SUND &HED

Vintertraditioner

DECEMBER '17

TEMA

4 Når vi drikker opløsningsmidler
5 Nytårsfortsæt på skinner og lærred
8 Mytehjørnet – kan du spise dig til en udpumpning?
9 Når hænder sprænges i stykker...

STUDIELIV

12 Ond & vred - overforbrug i juletiden
13 Psykologi på tværs af Europa
14 Dekanens hjørne: strategi er en særlig tradition
22 Mennesker først
23 Sund & Hed tester vaniljekranse

Vintertraditioner

Den kolde, mørke tid er over os, og vi har fundet vinterfrakker, gløgg og julestress frem, traditionen tro. Og netop traditionerne - både de gode, dårlige, almindelige, ualmindelige, frivillige og ufrivillige - er temaet for dette nummer af Sund & Hed. Vi har betragtet traditioner i en lidt bred forstand, og har set på alt fra vinterbadning, til julebagning og vinterdepressioner.

Savner du inspiration til hyggelæsningen, har vi snakket med en romanafhængig psykologistuderende, der har en skare af følgere til sine årlige boglister. Hvis du er mere til spiselig hygge, men ikke selv er bagermester Harepus, så har vi testet 5 forskellige supermarkedsvaniljekranse og kåret de bedste og værste. Vi har også snakket med medlemsrepræsentanten for European Federation of Psychology Students' Associations, der fortæller om, hvordan man kan netværke med psykologistuderende på tværs af landegrænser. Og hvis du er mere interesseret i nyt læsestof, så har vi ikke mindre end 4 boganmeldelser.

Endelig har vi en eksklusiv dagbog fra en ægte guldvinder; Sund & Heds egen Frederik, der sammen med sit hold har bragt en flot, flot guldmedalje med hjem til SDU fra den årlige iGEM konkurrence i Boston.

Så smæk benene op, snup en kop kaffe og nyd et lækkert vinternummer.
God læselyst.
Katia

Skribent
Astrid Bjerregaard
Psykologi

Skribent/illustrator
Freja Bjerck-Amundsen
Psykologi

Skribent
Helena Andersen
Folkesundhedsvidenskab

Skribent
Frederik Højsager
Medicin

Redaktør
Hjalte Oltmann
Medicin

Redaktør
Katia Bomholdt
Medicin

Mediedesigner
Marie Thygesen
Medievidenskab

Digital redaktør
René Pedersen
Audiologi

Indhold

TEMA

4 Når vi drikker opløsningsmiddeler
5 Nytårsfortsæt på skinner og lærred
6 5 gode råd til julebagningen
7 One list to rule them all
8 Mytehjørnet – kan du spise dig til en udpumpning
9 Når hænder sprænges i stykker...
10 En ufrivillig og smertefuld tradition
11 I bad med vikingerne

STUDIELIV & ANNONCER

12 Isvand
12 Ond & vred - overforbrug i juletiden
13 Psykologi på tværs af Europa
14 Dekanens hjørne: strategi er en særlig tradition
15 Decembers psykiatri case
16 Casebøgernes trone tilhører FADL's mesterværk
16 Akuthåndbog gør rent bord i modtagelsen
17 Basisbog i medicin og kirurgi
17 Laboratorieundersøgelser
19 Jobopslag medicin
19 Instruktor til medicinske fag
22 Mennesker først
23 Sund & Hed tester vaniljekranse

SUND & HED – VIDEN MED PULS
Gratis magasin for alle tilknyttet
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på SDU

NUMMER 6 | ÅRGANG 19 | DEC 2017
TEMA: Vintertraditioner

NÆSTE NUMMER UDKOMMER:
5. marts

DEADLINE FOR LEVERING AF INDLÆG:
22. februar

Tryk: Sign og Print ved Syddansk Universitet

Opsætning: Hjalte Oltmann
Forside af Freja Bjerck-Amundsen
Med illustrationer fra Freepik

Kontakt:
Redaktør: sundoghed@sundoghed.dk
Redaktionssekretær: sekretaer@sundoghed.dk

J.B. Winsløwsvej 19, stuen, 5000 Odense C
www.sundoghed.dk
www.facebook.dk/sundoghed

Udgiver
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet,
Syddansk Universitet
J.B. Winsløwsvej 19, 3. sal, 5000 Odense

Oplag: 900

Sund & Hed er et gratis magasin for alle tilknyttet Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på SDU. Bladet udkommer to gange pr. semester og skrives og varetages af studerende.

Forsendelse
Bladet omdeles internt til ansatte ved SDU og OUH. Ved ønsker om at modtage bladet bedes I kontakte sundoghed@sundoghed.dk
Studerende ved SDU kan ikke få bladet omdelt med posten.
Organisationer og virksomheder udenfor SDU og OUH, som ønsker at modtage bladet, kan ligeledes kontakte os på ovenstående adresse.

Ansvar
Indholdet fra eksterne skribenter
samt debatindlæg er ikke nødvendigvis udtryk for Sund & Heds holdning,
men udelukkende udtryk for skribentens egne holdninger.

FACEBOOK.COM/SUNDOGHED

Tekst af Astrid Bjerregaard Pedersen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

Når vi drikker opløsningsmidler

Snaps, juleøl og rødvin hører sig til i juletiden – og helst i kæmpe mængder. Vi har på Sund & Hed taget en snak med Anette Søgaard Nielsen, lektor ved enheden for klinisk alkoholforskning, om unges alkoholvaner i juletiden.

Anette Søgaard Nielsen, lektor ved enheden for klinisk alkoholforskning

"Man kan så nemt som ung komme til at føle, at det er helt forkert, hvis jeg ikke har været i byen og været meget beruset, for så er jeg helt udenfor"

Det slørede julelys. Den blåblinkende Tuborgnissehue viser vejen frem i natten. Nissepiger deler gratis juleøl ud, og de fleste af os tager glædeligt imod, selvom vi egentlig bedre kan lide almindelig øl. Overalt i byen er der proppet med fulde folk, der småslingrende og højtråbende gør opmærksom på sig selv.

Traditionerne med alkohol i juletiden skydes for alvor i gang med J-dag. Herefter falder det slag i slag med den ene julefrokost efter den anden, inden det hele kulminerer i nytåret. Måneder med juleøl, snaps og god rødvin. For så bagefter at love sig selv at skære ned på alkoholen med nytårsforsæt om januarkur. Men hvorfor er det, vi drikker så meget – og hvilken betydning har det for vores krop, udover de grumme tømmermænd dagen derpå?

Enten-eller

Ifølge lektor Anette Søgaard Nielsen handler det øgede alkoholforbrug i julemånederne om, at vi som unge har en 'enten-eller'-kultur. Vi kan ikke bare drikke en enkelt juleøl, når vi går i byen. I stedet ender vi med at binge-drikke; altså drikke store mængder alkohol på én gang. Og det er netop dét, der er ekstra farligt for os.

"Det ligger implicit, at når jeg så går i byen for eksempel på j-dag, så er meningen, at jeg skal blive rigtig beruset. Hvis ikke jeg er indstillet på, at drikke mig rigtig beruset, så skal jeg lade helt være med at gå i byen," forklarer Anette, inden hun fortsætter: "Man ved, at det er den mest skadelige måde at drikke alkohol på. Hjernen kan ganske enkelt ikke tåle det."

Ved spørgsmålet om, hvor stort et problem, det egentlig er, når vi drikker så

"I virkeligheden så er man jo ikke gammel nok til at drikke alkohol, så længe man drikker det for virkningens skyld."

meget for meget, er svaret tydeligt for Anette: "Man skal jo huske på, alkohol er et opløsningsmiddel. I virkeligheden er det beregnet til at pudse vinduer i," beskriver Anette. De store mængder alkohol påvirker alt lige fra immunforsvaret til blodtrykket og ned på celleniveau, hvorfor det også påvirker hjernen. Derudover påpeger hun risikoen for, at man kommer slemt til skade eller tager ukloge beslutninger.

Vi drikker os tåbelige for ikke at opdage, hvor tåbelige de andre er

Som Anette ser det, er det ikke et bevidst gruppepres, der gør det svært at sige nej til at binge-drikke, men derimod en indirekte kritik.

"Det kan blive opfattet som en indirekte kritik af måden, man selv drikker på, hvis de andre holder sig ædru," forklarer Anette, inden hun fortsætter: "Derfor lægger man pres på andre. Man kan så nemt som ung komme til at føle, at det er helt forkert, hvis jeg ikke har været i byen og været meget beruset, for så er jeg helt udenfor."

Herved kommer man, ved at fravælge alkohol, nemt til at stå udenfor fællesskabet. En del unge ender derfor også med helt at undgå de fester, hvor der bliver binge-drukket, hvis man ikke selv har lyst til det. "Det er jo svært at tage med til arrangementer, hvor andre drikker sig helt i hegnet uden selv at gøre det. Regulært fordi man så oplever, at de andre bare er dybt tåbelige at høre på. Og når de andre er så tåbelige, så har man brug for selv at være ualmindelig beruset for ikke at fatte, at de andre er så tåbelige," beskriver Anette. "Da mine egne børn var teenagere, sagde jeg til dem, at i virkeligheden så er man jo ikke gammel nok til at drikke alkohol, så længe man drikker det for virkningens skyld."

Det er måske det, der bør være opfordringen herfra – drik en juleøl (eller to), men kun hvis du rent faktisk kan lide smagen.

"Man skal jo huske på, alkohol er et opløsningsmiddel. I virkeligheden er det beregnet til at pudse vinduer i"

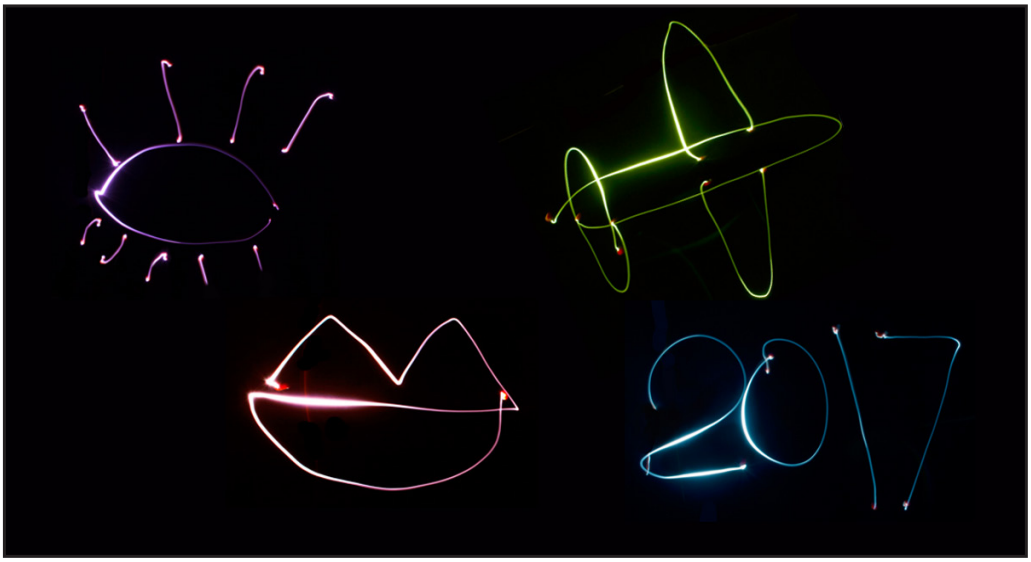
Tekst af Helena Vestergård Andersen
SKRIBENT, FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB 1. SEMESTER

Nytårsfortsæt på skinner og lærred

Det nye år er snart over os, og for manges vedkommende betyder det tid til at kigge tilbage på året, der er gået. Samtidig sætter vi os nye mål, og mange laver nytårsforsæt. Amalie Thorup, danskstuderende på SDU, og Stephanie Larsen, jurastuderende på SDU, har begge i det forgange år sat sig for og gennemført to helt unikke nytårsforsæt.

