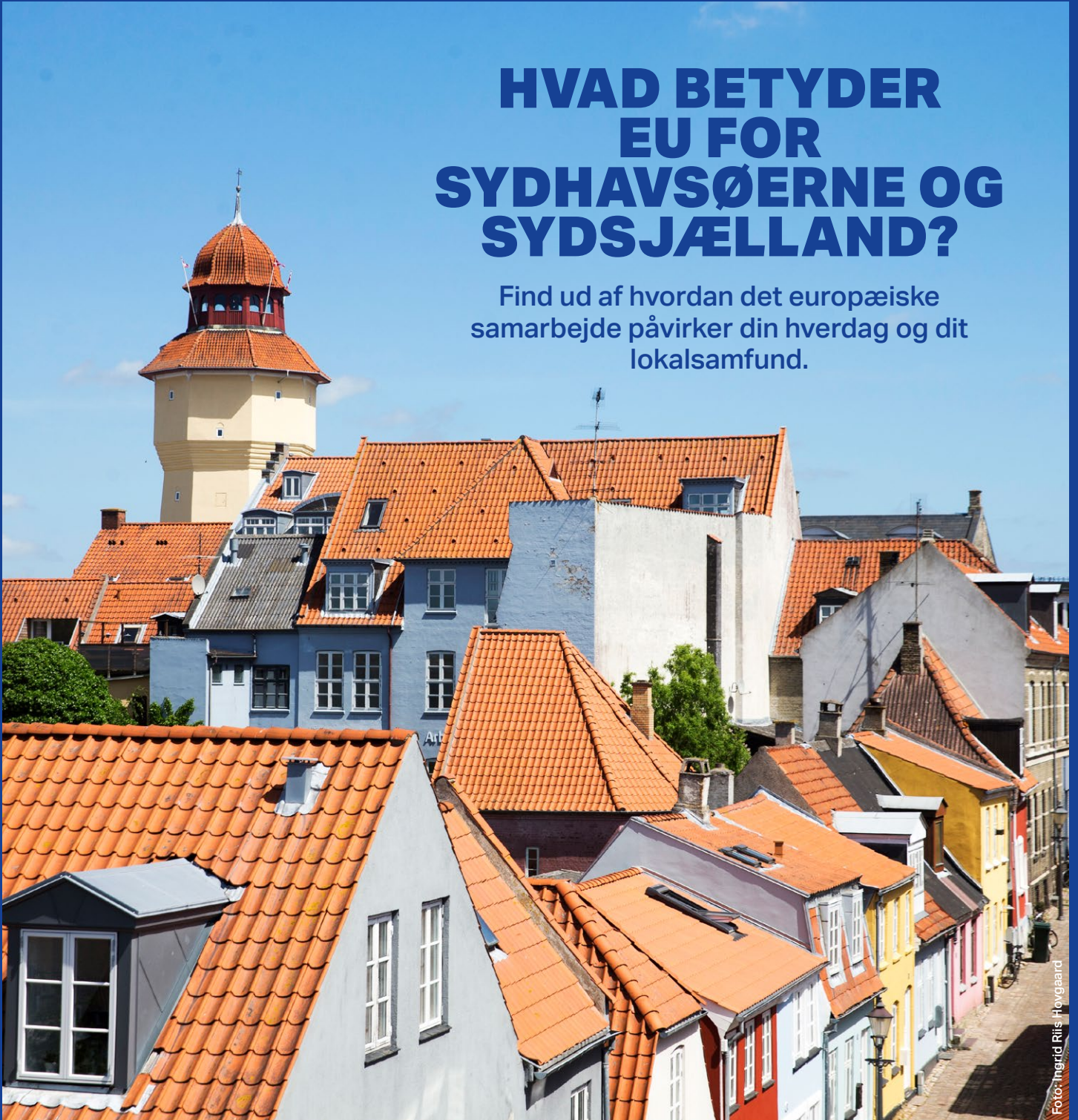


EU PÅ SYDHAVSØERNE

JUNI 2024 | UDGIVET AF EU-KOMMISSIONEN

HVAD BETYDER EU FOR SYDHAVSØERNE OG SYDSJÆLLAND?

Find ud af hvordan det europæiske samarbejde påvirker din hverdag og dit lokalsamfund.



INDHOLD



Europe Direct – hvad er det?

Vidste du, at der i Nykøbing Falster er en one-stop-shop for alle dine EU-relaterede spørgsmål?

