er bevidstløst ved at ruske og tale højt til barnet.



- 3 Tjek, om der er vejrtrækning ved at bøje barnets hovedet let bagover, til næsen vender lige op i luften. Lyt ved barnets mund i ti sekunder, samtidig med, at du mærker og ser, om brystkassen hæver og sænker sig.



- 4 Hvis der ikke er vejrtrækning, har barnet fået hjertestop, og du skal starte hjertelungeredning:

- Giv fem indblæsninger i barnets mund. Kontroller igen, om der er vejrtrækning.
- Hvis ingen vejrtrækning - tryk 30 gange på barnets brystkasse. Ved børn under et år skal du trykke med to fingre på den nederste 2/3 del af brystbenet. Ved børn over et år trykkes med en flad hånd.
- Giv skiftevis to indblæsninger i barnets mund og 30 tryk på brystkassen. Er du alene, så forsæt i et minut, inden du tilkalder hjælp.
- Forsæt hjertelungeredning, indtil hjælpen er fremme og kan tage over.