Når begejstringen, tømmermændene og glæden har lagt sig efter et brag af en fest nytårsaften, sætter flere danskere sig for at gennemføre et nytårsforsæt. Som oftest sætter mange sig det mål, at de ønsker at tabe sig, gerne vil leve sundere eller stoppe med at ryge. Alle fornuftige eksempler på nytårsforsæt, men måske behøver man ikke altid følge strømmen og gøre som de andre.

Et kreativt sabbatår



Penslen glider elegant hen over lærredets hvide flade og former et unikt motiv. Amalie fordyber sig i sin kreativitet, faktisk så meget, at hun valgte at satse alt på sine kreative drømme i hendes sabbatår. Hun satte sig et nytårsforsæt om at dyrke sin kreative side for at få et afbræk fra hverdagen. Hun ville blive bedre til at tegne, male, lægge make-up og på andre måder bruge sine kunstneriske hænder.

”Jeg kunne mærke, at efter gymnasiet havde jeg haft for meget teori og bøger, og jeg savnede at bruge en masse tid på det, jeg synes er sjovt, nemlig at være kreativ. Jeg ville gerne blive bedre til noget, jeg allerede kunne og komme ud af det karakterræs, som gymnasiet godt kan føles som, og på den måde opdage, at der er andre ting, man kan være god til udover at være god til at gå til eksamen,” fortæller Amalie.

Jeg husker tydeligt den følelse jeg havde, da jeg helt alene med min vandrerygsæk en lørdag morgen gik ned af gaderne mod stationen.

Hun valgte at tage på kunstlinjen på Testrup Højskole og senere hen tage en make-upartistuddannelse i Odense, udover at hun selv gjorde en aktiv indsats for at dygtiggøre sig.

Hun satte sig et nytårsforsæt om at dyrke sin kreative side for at få et afbræk fra hverdagen.

Kurs mod nye sydligere himmelstrøg

En aktiv indsats er enorm vigtig for at nå sine mål. Det erfarede Stephanie også.

”Jeg husker tydeligt den følelse, jeg havde, da jeg helt alene med min vandrerygsæk en lørdag morgen gik ned af gaderne mod stationen. Jeg følte mig fri og var klar til at tage impulsiviteten og det ukendte til mig,” forklarer Stephanie, mens hun kigger tilbage på det forgange år.

Et år hun skød i gang med et mål om, at hun i årets løb ville rejse mere, end hun plejer, komme udenfor landets grænser for se det hele i et andet perspektiv. Hun brugte derfor sin sommerferie på at tage på interrail rundt i Europa med nogle gode veninder. Studiet har for Stephanie tidligere sat en stopper for, at hun kom ud og rejse, hvilket hun ønskede at ændre på.

Terapeutisk afslapning

Både Amalie og Stephanie gennemførte deres respektive nytårsforsæt, for at blive revet ud af hverdagens trygge og faste rutiner. For Amalie betød hendes valg om at dyrke sin kreativitet, at hun fandt sin måde at slappe af på i en stresset hverdag.

”Det har givet mig det, at når jeg skal slappe af, gør jeg det ikke ved at sidde og se YouTube eller Netflix, så sidder jeg med noget i hænderne. Det synes jeg, der er noget meget mere meditativt over, end der er over at blive bombarderet med indtryk fra en video,” fortæller Amalie.

For Stephanie gav hendes rejse den ro, hun søgte, og som hun kan tage med sig videre i fremtiden.

”Jeg har altid sat andres behov foran mine egne, og dette gælder også mit studie. Derfor var rejsen både en oplevelse sammen med mine veninder og en oplevelse for mit sind,” udtrykker Stephanie.

Fælles for dem begge betød det at opnå deres mål, at de også indså, at det var den boglige vej de begge ville gå, hvorfor de begge startede på deres drømmestudier i sommers.

“Der er andre ting, man kan være god til udover at være god til at gå til eksamen.”

Tekst af Helena Vestergård Andersen
SKRIBENT, FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB 1. SEMESTER

5 gode råd til julebagningen

Årets hyggeligste højtid er over os, og det betyder tid til julebagning. Der skal laves konfekt i rigelige mængder, bages sprøde småkager og pyntes kager til ug. Men det kan være svært lige at se sig ud af, hvor man skal starte, hvordan man strukturerer sin tid og får et godt resultat. Sund & Hed giver her nogle gode tips til julebagningen.

Forberedelse og bagetid

Nøglen til et godt bagværk er god forberedelse. Læs altid opskriften igennem flere gange, før du går i gang. Det er vigtigt at have styr på rækkefølgen, så delelementerne bliver forberedt i tide. Gør dig dine egne erfaringer undervejs og skriv dem ned, så du kan bruge dem en anden gang. Det kan variere, om man ønsker at følge opskriften slavisk eller gerne vil sætte sit eget præg på bagværket. Vej ingredienserne af inden du går i gang. Bagetiden kan variere rigtig meget fra ovn til ovn, regn derfor aldrig med, at bagetiden er præcis som angivet i opskriften. Hold øje med bagværket undervejs og tag det ud, når det er færdigt, ikke når bagetiden er gået.

Marcipan

Marcipan er en vigtig ingrediens, der bruges rigtig ofte i det meste bagværk i julen. Marcipan består af mandler og sukker og er super nemt at lave selv. Ønsker man ikke at lave det selv, kan man også købe nogle rigtig gode alternativer. Læg dog mærke til, hvad du bruger din sparsomme SU på; de billigste marcipaner består oftest primært af abrikoser og sukker, og slet ikke af mandler. Kun fantasien sætter grænser for, hvad man kan bruge marcipan til. Det er superlækkert til konfekt sammen med nougat, chokolade og nødder. Derudover bliver vaniljekranse bare meget bedre af at putte lidt marcipan i dem. Marcipan er også perfekt til at farve med frugtfarve og forme til alverdens pynt og figurer. Vær kreativ – kun fantasien sætter grænser.

Småkager

Småkager er en af klassikerne ved julen. De er super nemme at lave, lækre at spise og kan forberedes god tid i forvejen. Det vigtigste ved småkagedej er, at dejen kun skal samles, ikke ældes. Det er derfor optimalt at anvende en røremaskine, da varmen fra hænderne gør dejen blød og klistret, så den bliver svær ejde med efterfølgende. Al småkagedej skal på køl, inden den skæres ud, så bliver dejen mere medgørlig, og småkagerne skæres nemt ud, lige inden de skal i ovnen. Lad gerne dejen hvile mindst et døgn i køleskabet. Småkagedej kan både holde sig op til en måned i køleskabet og fryses, så der er ingen undskyldning for ikke at komme i gang i god tid. Husk, at når du bager småkager, så bliver de fleste først sprøde, når de kommer ud af ovnen. Varmen inde i ovnen gør, at de stadig er helt bløde, selvom de er færdige.

Tempereret chokolade

Tempereret chokolade har givet alle, der bager ofte, grå hår på et eller andet tidspunkt. Det kan nemlig være super drilsk og mange giver nemt op. Det er vigtigt, at holde tungen lige i munden og øve sig mange gange. Inden man går i gang er det vigtigste at skaffe sig et termometer, da temperaturerne er afgørende for, om tempereringen lykkes. Den hakkede chokolade deles i to portioner, hvoraf den ene opvarmes til præcis 48 grader. Der hældes nu så meget varm chokolade over den usmeltede chokolade, så de smelter sammen. Temperaturen på den samlede chokolademasse skal være mellem 31 og 33 grader, så opnås det perfekte knæk og skinnende udseende. Hvis man ikke vil kaste sig ud i chokoladetemperering, kan overtrækschokolade meget nemt anvendes. Det er lidt nemmere.

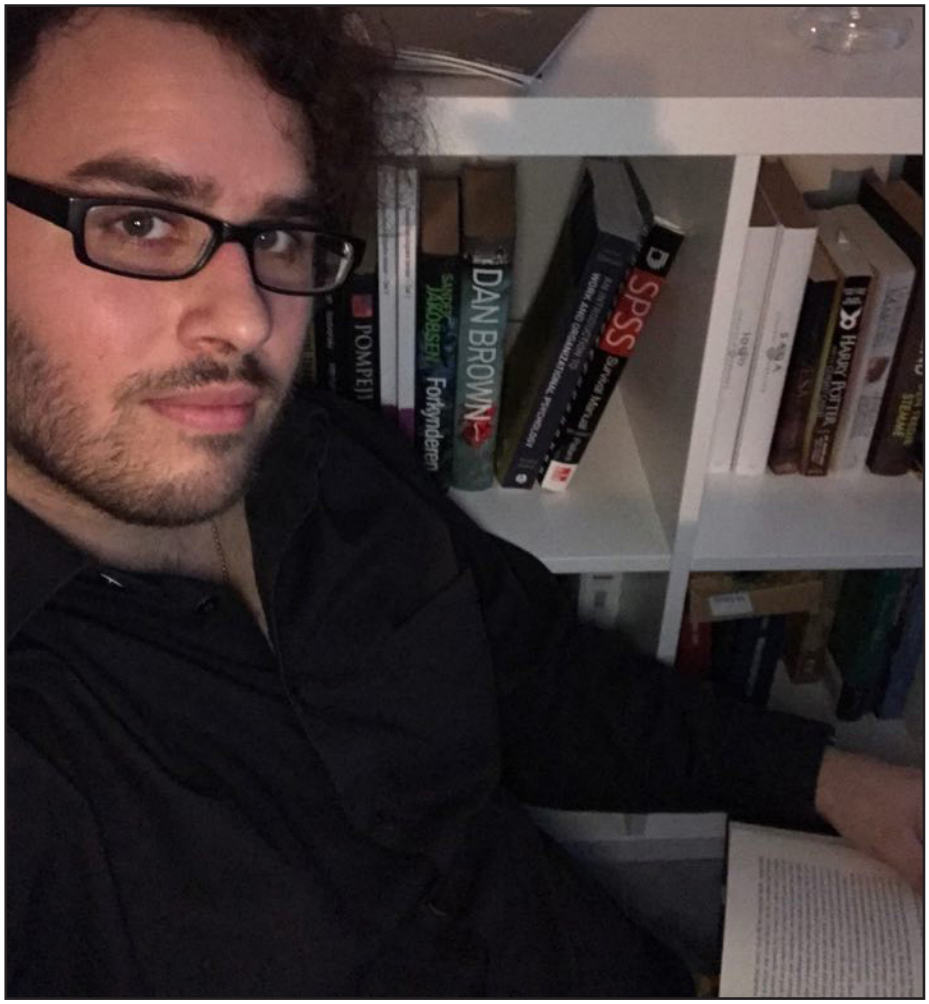
Dekoration

Dekorationen er det sjoveste af det hele. Her har man muligheden for at sætte sit eget præg på sit bagværk, og der findes så mange spændende og sjove muligheder. Både chokolade og marcipan er oplagte muligheder som dekoratiowvn, men man kan også være kreativ med fondant, krymmel og nødder. Her kan anvendes nærmest alt, det er bare med at komme i gang.