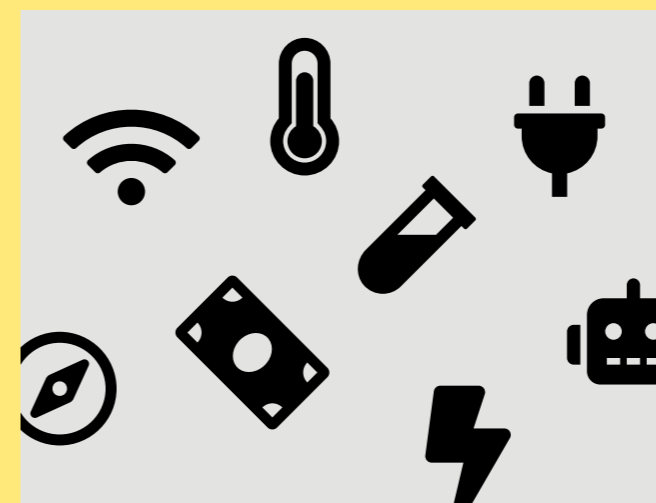
Lær mere om hvad Europe Direct er på side 4-5.



Nyt liv i havet

Et stort projekt med stenrev i farvandet ved Møn har med solid folkelig forankring et mål om at skabe mere liv i vandet omkring øen.

Find historien på side 6-8.



EU de seneste 5 år

Hvad har det europæiske samarbejde udrettet siden det seneste EU-valg i 2019? Gennem en turbulent tid er der skabt store resultater.

Læs mere på side 9.



The Ripple Effect

Lokale unge opbygger venskaber over hele Europa gennem Guldborgsund Ungdomsskole og deres internationale samarbejder.

Se hvordan på side 10-11.



Styrket IT i virksomheden

I en travl hverdag som en mindre virksomhed er det afgørende, at de digitale systemer letter arbejdet.

Find ud af hvordan på side 12-13.



Bedre søvn

300.000 danskere lider af søvnapnø – bedre behandlinger er derfor livsændrende for mange.

Læs mere på side 14-15.



STIL DINE EU-SPØRGSMÅL

På alle hverdage mellem 9.00 og 18.00 svarer vores Europe Direct-callcenter på spørgsmål relateret til EU på alle 24 officielle EU-sprog samt ukrainsk og russisk.

89 87 04 73

https://european-union.europa.eu/contact-eu_da



FIND DIT LOKALE ED-CENTER HER

Europe Direct Sjælland
Kongensgade 43
4800 Nykøbing Falster
amhe@guldborgsund.dk
Telefon + 45 25 18 04 11

<https://guldbib.dk/Europe-Direct-Sjaelland>

Facebook:
<https://www.facebook.com/EuropeDirectDanmark>

Vi tog en snak med Annemette Schønberg Johnsen der, med base på biblioteket i Nykøbing Falster, udbreder viden om EU's betydning for beboerne på Lolland, Falster og omegn.

EU SKAL VÆRE EN DEL AF LOKALT ENGAGEMENT OG NÆRVÆR

Af Lars Svensmark

Fortæl lidt om dig selv og din baggrund

Jeg hedder Annemette, er uddannet bibliotekar og har boet på Lolland-Falster næsten hele mit liv. Jeg sidder til dagligt på Hovedbiblioteket i arenaen for demokrati og samskabelse.

Jeg har altid holdt af min hjemegn. Her er en rig historie, smuk natur og kort vej til strand og skov, uanset hvor på øerne, man bor. Det er et dejligt sted med engagerede mennesker og et nærvær, man ikke finder i de store byer. Lolland-Falster er i god udvikling, bl.a. med satsning på grøn energi, Fehmern-forbindelsen m.m.

Hvad er et ED-center?

Det kedelige svar er, at vi er et informationscenter, hvor borgere kan få svar på spørgsmål om EU. Det er jo så i virkeligheden nok det mindste af det, vi gør. Langt det meste af vores tid går med arrangementer med udgangspunkt i EU's prioriteter. Folk her er vant til, at biblioteket afholder spændende og relevante

”Ofte er vi vejviser igennem det, der kan være lidt en jungle.”

arrangementer, så her får vi mange ind, som også kan høre lidt om Europe Direct og opdage, at vi er her.

Vi tilbyder også ture til København, hvor skoleklasser kan komme ind og besøge Europa-Huset. Her kan de få en dag ud af det, opleve nogle andre ting i København udover EU-oplægget.

Hvad kan jeg spørge om og få hjælp til?