Tekst af Freja Bjerck-Amundsen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

One list to rule them all

Siden vi var helt bittesmå, har mange af os haft en tradition for hvert år ved juletid at skrive en liste med ønsker til vores familier. Og mange af os gør det endnu. Jannick, som er cand.psych.-studerende, skriver også lister til jul; men han har dog skabt en tradition for at skrive en helt anden og særlig slags liste.



Billedtekst: Kilde: Colourbox

Bingereading og læse-rehab

Den store kantine på SDU. Hvor godtfolk er, kommer godtfolk til. Og det gør de så sandelig her i "frikvarteret", i stride strømme. Men Jannick og jeg lader os ikke mærke med larmen og livet omkring os - vi har vigtigere ting at tage os til. Vi skal nemlig snakke om livet som bogorm, ét vi begge kender og lever, og om de traditioner dette end måtte indebære. Så Jannick fortæller mig nu om en tradition, han selv har skabt, og som har rod i en barndom fuld af søvnløse nætter med litterære eventyr. Som barn læste han den ene roman efter den anden, og lod sig opsluge så fuldkomment af en bog, at han nærmest ikke kunne lægge den fra

" Du ved, hvordan folk har det med Netflix og Viaplay? [...] Jeg har lidt det på samme med bøger".

sig, førend han var færdig med den. Dette fortsatte langt op i voksenlivet, og til en sådan grad, at det efterhånden blev et reelt problem for ham.

"Du ved, hvordan folk har det med Netflix og ViaPlay og den slags, at de kommer til at binge i to dage, hvor de egentligt skulle have lavet noget, og så får dårlig samvittighed, så de bliver nødt til at binge noget mere?" Jannick ser kækt på mig. "Jeg har lidt den samme med bøger". Han fortæller om en gang for snart 3 år siden, hvor han oplevede, at han simpelthen ikke kunne styre sig, da han havde læst den første bog af en trilogi af Johanne Hildebrandt, og derefter ustoppeligt måtte sluge alle tre bøger. Efter denne episode besluttede han sig for, at han nu måtte skride til handling og få kontrol over sin bingereading. Så Jannick lavede i december 2014 en liste på 12 værker (ikke medregnet studielitteratur, selvfølgelig), det være sig romaner, noveller, digtsamlinger mv., som han måtte læse i det kommende år. I løbet af 2015 samlede han så adskillige titler på værker sammen, som han derefter i december brugte til at lave næste års værkliste. I slutningen af 2015, da Jannick var kommet i gennem årets 12 værker, besluttede han sig for på Facebook at kåre årets bedste værk på listen.

En uventet succes

Jannick fortæller, at han efter et par år med offentligt udgivne værklister og kåringer, som efterhånden var blevet 'hans ting' begyndte at få en masse kommentarer, spørgsmål og forslag til værker mm. Inden Jannick fik set sig om, havde han fået startet en årlig Facebook-litteraturdebatklub, og et årligt event, som folk ser frem til og følger med i. "Så nu er der mange i min familie og omgangskreds, der siger, at nu venter de bare til december". Jannick ser varmt på mig. Vi snakker om det smukke i, at det, der startede med at være Jannicks soloprojekt og handleplan mod bingereading, udviklede sig til en hyggelig tradition, som også når ud til andre mennesker.

"Jeg blev meget overrasket over, hvor meget, der egentlig kom ud af det," siger han smilende og trækker på skuldrene. "Det er faktisk blevet så stort, at flere er begyndt at snakke om, om vi ikke skal oprette en reel bogklub på studiet." Det lyder da for fedt, tænker jeg. Men hvorfor kun på studiet? Jeg spørger ham, og Jannick ser kort på mig. "Fordi at det er dér, at du kan snakke med folk om samme dybde," siger han og uddyber, at hans venner på psykologistudiet, samt han selv, har det med at forstå litteraturen ud fra samme psykologiske fokus. Og i en bogklub for psykologer vil man kunne snakke med andre, som "taler samme sprog" som en selv, og nørde rigtigt igennem ud fra samme faglige ståsted. "Det kommer helt sikkert til at ske," forsikrer han mig. Jeg smiler til ham. Det håber jeg virkelig, Jannick!

"Det er faktisk blevet så stort, at flere er begyndt at snakke om, om ikke, vi skal om vi ikke skal oprette en reel bogklub på studiet".

Tekst af Frederik Damsgaard Højsager
SKRIBENT, MEDICIN 8. SEMESTER

Mytehjørnet – kan du spise dig til en udpumpning på FAM?

Googler man "udpumpning julemad" fremkommer et hav af artikler om forspiste danskere og tips til ikke at gå amok juleaften. Men er virkeligheden den samme som man googler sig til?

I min familie har det i mange år været en fastgroet myte. Man skal holde igen med maden til julefrokosten, ellers kan man risikere en tur forbi skadestuen og en indlæggelse for at mavesækken ikke revner. Nok er det en myte, der er funderet i frygt og som derfor kan antages at være irrationelle, men i julen 2009 hæftede min mor sig ved, at en læge fra Falck havde udtalt sig til Ekstra Bladet, at: "Vi kan se, at aktiviteten stiger hvert år omkring juleaften, hvor de ældre kommer hjem til familien og får rigtig meget mad. De starter måske med konfekt og marcipan, og så spiser de masser af flæskesteg og and og drikker rødvin til. Det bliver alt for meget." Rådet dengang var, at man skulle holde igen for ikke at blive indlagt. Og nok er ældre en speciel kategori – det er ikke overilet at kalde dem mere skrøbelige end gennemsnitsbefolkningen, men myten har spredt sig og kan ses mange steder på nettet, blandt andet på debatforummet tilhørende Woman.dk.

"Myten har spredt sig og kan ses mange steder på nettet, blandt andet på debatforummet tilhørende Woman.dk."

Selve myten

Skåret helt ind til benet, så drejer myten sig om, at man ved et stort fødeindtag kan spænde sin mavesæk så meget ud, at den risikerer at sprænges. Sprængning af en mavesæk er selvsagt noget farligt noget, og man risikerer at få mavesyre ud i bughulen.
Kuren mod dette skulle så være at 'lette trykket' i mavesækken. Ved at lave en udpumpning vil man kunne fjerne noget af det tryk, der skulle være inde i mavesækken og derved sørge for, at patienten overlever. Udpumpningen af maden skulle altså være en lindring og principielt en livreddende intervention.

Realiteten

Men har denne myte hold i virkeligheden? Hvad min familie og andre ligesindede nok må sande, så er der ikke meget hold i det. Kommer man ind på skadestuen og forventer en udpumpning, fordi man har spist for meget, kan man godt tage hjem igen. Evidensen for, at der skulle være gavnlig virkning af udpumpning ved overspisning er mangelfuld, hvis overhovedet eksisterende. Udpumpning er altså et yderst sjældent værktøj til at fjerne maden.
Men hvorfor? Fordi der et praktisk aspekt i det. For at være sikker på at kunne fjerne fødeemner fra maven kan det være nødvendigt med en relativt tyk slange. I modsætning til udpumpning ved alkoholforgiftning – der i øvrigt også er sjældent brugt – så kan man ikke nøjes med en spinkel slange. Der er altså tale om et mere traumatiserende indgreb.

Forebyggelsen

Selvom truslen om en udpumpning ikke længere hænger over hovedet, så kan man selv aktivt gøre noget for at undgå at overspise. Et konkret og hovent tip vil være at lære at sige nej. Er nej-sigen ikke en mulighed, så hold kostråd og ernæringsfysiologi i baghovedet. Hæld godt med vand ned og hold lidt igen med alt alkoholen. Selvom mange synes, det er sjovere at være småfuld, så hæmmer det både mæthedfølelse og dømmekraft.

Konklusion

Du skal ikke drikke af den – myten holder ikke vand. Men selvom det ikke er sandt, at man udpumper julemad, så er der stadig nogle væsentlige pointer at hive frem. Navnlig, at det er enormt vigtigt, at man lader være med at overspise. For selvom faren for en slange ned i halsen ikke lurer, så er det ubehageligt og dumt at overspise. En af de første manifestationer af overspisning er sidestik. Og det bør du se som et advarselstegn. Vil du altså fange sidestikket i opløbet, så hold dig nogenlunde ædru. Og vigtigst af alt, lyt til din krop.

"Et konkret og hovent tip vil være at lære at sige nej. Er nej-sigen ikke en mulighed, så hold kostråd og ernæringsfysiologi i baghovedet. "

Tekst af Freja Bjerck-Amundsen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

Når hænder sprænges i stykker...

... lapper Søren og hans håndkirurgiske kollegaer dem sammen. Sund & Hed har talt med håndkirurg og overlæge Søren Larsen, og speciallæge i samfundsmedicin, Jens Lauritsen, om fyrværkerirelaterede skader, deres statistiske omfang, og om hvordan man kan undgå at sprænge sine egne fingre af.

Champagnen popper, nytårsklokken kimer, glimmer og konfetti dækker land og rige, og bragene begynder at lyde fra nær og fjern. Stjernerne på den ellers kulsorte nattehimmel bliver denne ene gang om året overhalet indenom af tusindvis af raketter, hvis farverige lys bliver spejlet i danskernes hypnotiserede blikke. Særligt i dem, der ikke har beskyttelsesbriller på. Men det er en høj pris at betale, når et galt batteri slipper helvede løs i synet på dig - og det gør det for nogle hvert år.

"Oftest er det jo fordi, at dem, der kommer til skade, de holder fyrværkeriet i hånden,"

Hvem, hvad, hvor mange?

Jeg sidder på Ortopædkirurgisk Afdeling, OUH - Odense Universitetshospital, i et mødelokale, og kigger på billeder af itusprængte hænder. Foran mig på den anden side af bordet sidder Jens og Søren, og fortæller mig en hel masse om deres arbejde og erfaringer. Jens, som arbejder med forskning i Ulykkes Analyse Gruppen (UAG) på denne afdeling, fortæller, at UAG siden nytåret 1995/1996 har modtaget oplysninger om fyrværkerirelaterede skader i døgnene 31. december og 1. januar fra alle landets skadestuer og sygehuse. "Og ud fra de her oplysninger udfører UAG hvert år grundig statistik, som bliver brugt til evidensbaseret forskning. På denne måde kan vi altså på et stærkt, empirisk grundlag bedre forudsige, hvad skaderne skyldes, og derfor være med til at forebygge dem," siger Jens med et fast blik. Ud fra denne statistik, kan Jens fortælle, at de fyrværkerirelaterede skader i 2016/2017 i 89 % af tilfældene var forårsaget af lovligt fyrværkeri (heraf særligt raketter, 44%). Der var mindst 37 alvorlige skader, det vil sige 37 tilskadekomne, som blev indlagt direkte, eller krævede akut vurdering af specialist og/eller opfølgende behandling, hvoraf langt de fleste var unge mænd og drenge. Kun hver fjerde af alle tilskadekomne havde briller på, og ca. 25% af skaderne var øjenskader. Ca. en tredjedel af skaderne var håndskader, og det er her, at Søren kommer ind i billedet.

"[...] På denne måde kan vi altså på et stærkt, empirisk grundlag bedre forudsige, hvad skaderne skyldes, og derfor være med til at forebygge dem".

Undgå at blive et nummer i statistikken!

De primære årsager til fyrværkerirelaterede skader er uforsigtighed og tekniske fejl ved fyrværkeriet, fortæller Søren mig. "Det er her, hvor vi ser sprængningsskader, det er jo sjældent fordi, at der er noget, der springer op i hånden på de her mennesker. Oftest er det jo fordi, at dem, der kommer til skade, de holder fyrværkeriet i hånden," siger han. Søren og hans håndkirurgiske kollegaer har flere gange opereret på sådanne hænder. I enkelte tilfælde har det efterfølgende været muligt at rekonstruere bortsprængte tommelfingre, hvor for eksempel en tå bliver flyttet til hånden for at agere som tommelfinger. Skaderne på hænderne er ofte meget omfattende, således er primære rekonstruktioner sjældent mulige, og ofte er succesraten ikke skyhøj, fortæller Søren, hvorfor man ikke "bare" kan få fikset sine hænder igen, hvis det først er gået galt. Det bedste du kan gøre, hvis du vil beholde både syn og alle fingre, er altså at undgå at sætte dig selv i en farlig situation. Søren og Jens henviser til de fem fyrværkeriråd: 1) Brug altid sikkerhedsbriller (også når du er tilskuer!), 2) Brug kun godkendt og aldrig hjemmelavet eller ulovligt fyrværkeri, 3) Hold aldrig tændt fyrværkeri i hånden, 4) Hold sikkerhedsafstanden, og læn dig ikke ind over fyrværkeriet, 5) Gå aldrig tilbage til en fuser. Så hvis du overholder disse regler, er det meget usandsynligt, at du kommer til at være med i UAG's statistiske analyser næste gang!

Søren (tv) og Jens (th)

Tekst af Freja Bjerck-Amundsen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

En ufrivillig og smertefuld tradition

Vinteren er i mange familier spækket med et hav af hyggelige og sjove vintertraditioner. Men for 5-10 % af befolkningen bringer vinterens kulde og mørke en særlig, ufrivillig og rædsom tradition med sig: Vinterdepressionen. Vi har talt med BA.psych.-studerende Joy, som har vinterdepressive tendenser, om hvordan dette er for hende, og hvad hun gør for at komme igennem vinteren.

Illustration af Freja Bjerck-Amundsen

En mareridtsboomerang

Vi kan så småt mærke den her i SDU's lille kantine, hvor vi sidder, og det er endda kun slutningen af oktober på dette tidspunkt. Måske særligt her i Betonborgen kommer den til udtryk, når den bider og flår i de stakkels studerende og går gennem marv og ben. Ikke helvedeshunden Kerberos, nej, men næsten: Vinterkulden. Vinterens kulde og mørke kan være hård ved os alle, og sætte mindre blylodder i mundvigene på enhver. Men for Joy trækker vinteren flere tænder ud end for de fleste. Hun fortæller mig, at hun har døjet med subklinisk SAD (Seasonal Affective Disorder; et passende akronym, right?) hver vinter de sidste mange år, men at hun først for fem år siden blev opmærksom på, at det var mere end blot en vinterblues. "Kulden og mørket gjorde, at jeg havde svært ved komme ud og gøre de ting, der normalt gjorde mig glad. Så jeg gik ligesom lidt i hi på en måde". Et lille smil akkompagneres med glimt i de blå øjne. Joy fortæller, at hun hver vinter oplevede depressionslignende tendenser så som nedtrykthed, modløshed og manglende motivation, og særligt en udpræget træthed fyldte meget for Joy, og gjorde hver morgen til en kamp om at komme op. "Man føler sig tung, man føler, at armene er klistret og boltet til jorden, så man næsten ikke kan komme fremad". Joy holder en kort tænkepause og ser på mig. "Så jeg hadede vinteren, jeg frygtede vinteren, og jeg gruede for at den skulle komme, fordi jeg vidste, at det betød, at jeg igen ville blive rigtigt ked af det i rigtig lang tid". Jeg gyser. Tænk at skulle igennem det hvert eneste år. Hver gang man har kastet depressionen lang fanden i vold, kommer den tilbage som en mareridtsboomerang.

"Man føler sig tung, man føler, at armene er klistret og boltet til jorden, så man næsten ikke kan komme fremad"

Artilleri mod Mørket

Heldigvis er det efterhånden blevet mindre med tiden, da Joy har arbejdet rigtigt meget på at komme det til livs, siger hun. Joy fortæller, at hun på højskoleåret opdagede, at SAD-tendenserne var meget mindre udprægede, end de plejede at være, fordi at rammerne for en hyggelig indendørs og "putte-agtig" stemning blev sat her; så det har Joy taget med videre. "Da jeg fandt ud af det her, begyndte jeg så at opsøge det og læse om det. Jeg fandt for eksempel en bog, der hedder: "Sommer hele året", som gennemgik det smukke og det gode ved alle månederne hver især, og som foreslog hvordan man kan udnytte det, som de forskellige måneder har at byde på, for at afhjælpe vinterdepression. Joy smiler, og forklarer, at det for eksempel hjælper at gøre hjemmet til et hyggeligt og rart sted ved at holde det ryddeligt og pænt, og ved at pynte op til jul, tænde stearinlys og bage pebernødder etc. Jeg tænker på, om det mon i Joys tilfælde er mere psykologisk end fysiologisk betinget, at vintermørket fører depression med sig. "Både og," oplyser Joy mig. Hun købte en sollyslampe for 3 år siden, som vækkede hende hver morgen med en imiteret solopgang og fuglesang, og den har virkelig hjulpet hende meget. Joy slår dog fast, at det for hende også handler meget om, hvordan hun opfatter vinteren. Hun stryger en krøllet lok om bag øret og tilføjer eftertænksomt: "For noget andet, jeg lærte af "Sommer hele året", er, at det i virkeligheden ikke er dårligt, at alting virker dødt, og at alting lader til at gå i stå. For det skal det for at kunne blomstre op igen". Vi smiler til hinanden.

"Det er i virkeligheden ikke dårligt, at alting virker dødt, og at alting lader til at gå i stå. For det skal det for at kunne blomstre op igen"

Tekst af Frederik Damsgaard Højsager
SKRIBENT, MEDICIN 8. SEMESTER

I bad med vikingerne

”Du pjasker rundt i det i kort tid og søger så mod kanten igen. Du søger varmen og tørheden. Tilbage står du med en enorm rus og lysten til at gøre det igen. ”

Du står på kanten. Den kolde tørre vinterluft blæser igennem dit hår og hen over din krop. Foran dig er vandet. Du kigger på det, du ved egentlig godt, hvor koldt det er, men det er netop derfor, du er her.

Du tæller ned, og på tre løber du mod vandet. Allerede før du rører det, ved du, hvad der kommer til at ske. Huden trækker sig sammen, hårene stritter og pulsen går op. Den isnende fornemmelse skyller igennem din krop, mens du bliver sænket i det kolde vand. Du pjasker rundt i det i kort tid og søger så mod kanten igen. Du søger varmen og tørheden. Tilbage står du med en enorm rus og lysten til at gøre det igen.

Sundheden

Sådan er virkeligheden for nogen: vinterbaderne. Selvom det lyder ubehageligt at udsætte sin krop for et sådan chok, så lader de sig ikke kue. År efter år springer de i det iskolde vand, eksempelvis i havnebadet i Odense, og kommer op igen, hyperventilerende, for at lede efter en sauna. Det kan virke som en usund vane at have, men flere studier tyder på, at have positiv indflydelse på sukkersyge såvel som sygedage. Det er, som med alt andet forskning, selvfølgelig vigtigt at understrege, at området ikke er fuldstændigt undersøgt, og at man ikke kan sige, om vinterbadere er mere raske, eller om raske personer har større tendens til at vinterbade. Men noget solid forskning findes der.

På Københavns Universitet har der i en årrække været forskning indenfor området, især i forhold til de hjerte- og lungemæssige effekter af vinterbadning. Hvor meget litteratur siger, at pulsen skulle springe i vejret, kunne de ikke genskabe dette, men fandt at nye vinterbadere holdt en stabil puls, selv når de var sænket i vand i et minut.

En af Odenses nye vinterbadere

En af Odenses ny vinterbadere, Kristian Bjerre der læser psykologi, er også blevet grebet af dette. ”Jeg håber at vinterbade rigtig meget nu her til vinter. Første gang jeg vinterbadede var med nogle medstuderende i havnebassinet, hvor der både er hardcore vinterbadere, sauna og livreddere”. Rusen har smittet af på ham, og han nyder at hoppe i det iskolde vand. Han anbefaler desuden andre at prøve det, både for de sundhedsmæssige aspekter, men også fordi det er en fed aktivitet at lave sammen med sine studiekammerater.

”Grib din læsemakker, find badetøjet frem, hvis du da bruger sådan noget”

Vikingerne

Med vikingen i maven kan man passende nærme sig vandet. Det er en kendt kliché, at vi danskere ikke kan fryse, fordi vi har vikingeblod i årerne. Vikingerne i Odense kan passende melde sig ind i Odins Vig, en vinterbadeklub, der holder til i havnebadet. Om der serveres mjød til alle badeture melder historien intet om, men det er en oplagt måde at få et netværk med sine medvikinger. Medlemskab i vikingeklubben kan erhverves for 50,-, det skulle altså være overkommeligt, selv på en skrabet SU.