Ofte er vi vejviser igennem det, der kan være lidt en jungle. Hvis man bare går ind på EU's hjemmeside er det ikke nødvendigvis nemt at finde det, man skal bruge.

Det kan være studerende, der er i gang med at skrive opgaver og skal bruge noget information eller en virksomhed, der spørger ind til støtteordninger. Det kan være henvendelser om regler for familiesammenføring i EU eller regler, hvis man skal ud og rejse med ens kæreste, der har opholdstilladelse i Danmark, men ikke EU-pas. Vi rådgiver ikke om juridiske spørgsmål, men vi hjælper med at hen-

vise folk til et sted, hvor de kan få hjælp. Så vi er et godt sted at starte.

Vi samarbejder også med kommunens internationale kontor og andre organisationer.

Hvilke arrangementer laver I?

Mange forskellige, eksempelvis om hvordan klimaforandringer påvirker Lolland-Falster og Danmark. Bæredygtighedsarrangementer med grøn fællesspisning. Foredrag om forsvarsforbeholdets historie og hvad det egentlig betyder. Vi har en stand på Folkemøde Møn, hvor vi formidler viden om EU. Vi har lavet workshops om afstresning for unge, for at sætte fokus på mental sundhed.

Så har vi et samarbejde med lokale skoler og RapPolitics, der laver freestyle rap om emner som kulturarv, identitet og fordomme. Det har været en kæmpe succes, selvom de unge ofte er meget skeptiske i starten.

Derudover markerer vi selvfølgelig Europadagen og den årlige tale fra Kommissionsformanden, State of the European Union, som vi både livestreamer på vores hjemmeside og på biblioteket.

Hvorfor er det vigtigt at have et ED-center lige her?

Selvom vi kun er halvanden time med tog eller bil fra København, så kan vi føles meget langt væk fra magtens centrum. Folk herfra kan nemt føle, at det med EU er ting, der foregår i København eller Bruxelles. Det er en fortælling, vi modarbejder, specielt fordi EU er relevant, også for en udkantsregion. Landmændene kender godt til EU – vi har jo Danmarks bedste landbrugsjord. Men vi skal fortælle den brede befolkning, at der er så meget mere, der er relevant for dem. Og vi kan lytte til dem, der kommer til os.

Hvor længe har I været et ED-center, og hvorfor gik I ind i projektet?

Da vi hørte om Europe Direct for nogle år siden, kunne vi se, at det i virkeligheden går ud på at lave mere af det, vi allerede laver, så det var en helt naturlig forlængelse. At finde og sprede information om vigtige emner for borgerne falder helt i tråd med bibliotekets opgave som samfunds- og kulturoplysende institution.

Vi blev officielt indviet i marts 2022, og det handlede selvfølgelig især om, at der ikke var noget lignende i området. Østpå er det tætteste Bornholm, og Odense er det nærmeste mod vest.



1



2

1. Annemette har boet på Lolland-Falster næsten hele sit liv. Foto: Niklas Vestberg

2. Danske ED-ledere og medarbejdere samlet til netværksmøde i 2024. I Danmark er der ED-centre i Varde, Struer, Odense, Nykøbing Falster og Rønne. Foto: Niklas Vestberg

Et stort projekt med et stenrev i farvandet ved Møn har med solid folkelig forankring sat et mål om at skabe mere liv i vandet omkring øen. Sammen med en række andre projekter i Østersøen, skal stenrevet lære os, hvordan vi bedst genetablerer naturområder.

LOKALE ILDSJÆELE VIL FORBEDRE MØNS HAVMILJØ

Af Lars Hovgaard

Et stenrev lige syd for Møn skal efter planen genetableres i 2025. Målet er at forbedre vandkvaliteten, øge fiskebestanden og inddrage lokalbefolkningen.

- Vi vil med projektet gerne vise vejen for andre, gøre det til et læringssted og formidle hele processen med at skabe nyt liv i havet. Det kalder også på et solidt lokalt engagement - og det oplever vi i den grad er til stede.

Det fortæller projektleder Søren Sørensens fra Vordingborg Kommune, der er en af tovholderne på det omfattende projekt. I alt er ni lokaliteter i seks

1. Østersøen set fra Slotshaven på Møn.
Foto: Vordingborg Kommune

Supported by Nature

Supported by Nature er et samarbejdsprojekt for det internationale netværk af UNESCO biosfæreområder omkring Østersøen, kaldet Biosphere for Baltic. Netværket har i 2023 modtaget tæt på 27 millioner kroner i EU-støtte fra Interreg Baltic Sea Region.

lande rundt om i Østersøen en del af netværket, der kaldes "Biosphere for Baltic".

Der er bevilget tæt på 27 millioner kroner fra EU til de ni projekter, der på forskellig vis skal øge forståelsen af, hvordan naturbaserede løsninger kan fremme både miljøet og biodiversiteten i Østersøen som helhed.

Den første sten mangler stadig at blive placeret i det kommende rev ved Madses Klint lidt øst for Hårbølle Havn, men arbejdet har været i gang længe - og den lokale forankring omkring projektet er ved at slå solide rødder. →

”Med projektet skal vi skabe en forandring, der sikrer mere biodiversitet og gør os klogere på processen.”

- Folk kan jo godt se, at der er noget galt i havmiljøet - og mange vil gerne gøre noget. Det, sammenholdt med en interesse for naturen mere generelt, har givet projektet god medvind fra starten, lyder det fra Christian Skotte.

Han er bosat på Møn og formand for den nyligt etablerede forening Møn Stenrev, der har en bredt sammensat bestyrelse bestående af blandt andet lokale ildsjæle fra foreningslivet og det maritime miljø.

Foreningen har afholdt informationsmøde, stiftende generalforsamling og formuleret vedtægter. Næste skridt er at byde menige medlemmer velkommen.

- Tanken er, når revet skal genetableres, at kunne skabe et folkeligt engagement omkring det at indsamle sten og lave ekskursioner ved kysten, hvor der fortæller om stenrev og havmiljø, siger Christian Skotte. Han har selv i årevis har været engageret i arbejdet med forbedring af vandløb og kystnære miljøprojekter.

Derudover er han involveret i arbejdet med at kortlægge placeringen af de gamle stenrev - et arbejde som blandt andet også Aarhus Universitet bidrager til.

Lokaliteten syd for Møn er ikke tilfældigt valgt. Her i farvandet mellem Møn og Falster blev for år tilbage fisket mange sten, der blandt andet blev brugt til byggeriet af Flakfortet i Københavns havn.

- I dag mangler stenene for at skabe et mangfoldigt fiske- og planteliv på havbunden. Med projektet skal vi skabe en forandring, der sikrer mere biodiversitet og gør os klogere på processen, fortæller Søren Sørensen.



2

2. Østersøen set fra Slotshaven på Møn. Foto: Vordingborg Kommune

3. Christian Skotte er ude og kigge på stedet, hvor stenrevet skal etableres. Foto: Privat



3

En forundersøgelse i år skal klarlægge fuldstændig, hvordan stenrevet skal udformes og placeres. Og så går arbejdet ellers i gang derefter. Både det tunge arbejde med selve etableringen - og sideløbende hele formidlings- og læringsdelen, der følger med.

- I første omgang er det Møn, vi fokuserer på. Men man kan sagtens forestille sig, at vi med tiden anlægger stenrev flere andre steder langs kommunens kyster, siger Søren Sørensen, der også peger på at der bredt udveksles erfaringer og faglig viden om projektets elementer, både lokalt og internationalt blandt projektpartnere.

Denne artikel er udarbejdet af Lolland-Falsters Folketidende for EU-Kommissionen.

ET KIG PÅ DE SENESTE 5 ÅR

Siden EU-valget i 2019 har Ursula von der Leyen været i spidsen for EU-Kommissionen gennem en hektisk periode i verdenshistorien. EU-Kommissionen består af en kommissær fra hver af de 27 EU-lande, og de har sammen med de øvrige EU-institutioner opnået en lang række resultater til glæde for europæerne. Se nogle af dem her:



DEN EUROPÆISKE GRØNNE PAGT

Den ambitiøse plan, der også er kendt under sit engelske navn European Green Deal, skal gøre Europa til verdens første klimaneutrale kontinent i 2050. Det skal ske ved at afkoble økonomisk vækst fra ressourceforbrug, og uden at nogen lades i stikken.



DET, DER ER ULOVLIGT OFFLINE, ER ULOVLIGT ONLINE

Forordningerne om digitale tjenester og om digitale markeder, der også kaldes DSA og DMA, skaber et sikrere digitalt rum, hvor brugernes grundlæggende rettigheder beskyttes, og skaber lige vilkår for virksomhederne.



FÆLLES OPLADER

Det er slut med at have skuffen fyldt med et utal af forskellige opladere til alle dine elektroniske gadgets. USB-C er blevet den officielle standard for opladning af ting som mobiltelefoner, kameraer og laptops på tværs af EU.