Vinterbadning rammer ned i en niche. Hvis man søger sundhed, socialt samvær og et kick – og det til en yderst fornuftig pris – så bør man en enkelt gang lade det kolde vand ramme hele ens krop.

Står man tilbage med en nysgerrighed omkring vinterbadningen, så er der råd for det. Havnebassinet i Odense er et udmærket sted at starte på grund af faciliteterne. Det er vigtigt at understrege, at man aldrig bør springe ud i det alene – det kan altså være et oplagt afbræk fra at læse op til eksaminerne. Grib din læsemakker, find badetøjet frem, hvis du da bruger sådan noget, og tag cyklen ned på havnen. Stil dig på kanten. Træk vejret dybt og tæl ned. Tre, to, en, nu! Og så kommer det kolde gys. Det er sundt for din krop, du bliver helt afhængig af kicket og som Kristian så fint runder af ”det er jo også gratis, så hvorfor skulle man ikke gøre det”.

ISVAND

Langt under havets mørke overflade
hvirvler jeg rundt i kluntede kolbøtter
fylder lungerne med kolde skrig og salt havvand
forsøger at finde luften til at flyde oven vande igen.
Gennem den glasklare is ser jeg friheden
og den harmoniske snefyldte stilhed
jeg forsøger at banke mig vej igennem og op
men er fanget i det sorte isvand
krystalliseret i min egen intethed.
Ovenover isen møder jeg dit tomme blik
der allerede har sagt alt der er at sige
halsen snører sig sammen ved visheden om
at mine ord snart vil slippe op
for det længste ord der findes
er det farvel jeg forsøger at sige til dig.
Af Astrid Bjerregaard Pedersen

Ond og vred - overforbrug i juletiden

Hold nu op med at have så høje forventninger til mad, gaver og luksus her i julemåneden. December er uden tvivl min yndlingsmåned af alle måneder hele året. Det er tid til hygge med familien, julemusik, konfekt, og hvad der ellers hører sig til. Men det betyder altså ikke, at december samtidig behøver at blive måneden, hvor vi udkonkurrerer hinanden i, hvem der kan købe de flotteste julegaver eller diske op med den lækreste julefrokost.
Julegaveræset er kørt fuldstændig massivt op i højder, hvor de færreste kan være med. Vi forventer større og flottere julegaver og giver også selv det samme til andre. Men er det virkelig det værd? Rigtig mange, også studerende, bliver økonomisk presset for at kunne følge med på det niveau, som der lægges for dagen blandt venner og familie. Prøv lige at stoppe op en gang og tænk over, om mindre ikke kunne gøre det. De bedste gaver er sjældent de dyreste, men oftest dem, hvor afsenderen virkelig har lagt en god tanke bag, hvorfor modtageren lige præcis skulle have denne her gave. Det synes jeg er langt mere værd end en dyr upersonlig genstand.

Det samme gælder sig for julemaden. Vi køber ind i enorme mængde og bruger timer i køkkenet for at imponere med den perfekte and og brune kartofler. Og ja, det smager da også godt, men hvis værten stresser sig selv op over det, kan man nok nøjes med mindre. Køb hellere dele af maden færdiglavet eller server et mindre udvalg, så man som vært har overskud til at hygge sig med sine gæster.
Husk nu at nyde julen! Det er ikke meningen, at højtiden skal blive en sur pligt, hvor mange føler sig økonomisk presset og stresset. Brug tiden med dem, du holder af. Drop alle forventningerne!
Af Helena Vestergård Andersen

Tekst af Astrid Bjerregaard Pedersen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

Psykologi på tværs af Europa

Som psykologistuderende har man muligheden for at blive en del af et internationalt samarbejde med andre psykologistuderende ved at blive en del af foreningen EFPSA.

"Kort sagt er jeg talerør for de danske psykologistuderende i EFPSA"

Nogle gange kan man godt komme til at være i sin egen lille boble på SDU. Det kan både være svært at forholde sig til, hvad der skal ske, når vi engang er færdiguddannede, men også hvad der sker på de andre universiteter i Danmark eller ligefrem andre steder op kloden. Men vi er altså ikke alene i verden, og hvorfor ikke samarbejde med folk, der har samme interesse og faglige profil som os selv? Det er netop sådan, Marie Ølund Nielsen tænker. Udover at være psykologistuderende på SDU, er hun medlemsrepræsentant for Danmark i EFPSA – European Federation of Psychology Students' Associations.

EFPSA er en non-profit organisation, der søger at fremme de psykologistuderendes behov og interesser. Derudover støtter de det videnskabelige, sociale og interkulturelle samarbejde mellem studerende og fagfolk i Europa. "Vi forsøger at skabe tætte bånd for psykologistuderende på tværs af kulturer og forskellige uddannelsessystemer i Europa," forklarer Marie. EFPSA arrangerer blandt andet kongresser, konferencer og sommerskoler, der alle har faglige og sociale temaer.

Fra DPS til medlemsrepræsentant

Maries vej ind i EFPSA gik gennem Dansk Psykolog Forenings Studentersektion (DPS): "Faktisk er man automatisk medlem af EFPSA, når man bliver medlem af DPS. Det var også dér, jeg hørte om det første gang, da jeg blev en aktiv del af DPS," beskriver Marie. Hun blev tiltrukket af EFPSA, da hun altid har været meget rejselysten og nysgerrig på andre kulturer end den danske, hvilket EFPSA giver hende muligheden for at udforske.

Som medlemsrepræsentant er Marie valgt af aktive medlemmer i DPS. Med ansvaret som medlemsrepræsentant hører også, at man lægger en del tid i foreningen. "Jeg har ansvaret for at repræsentere og stemme på vegne af DPS samt sørge for, at de danske psykologistuderende kender til EFPSA," forklarer Marie, inden hun opsummerer: "Kort sagt er jeg talerør for de danske psykologistuderende i EFPSA."

Faglige og sociale kompetencer

Marie slår dog også fast, at man kan være medlem af EFPSA på mange niveauer, og foreningen kan også være til stor hjælp for en selv. "Man kan for eksempel få hjælp, hvis man overvejer udveksling eller praktik i udlandet, da EFPSA er med til at arrangere dette for europæiske psykologistuderende," forklarer Marie, inden hun nævner, at de også har deres eget tidsskrift, Journal of European Psychology Students, hvor man kan indsende videnskabelige artikler til peer review.

Selvom Marie bruger lang tid på EFPSA, er det bestemt også noget, hun nyder og har fået noget ud af. Både rent fagligt og personligt har det styrket hendes kompetencer. "På det personlige plan har jeg fået nogle af mit livs mest mindeværdige oplevelser gennem EFPSA. Jeg har oplevet andre kulturer og fået nogle fantastiske venner fra mange forskellige lande," uddyber Marie. Fagligt har hun fået væsentlig erfaring indenfor team- og projektarbejde, samtidig med hendes faglige netværk er blevet styrket.

"Hvis man generelt vil vide mere om EFPSA, kan man følge med på DPS's og EFPSA's Facebooksider som løbende laver opdateringer om sociale og faglige arrangementer og tiltag i EFPSA," råder Marie, mens hun sender en opfordring til, at de lige nu søger frivillige til at hjælpe med planlægningen af den kommende kongres, der afholdes i Danmark i 2019, hvor temaet bliver 'happiness'.

Marie Ølund Nielsen fra SDU er medlemsrepræsentant for Danmark i EFPSA

"Vi forsøger at skabe tætte bånd for psykologistuderende på tværs af kulturer og forskellige uddannelsessystemer i Europa.

Foto: EFPSA

Dekanens hjørne
Strategi er en særlig vintertradition

På SUND er strategiarbejde en fast vintertradition. Vi kigger på, hvordan det er gået med de strategiske indsatser, som vi formulerede sidste år – og vi formulerer de vigtigste indsatser for 2018.

Strategiarbejde er vigtigt på SUND, fordi vi ikke bare forsker for forskningens skyld – og vi underviser ikke bare for STÅ'ernes skyld. Vi arbejder målrettet for, at vores forskning og uddannelse præger, former og udvikler samfundet og fremtiden. Vores vision og fornemste opgave er at bidrage til at forbedre menneskers sundhed. Det mener jeg er en strategi værd!

SDU fælles strategi er formuleret i tre sætninger:
- Vi skaber værdi for og med samfundet
- Vi udfolder de mange talenter og fremmer det unikke
- Vi bryder grænser og former fremtiden

Det er tre sætninger, som kan relateres til mangt og meget – og sådan skal det være på et universitet med mange forskningsområder og uddannelser. Men det er tre sætninger, som hver for sig og sammen er relevante og vigtige for arbejdet på SUND for medarbejdere, studerende og vores mange samarbejdspartnere. Lad mig give et par konkrete eksempler på strategiske indsatser, der forholder sig til SDUs strategi:
'Vi skaber værdi for og med samfundet': Personlig medicin og Steno Diabetescenter Odense (som bygges i forbindelse med Nyt OUH/SDU) er eksempler på strategiske forskningsindsatser, som i tværgående samarbejder generer ny viden og værdi, der kan udvikle og måske revolutionere behandling af sygdomme som cancer og diabetes.
'Vi udfolder de mange talenter og fremmer det unikke': På uddannelsessiden er vi særdeles opmærksomme på, at alle vores uddannelser er relevante, tidssvarende og, at kandidaterne er attraktive for aftagerne. Derfor er revisionen af kandidatuddannelsen i medicin ligesom den pågående implementering af fælles pædagogiske strategi for vores uddannelser (Team Based Learning) vigtige strategiske elementer for en god uddannelse, der kan anvendes i virkeligheden.
'Vi bryder grænser og former fremtiden': Strategiske indsatser som Nyt OUH/SDU, som forventes at stå færdig i 2022, og translationel forskning (som understøttes af Nyt OUH/SDU) vil betyde, at ny viden hurtigere og mere effektivt oversættes til brug i klinikken og i samfundet til gavn for den enkelte patient og borger samt for folkesundheden generelt.

Strategiarbejde på SUND er ikke en usikker kælketur, der er afhængig af, om der kommer sne. Vores strategiarbejde er en basal del af vores daglige arbejde med forskning og uddannelse. Hos os bliver du ikke bare kandidat i det ene eller det andet – du bliver kandidat fra SDU-SUND fra et fakultet med en klar strategisk profil, som skinner igennem i forskningsudviklingen, i din uddannelse og i vores samfundsengagement.

Derfor er strategiarbejde en særlig vintertradition, der er lige så kærkommen for mig som duften af appelsiner og nelliker og julens øvrige krydderier.

God vinter og nyd de mange vintertraditioner
Ole Skøtt
dekan

Tekst af Freja Bjerck-Amundsen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

psykiatri

Decembers Case

Du er neuropsykolog og er ansat ved Hjerneskadecenter Næstved i Næstved Kommune. Det har været en lang og hektisk uge, det er fredag eftermiddag, og du er bare så klar til at gå hjem på weekend og smække fødderne op.

Du sidder med det sidste administrative for ugen, da en mail tikker ind i indbakken. Du bander, og tager en tår kaffe. Det må vente til mandag. Men det er fra en af dine almenpraktiserende lægekollegaer, som har henvist én af sine patienter til dig; det var lige godt satans. Det er faktisk lidt spændende alligevel, synes du, og går i gang med at læse anamnesen.

Patienten hedder Torben, er 52 år, og er en sund og rask mand uden nogen form for tidligere alvorlige sygdomme, og han har heller ingen kroniske lidelser, som han tager medicin for. Han kom for en måned siden galt afsted på cykel, cyklede ikke med hjelm på, og slog hovedet ned i nærmeste kantsten, med commotio cerebri til følge. Torbens læge blev 3 uger senere kontaktet af politiet, da Torben angiveligt har kontaktet dem 21 gange inde for de sidste 10 dage med en mistanke om, at nogen følger efter ham. Torben er af den overbevisning, at alle de mennesker, han møder på sin vej, i virkeligheden er en forfølger, som har klædt sig ud for at få ram på Torben. Torben er meget bange, og fortæller om episoder, hvor forfølgeren har jagtet Torben rundt i laboratoriet, hvor han arbejder, med en økse, og var tæt på at "få has på ham". Torben angiver laboratoriets lokation til Politiet, men dette sted eksisterer ikke. Torben forklarer også, at gerningsmanden har brudt ind i hans hus og stjålet hans nøgler til laboratoriet, så han ikke kan komme på arbejde. Torbens kone har oplyst politiet, at Torben er kørelærer, og ikke arbejder på et laboratorie, og at de desuden ikke har haft indbrud. Torben har efter lægens ord efter hjernerystelsen lidt af prosopagnosi, og den eneste person, han kan genkende helt korrekt, er hans kone. Hun er også den eneste, som hans forfølger ikke har taget skikkelse af endnu, siger han.

Symptomer:

Hvad fejler Torben, og hvorfor gør han det?

Send dine svar til sekretaer@sundoghed.dk med overskriften "Case" senest d. 1/2-18. Mailen skal indeholde navn, studieretning og semester. Sund & Hed opfordrer alle studerende, uanset studieretning, til at svare.

Oktober måneds casesvar

Diagnose: Dissociativ Identitetslidelse, eller DID (Dissociative Identity Disorder).

Behandling: Der er ikke nogen "kur" som sådan, men psykoterapi over lang tid er ofte meget succesfuld. Fx en femtrins samtale- eller psykoterapi, som søger at få patienten til at nedbryde de "vægge", der er mellem de forskellige alters (de andre personligheder) ved at patienten: 1) Lærer sine alters at kende, 2) Forstår funktionen af sine alters, 3) Lærer nye coping-strategier, 4) Konfronterer de traumer, som har forårsaget behovet for alters, og lærer at bearbejde deraf udsprungne følelser, 5) Lærer at forstå egen fortidige og nutidige copingstrategier.

Derudover nævnes hypnoterapi samt adjunktive terapier som kunst- og bevægelsesterapi.

Casebøgernes trone tilhører FADL's mesterværk med vokseværk

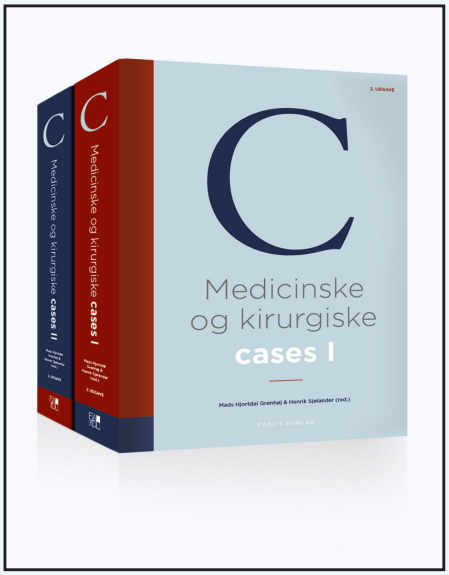
Boganmeldelse af Jens Guldborg, medicinstuderende, 12. semester

Nye partier kommer sjældent i byrådet ved første valg. Sådan kan det også siges om mange lærebøgers bejleri til pensumlisterne. *Medicinske og kirurgiske cases* landede elegant i 2014 som et nyskabende og ganske udmærket bud på en dansk samling af patienthistorier. FADL's forlags et-bindsværk om den kliniske casebaserede læringsmetode havde visioner og var savnet, men var dog stadig mere *nice* end *need-to-have*. Med tyk streg under *var*! For det er med denne nye 2. udgave i to massive bind, at der nu for alvor både skal og vil blive ryddet plads på reolerne derhjemme. Sikke bøger!

Med 67 nye cases kommer *casebogen*, som den ofte blot omtales, nu op på i alt 260 cases og over 1300 siders medicinsk drama og aha-oplevelser. Det er tydeligt, at der rådes gedigent bod på en række mangler fra første udgivelse – således er både dermatologi, plastikkirurgi, radiologi og tre kliniske specialer nu med ombord, men det er især med de 17 nye psykiatricases, at der sluttes flot ring om hospitalsspecialerne. Der er også blevet plads til mere akut medicin og henvisninger til alle akutte cases, mens vi stadig må se langt efter historier fra det almen medicinske overdrev.

Differentialdiagnostik og udredning er som vanligt helt i fokus. Det er en fornøjelse at læse sig igennem de ofte meget autentisk fremtrædende cases, eksempelvis om den 7-årige Emil med mulig ADHD, hvis forældres frustration springer hjerteskærende af siderne. Læseren får altså med denne 2. udgave fortsat den gode simulerede oplevelse af at stå i centrum for behandlingen og følge forløbene hele vejen fra de første spæde symptomer til de sene komplikationer. Det trækker lidt ned, at faktaboksene til tider er lige rigelige nok og at illustrationerne er for få, men suppleret med de mere omfattende lærebøger, står man som studerende bomstærkt.

Der er altså tale om en *sygeligt* veludført samling patientfortællinger, som medicinere kan få stor glæde af på hele kandidaten. Anmelderen er ikke i tvivl: *Medicinske og kirurgiske cases* står i andet forsøg til en jordskredsejr.



Medicinske og kirurgiske cases
2. udgave, 2 bind, 1355 sider,
FADL's forlag.
Set til 1.029,95 kr.

Akuthåndbog gør rent bord i modtagelsen

Boganmeldelse af Jens Guldborg, medicinstuderende, 12. semester

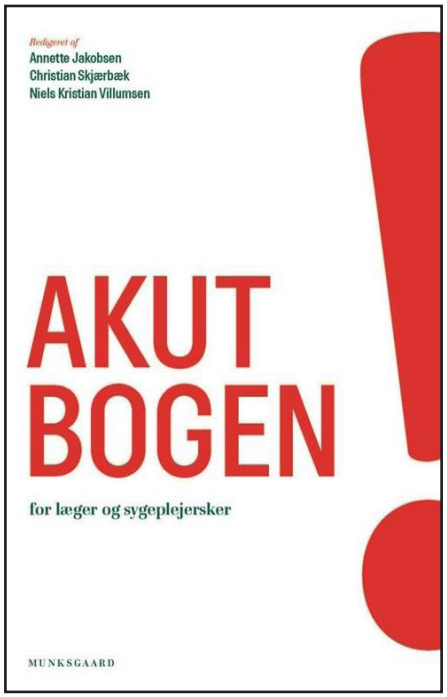
Akutbogen – for læger og sygeplejersker, 1. udgave, 452 sider, Forlaget Munksgaard. Set til 369,95 kr.

Bag nyudgivelsen Akutbogens anonyme forside og billedfattige, tætskrevne sider, gemmer sig en fuldstændig fremragende introduktion til den akutte patientbehandling i almindelighed og det nyfødte akutmedicinske speciale i særdeleshed. Munksgaard tapper med denne førsteudgivelse klogeligt direkte ind i interessen for og udviklingen på området for fælles akutmodtagelser, traumekald og alt det, der ikke kan vente til om lidt.

For første gang foreligger på dansk en komplet gennemgang af nærmest alle aspekter af det akutmedicinske område. Akutbogen annonceres som målrettet både læger og sygeplejersker, men det har begge faggrupper stor gavn af. Værket bærer præg af at et højt fagligt niveau og en sjælden set velfortalt formidling af stoffet. Med 51 forfattere fordelt på 41 kapitler kunne gennemgangen af alt fra ABCDE og hjerte-lunge-redning til akut radiologi og videreuddannelse nemt fremstå dybt fraktioneret og usammenhængende, men redaktørerne er, fraset en lidt sjusket korrekturlæsning, lykkedes flot med at skabe overraskende ensartethed og tiltalende overblik, så siderne lystigt bladrer sig selv.

Den generelle, metodiske del af bogen ruster fremragende til at stå i frontlinjen i en fælles akutmodtagelse, og hvis der ikke står et eksemplar i frokoststuen, bør de ansatte efterlyse et. Introduktionen til området er omhyggelig, emnerne velvalgte og EKG-kapitlet til eksempel et af de bedste, jeg har læst. Anden del om specielle tilstande berører alt fra akutte blødninger til pårørende og tredje del bruger 100 gode sider på maskinrummet bag, patientflow, forskning og videreuddannelse.

Akutbogen er opsummeret et rigtig godt køb sidst på kandidaten eller for alle, hvis hjerte pumper for hurtige beslutninger og præcis udredning. Læs den, før de ringer traumekald!



Basisbog i medicin og kirurgi

Anbefales til: Dem, der ønsker at eje en form for patologisk leksikon, og som synes, at medicinsk kompendium er for dyrt og tungt.

Med mere end 750 sider dækker bogen et hav af sygdomme, som er opdateret med seneste viden og danske vejledninger. På bagsiden af bogen står der: "Basisbog i medicin og kirurgi er først og fremmest en basal lærebog for medicinstuderende", men desværre må jeg, efter at have læst nogle kapitler, erkende at det ikke er alle hagl der rammer duen. Bogens forfattere er et imponerede hold af overlæger og professorer fra forskellige afdelinger i landet, så mange at det kræver tre sider at præsentere dem alle. Med denne benhårde faglige base, kan det vel umuligt gå galt? Personligt synes jeg dog, at bogen er for faglig, når målet er en 'overskuelig introduktion'. Med det mener jeg, at der er for mange detaljer med, som gør at jeg som dum studerende har svært ved at danne mig overblikket. Omvendt vil jeg forsvare bogen med, at jeg tror den vil fungere godt som opslagsværk, når jeg er færdig som studerende.
Derudover fremstår bogen for mig en smule rodet og den røde tråd mangler. Underopdelingen af sygdommene er forvirrende, når den ikke er gennemgående. F.eks. er prævalensen nogle gange under Forekomst og andre gange under Generelt, på trods af at bogen hævder at "alle sygdomme er gennemgået efter fast disposition som benyttes i alle afsnit". Af indholdet kunne jeg som en kort indledning til hvert kapitel godt have ønsket mig bare en helt lille gennemgang af fysiologi og anatomien i det pågældende organ, men ok, jeg burde sikkert vide det, og jeg må vel bare slå op i en anden bog.
Udover sygdomme i alle organsystemer er der dedikeret et kapitel til hver af følgende: journalen, operationsforløbet, væske- og elektrolytforstyrrelser, geriatri og rehabilitering. Jeg synes problemet er at bogen lover for meget. For mig er bogen for detaljeret til, at jeg som medicinstuderende vil bruge den til at læse til eksamen, men når jeg skal ud og lege læge er den sikkert bedre.

Af Hjalte Oltmann

"Basisbog i medicin og kirurgi" af T. Schroeder, S. Schulze, J. Hilsted og L. Gøtzsche
Munksgaard 2016 6. udgave
Pris: 800,-

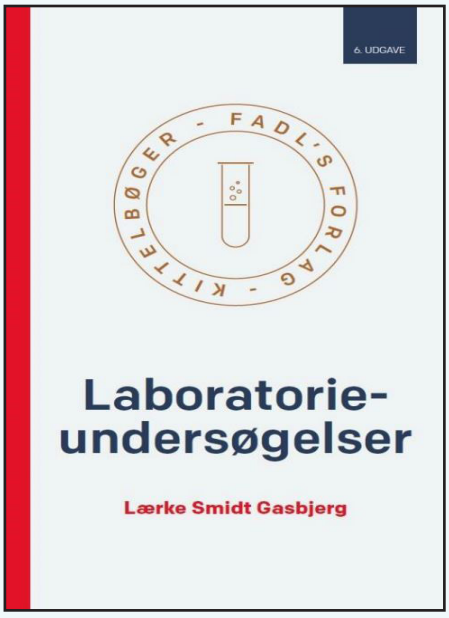
Laboratorieundersøgelser

Anbefales til: de som ønsker et hurtigt lommeopslagsværk i blodprøver eller dem der ikke har adgang til nettet.

I et let, intuitiv og koncentreret sprog er Laboratorieundersøgelser et struktureret og anvendeligt værktøj som kan bruges af både studerende og voksne. Med over 100 analyser af blod, urin og fæces indeholder bogen en kort gennemgang af alle de gængse blodprøver. Med en overskuelig underopdeling i baggrund for analysen, indikation og tolkning af værdier kan man hurtigt genopfriske sin viden om analyserne.
Bogen indeholder desuden et kapitel med gode råd til generel tolkning af blodprøver, og hvordan blodbilledet hos de hyppigste sygdomme (som diabetes) typisk ser ud. Skal man sammenligne bogen med den gratis online platform Lægehåndbogen, tilbyder Laboratorieundersøgelser en mere koncentreret og let læselig gennemgang af blodprøverne. Selvom bogen er anvendelig og let tilgængelig, så synes jeg ikke, at den kan tilstrækkeligt mere end Lægehåndbogen til, at den er pengene værd.

Af Hjalte Oltmann

"Laboratorieundersøgelser"
af Lærke Smidt Gasbjerg
FADL's forlag 2016 6. udgave
ISBN: 978-87-7749-758-2
Pris: 300,-



Odense SAKS

Studerende Almene Kirurgiske Selskab

- meget mere end kirurgi!

SAKS er en af de foreninger, som kan være med til at gøre DIN studietid sjovere.
Udover kurser og foredrag har vi et fedt fællesskab, hvor vi får nye venskaber på tværs af årgangene og snakker om alt andet end kirurgi!

Læs og se mere på:

SAKS Odense SAKSOdense www.saks-odense.dk

JOBOPSLAG MEDICIN
Instruktor til medicinske fag

Til undervisning i medicinske fag med undervisningsstart i forårssemesteret 2018 eller efter aftale, søges et antal instruktorer. Undervisningen henvender sig hovedsageligt til studerende ved medicin og klinisk biomekanik.

Nærmere information ved henvendelse til undervisningssekretær Rigmor Jepsen, tlf. 6550 2332.

Husk i ansøgningen at oplyse både postadresse, telefonnummer og student-mail-adresse.

Ansøger bedes oplyse om han/hun har/har haft andre deltidsansættelser på SDU.
Ansættelsesperioden for en instruktor vil være 1, 2 eller 3 år. Dette kan man få oplyst ved henvendelse på instituttet.
Der gøres opmærksom på, at der ikke er noget krav om, at den ansatte har timer hvert semester i ansættelsesperioden.
Instruktorer aflønnes i henhold til overenskomst mellem Finansministeriet og Studenterundervisernes Landsforbund.
Instruktorstillinger kan kun søges af studerende (der skal vedlægges en eksamensudskrift).
Ansøgere skal vedlægge et CV, der blandt andet oplyser om tidligere undervisningsvirksomhed og relevante faglige kvalifikationer.

Ansøgningen skal sendes elektronisk via www.sdu.dk, brug linket "Søg stilling online" nederst på siden. Vedhæftede filer skal være i Adobe PDF eller Word format.

Hvert felt i ansøgningsskemaet kan kun indeholde én fil af max. 10 Mb.

Syddansk Universitet ønsker at afspejle det omgivende samfund og opfordrer derfor alle uanset personlig baggrund til at søge stillingen.

DEADLINE: 07/01/2018

HUSK
NYE ÅBNINGSTIDER
Tirsdag 10:00 - 15:00
Onsdag 13:00 - 17:00
Torsdag 10:00 - 15:00
Mandag og fredag lukket

VIGTIG INFO OM FORSIKRINGSSKIFTE

FADL har indgået aftale med Tryg Forsikring om, at FADL's studieforsikringer med virkning fra den 1. januar 2018 overføres til Tryg.

HVORFOR HAR VI VALGT AT SKIFTE SELSKAB?
FADL vurderer, at vi sammen med Tryg kan tilbyde en forsikringspakke som er skræddersyet til de medicinstuderende. Samtidig sikrer vi en smidig håndtering af ændringerne i dit forsikringsbehov, når du bliver kandidat og kan gøre brug af Lægeforeningens forsikringsordning i Tryg.

KOSTER MIN FADL FORSIKRING DET SAMME EFTER 1. JANUAR?
Ja, absolut – og på en lang række områder vil du endda blive dækket bedre.

HVAD KOMMER DER TIL AT SKE?
Du behøver ikke at foretage dig noget. Indtil 1. januar 2018 fortsætter den nuværende forsikringsordning i Codan. Alle FADL medlemmer vil automatisk blive omfattet af de nye betingelser fra årsskiftet med de forbedringer, FADL har forhandlet på plads med Tryg.

BRUG FOR MERE INFORMATION?
Skriv til forsikring@fadl.dk eller ring på tlf. 4190 9601

BLIV FRIVILLIG
KIG FORBI FADL HUSET DEN DEN 7/12/2017 - KL. 15-17 OG HØR MERE OM AT VÆRE FRIVILLIG I FADL

BLIV **FRIVILLIG**

HVAD
Som frivillig i FADL bliver du en del af et stort socialt netværk, hvor du kan være med til alt fra at arrangere nye, spændende arrangementer til at styrke FADLs politiske position på Christiansborg.
Hvad og hvor meget du ønsker at gøre er fuldstændig op til dig!
Som frivillig har du mulighed til at engagere dig i FADLs mange forskellige udvalg - nogle arbejder med uddannelsespolitiske problemstillinger, med formidling og med FADLs organisatoriske og politiske udvikling.

HVORFOR
Når du er frivillig i FADL, får du mulighed til at være med i et fagligt, politisk og ikke mindst et socialt fællesskab. Gennem udvalgenes arbejde kan du være med til at påvirke FADLs videre udvikling og gennemslagskraft. Dertil har du anledning til at udvikle dine kommunikative færdigheder og få erfaring med ledelse.

HVORDAN
Snak med en af FADLs repræsentanter for at høre mere om, hvordan du bedst kan engagere dig i FADL!

BLIV FRIVILLIG I ET ELLER FLERE AF VORES UDVALG
KURSUSGRUPPEN
EVENTUDVALGET
MEDLEMSFORDELSUDVALGET

KONTAKT
Hvis du vil vide mere, så skriv eller ring til:

Kursusgruppen
Emil: emil.boe@fadl.dk
Eventudvalget
Johanne: johanne.lauridsen@fadl.dk
Medlemsfordelsudvalget
Sebastian: sebastian.hoegsgaard@fadl.dk

FADL's kittelkort
VOL 2.0
- til dig der skal I klinik eller lægevikariat...

8 NYE KORT
- Kig forbi og få opdateret dit kittelkort!

FADL - sammen bliver vi bedre læger

PRISOPGAVE
I KLINISK PSYKIATRI FOR MEDICINSTUDERENDE

Danske Regioner udlodder sin årlige prisopgave for medicinstuderende i samarbejde med regionerne, Dansk Psykiatrisk Selskab, Børne- og Ungdomspsykiatrisk Selskab og Dansk Selskab for Distriktspsykiatri

Formålet med prisopgaven er at fremme medicinstuderendes interesse for specialerne børne- og ungdomspsykiatri og voksenpsykiatri.

Prisen anerkender en særlig indsats på et højt fagligt niveau. De tre bedste opgaver præmieres med henholdsvis 25.000 kr., 15.000 kr. og 10.000 kr.

Prisopgaven skal have relevans for de psykiatriske specialer og opgavebesvarelsen bør eksplicit forholde sig hertil. Dette vil blive tillagt vægt i bedømmelsen. Prisopgaven bør desuden indeholde forskningsmetodiske overvejelser og demonstrere, at man kan mestre disse.

Alle studerende indskrevet ved Det Medicinske Fakultet ved henholdsvis Århus, Odense, Ålborg og Københavns universiteter, kan deltage. For at ligestille studerende fra alle fire medicinske fakulteter stilles der intet krav om, at prisopgaven skal være universitetsbedømt.

Bedømmelsesudvalget

Professor, overlæge, dr.med. Jørgen Aagaard
Overlæge, dr.med. Marlene B. Lauritsen
Professor, ledende overlæge ph.d. Merete Nordentoft
Teamleder Mikkel Lambach

Formkrav

- Personer der tidligere har deltaget i konkurrencen kan ikke deltage igen.
- Tidligere indsendte opgaver kan ikke indgå og vil blive frasorteret.
- Opgaven skal kunne publiceres i sin fulde længde, hvis den skal indgå i konkurrencen.
- Opgaven må maksimalt bestå af 18.000 tegn/anslag (med mellemrum) alt inklusiv og indeholde 6 figurer/tabeller.
- Der må maksimalt medtages 40 referencer.
- Såfremt en vejleder eller anden person er tilknyttet bedes navnet oplyst.
- Er der tale om en opgave med flere forfattere, skal der redegøres for indsenders/indsenderes selvstændige bidrag og rolle i udarbejdelsen.

Deadline

Opgaverne indsendes elektronisk senest fredag d. 12. januar 2018 til: jbe@regioner.dk
Mærket: Prisopgave i psykiatri

Vinderen kontaktes direkte. Der må påregnes op til tre måneders bedømmelsestid.

Vinderopgaverne offentliggøres i relevante faglige tidsskrifter/nyhedsmedier og på Danske Regioners hjemmeside.

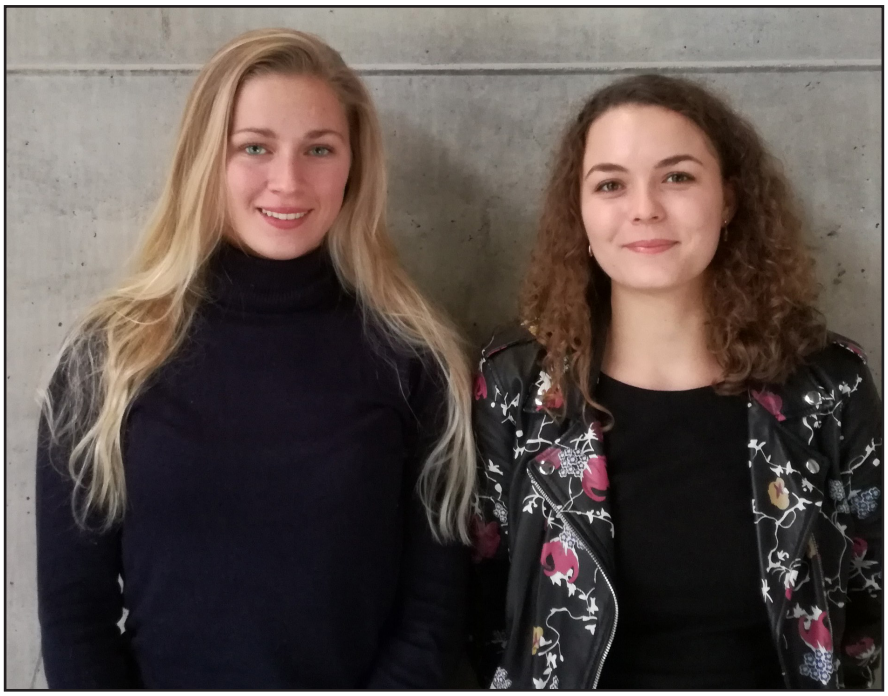
DANSKE REGIONER

Tekst af Astrid Bjerregaard Pedersen
SKRIBENT, PSYKOLOGI 5. SEMESTER

Mennesker først

Nogle gange kan man glemme at se på selve mennesket og ikke blot sygdommen. Derfor skal medicinstuderende på SDU fremover have faget 'Mennesker først'.

De fleste ville tænke, at H.C. Andersens eventyr hører sig til i danskundervisningen på gymnasiet og ikke har meget med medicinstudiet at gøre. Men i narrativ medicin, der indgår i 'Mennesker først'-forløbet på medicin på SDU, forenes litteraturen og medicinerverdenen – og her er gode gamle H.C. Andersen altså igen på pensum. Udover narrativ medicin undervises de studerende også i sundhedspsykologi, professionsetik og besøger en kronisk syg patient i eget hjem som en del af forløbet. Camilla Heise Østergaard og Emma Kristensen, der begge læser medicin på tredje semester, deltog i foråret i 'Mennesker først', da det kørte som pilotprojekt. Faget er sidenhen blevet en fast del af andet semester på studiet.



Camilla Heise Østergaard (tv) og Emma Kristensen (th), medicinstuderende.

At se mennesket i stedet for sygdommen

Da faget stadig var i afprøvningsfasen, da Camilla og Emma havde det, vidste de egentlig heller ikke så meget om, hvad de gik ind til i starten. De valgte begge hovedsageligt faget, fordi de så ville få noget merit senere på de mere krævende moduler. Centralt i faget var dog fra start at se på mennesket, ikke sygdommen. "Det vendte hele tiden tilbage til, at det skulle være 'mennesker først'. Det var overhovedet ikke medicinsk orienteret, det var meget sådan noget med at se på et mennesker og hvad ligger bag ved; hvad er deres historie," forklarer Emma, inden Camilla supplerer: "Ja, og det med at lytte til deres historie, og fortolke deres historie og tolke på, hvem de er og hvad de gør."

> ***"Det var overhovedet ikke medicinsk orienteret, det var meget sådan noget med at se på et menneske og hvad ligger bag ved; hvad er deres historie."***

Personligt givende

De nikker også begge genkendende til, at faget har gavnet dem både fagligt og personligt. Besøgene hos en kronisk syg borger har blandt andet været med til at give en ny vinkel på sundhedsvæsnet. "Man ser det lidt fra en anden synsvinkel, sådan at møde en borger, der har oplevet sundhedsvæsnet indefra, og som måske ikke har de forudsætninger, som en ansat i sundhedsnet har," reflekterer Camilla. Her fik de også de mere positive syn og historier, som måske ofte bliver glemt: "Det er også rart at høre det positive. Man kan ellers godt være sådan, at man ikke har lyst til at komme ind i et sundhedsvæsen, hvor der er så negativ en holdning, men alle dem, vi har mødt i det her, har været positive," beskriver Emma. Det har også givet en fordel i flere af deres andre fag, da de så har haft muligheden for at bygge videre på viden fra for eksempel narrativ medicin.

> ***"Man ser det lidt fra en anden synsvinkel, sådan at møde en borger, der har oplevet sundhedsvæsnet indefra, og som måske ikke har de forudsætninger, som en ansat i sundhedsvæsenet har."***

Det kræver åbent sind

Faget 'Mennesker først' er nu blevet en fast del af opbygningen på medicinstudiet, hvilket betyder, at alle skal igennem det. Både Camilla og Emma synes, det er en rigtig god ide, men som Emma påpeger, er det måden, man gør det på: "Altså, det er jo et meget personligt fag på en måde, fordi det er skriveøvelser, og man skal ligesom dele ud af sine egne tanker og følelser. Det var allerede grænseoverskridende, da vi var et hold på 50." Derfor er de også begge enige om, at de ikke tror, faget vil fungere lige så godt, når man sidder i en kæmpe foredragssal. Det ville sandsynligvis være bedre med holdundervisning. "Det er lettere at være mere personlig og dele ud af sig selv, når man er på de mindre hold," mener Camilla.
De er dog enige om, at alle har godt af at have faget. Det handler dog om, at være åben over for en ny og anderledes tankegang til faget, hvor man går ind til undervisningen med åbent sind. "Nogle gange er det godt at blive mindet om, at det handler om mennesker. Det behøver ikke altid kun være biomedicinsk," afslutter Emma.

FAKTA
"Mennesker først består af undervisning i narrativ medicin, sundhedspsykologi, professionsetik, samt de studerende besøger en kronisk syg patient i eget hjem.
Faget er obligatorisk på 2. semester af medicinstudiet."

Tekst af Katia Damsgaard Højsager
REDAKTØR, STUD.MED. 8. SEMESTER

Sund & Hed tester vaniljekranse

Vi har været ude og købe lidt ind i november, og efter en god gang glögg har vi testet fem vaniljekranse fra butikker i Odense, så du kan være lidt bedre klædt på, når du skal imponere daten med hjemmebragte småkager.

1: Bedst i test
Julefryd, 24,95kr i Netto

Med en samlet score på 4/6 er vaniljekransen fra Julefryd testens vinder. Vaniljekransens største fortrin er dens udseende, der scorer 4,5 ud af 6. Smagen halter lidt efter og rammer kun 3,3, der dog stadig er en delt smags-førsteplads med Coops Smag Forskellen vaniljekrans. I øvrigt havde den testens bedste vaniljekransfarve og klart bedste duft. Julefryd føres i både Netto, Bilka og Føtex, så hvis du ikke har mod på at bage de små julekranse selv, så er de her rimelig nemme at komme i nærheden af, og er også en rigtig udmærket småkage, selvom den måske ikke er verdens allerbedste vaniljekrans.

2: Bundskraber
Favorina, 12,95kr i Lidl

Testens suverænt dårligste vaniljekrans. Smagen får 1,7 point ud af 6, og den tørre krans fra Lidl er testens absolutte bundscorer på både smag, duft, udseende og samlet vurdering. Vaniljekransen får kun en score på 2,5/6 i alt, så hvis du har 13 kroner, der brænder i lommen, så giv dem hellere til en hjemløs.

3: Den middelmådige
Karen Volf, 23,95kr i SuperBrugsen

Hverken rigtig god eller rigtig dårlig. Smagen scorer lige under middel, mens småkagens bedste kvaliteter er dens sprødhed, udseende og farve. Hvis du har travlt og ikke kan undvære de søde kranse, kan den gå i en snæver vending, men forvent ikke nogen omvæltende smagsoplevelse. Du får nøjagtig, hvad du plejer hos Karen Volf, en småkage der er lavet 1.000.000 af på en maskine i Stege. Småkagen får 3,5/6 point.

4: Smuk, men stemningsløs
Coop Smag Forskellen, 18kr, Fakta

Testens næstflotteste vaniljekrans efter Julefryd vaniljekransen. Generelt en fin tronfølge til vores bedst i test, med over middel smag, farve og duft og med flot figur. Der hvor en halter mest efter, er på julestemningen, for selvom det er en dejlig småkage, så er det ikke en specielt god vaniljekrans. Den smager lidt salt og ikke specielt meget af vanilje, den har en sødlig, nærmest lakridset eftersmag. Hvis du ikke er i nærheden af Netto, Bilka eller Føtex, så er Coops småkage et fint alternativ til vaniljekransen fra Julefryd. 3,5/6.

Man kan godt få julestemning uden at det smager interessant.

5: Kedelig smag i munden
Brødskabet, 15kr, Fakta

Det allerbedste, vi har at sige om den, er, at den har en flot farve. I øvrigt er den meget gennemsnitlig, med en middelmådig duft, sprødhed og udseende. Der hvor den falder helt igennem er på smagen, der scorer næsten lige så lavt som testens dårligste vaniljekrans. Alt for salt og slet ikke julet. Hvis du alligevel står i Fakta og skal have vaniljekranse, så gør dig selv den tjeneste at bruge bare 3kr mere på Coops Smag Forskellen vaniljekranse, der ifølge vores dommere, både smager, dufter og ser bedre ud. Vaniljekransen får 3/6.

Gør dagen god for en der fortjener det!

- Hjælp os med at kåre månedens studerende i december

Måske kender du en, der har ydet en ekstra indsats, har kæmpet sig igennem en særlig hård periode eller bare fortjener et klap på skulderen - så nominer dem!

Navn og kort begrundelse sendes på facebook eller til sundoghed@sundoghed.dk

POST
PP DANMARK
Magasinpost MMP
ID-Nr. 42474