FÆLLES INDKØB AF COVID-VACCINER

EU-landene besluttede i 2020 at koordinere deres indkøb af vacciner mod covid-19 og støtte udviklingen af de mest lovende vacciner. Mere end 84 procent af EU's voksne borgere er vaccineret mod covid, og EU har doneret mere end 530 millioner doser til lande verden over.



UBETINGET STØTTE TIL UKRAINE

Siden Ruslands ulovlige invasion af Ukraine har EU leveret makrofinansiel bistand, budgetstøtte, nødhjælp, krisberedskab, humanitær bistand og militær bistand til den ukrainske frihedskamp. Ved udgangen af 2023 havde EU samlet støttet Ukraine med mere end 600 milliarder kroner.



EN BÆREDYGTIG VERDEN

Hele verden skal være en del af den grønne og digitale omstilling. Derfor støtter vi gennem Global Gateway-programmet lande i blandt andet Afrika, Latinamerika og Caribien med projekter inden for energi, transport, sundhed, uddannelse og meget mere. Programmet har afsat op til 2,2 billioner kroner mellem 2021 og 2027.



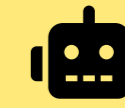
EU'S GENOPRETNINGSPLAN

Efter coronapandemien udtænkte EU en plan, der skal gøre Europa sundere, grønnere og mere digitalt. NextGenerationEU hedder planen, der investerer 6 billioner kroner i fremtiden mellem år 2021 og 2026. NextGenerationEU er mere end en genopretningsplan - den skal forandre vores økonomier og samfund samt skabe et Europa, som alle kan få gavn af.



ENERGIUAFHÆNGIGHED FRA RUSLAND

Som en del af den grønne pagt, skal EU helt stoppe brugen af olie og gas. Efter Ruslands angreb på Ukraine i 2022 besluttede EU at accelerere arbejdet for at sikre EU's energiuafhængighed. Planen, der hedder REPowerEU, betød at EU's brug af russiske gasrør faldt 80 % på 8 måneder. Målet er at være fri for russisk gas senest i 2030.



VERDENS FØRSTE AI-REGELSÆT

Kunstig intelligens, AI, kært barn har mange navne: Teknologier, der kan generere tekster, billeder, stille medicinske diagnoser og køre biler, kan ændre verden. Men det skal komme alle til gode og gøre mere gavn end skade. Derfor har EU lavet verdens første regelsæt for AI, der skal sikre, at vi kan nyde godt af fordelene mens vores grundlæggende rettigheder er beskyttet.

VIL DU VIDE MERE?

Så besøg siden om EU's resultater siden seneste valg. Brug QR-koden eller linket herunder



<https://t.ly/D5F6j>

ET KIG FREMAD

6-9 juni 2024
Valg til EU-Parlamentet, i Danmark 9. juni

September 2024
Fremlæggelse af politisk program

Slut-2024/start-2025
Ny kommission træder til

Juni-juli 2024
Valg af Kommissionsformand

Efterår 2024
Høringer af kommissærer

Andet halvår 2025
Dansk EU-formandskab



1

MUSIK, SANG OG TEATER BRINGER UNGE SAMMEN PÅ TVÆRS AF LANDEGRÆNSER

Af Lars Hovgaard

Guldborgsund Ungdomsskole lægger stor vægt på deres internationale samarbejder. Det giver lokale unge nogle helt særlige muligheder for at opbygge venskaber over hele Europa sammen med vigtig læring.

Det er bare fedt at lære unge fra andre lande at kende. Emma Ahrendt Finne Christensen og Mette Juul Hansen, begge fra Stubbekøbing, lærte i vinterferien hvad det engelske udtryk "The Ripple Effect" betyder, både i konkret og praktisk betydning. Nemlig når en mindre begivenhed efterfølgende skaber store forandringer.

For de to skoleelever fra Skovby Friskole foregik den uge mest på engelsk i

et internationalt ungdomsmiljø lige midt i Nykøbing Falster.

- Man kommer rigtig tæt på de andre unge deltagere i campen, både dem fra Guldborgsund Kommune, men i lige så høj grad de unge fra de andre lande. Vi boede sammen på Sophieskolen og tilbragte så meget tid sammen som muligt, fortæller 14-årige Emma Ahrendt Finne Christensen.

- Der foregår rigtig meget socialt, og man får virkelig øvet sit engelske, supplerer 15-årige Mette Juul Hansen.

Det var Guldborgsund Ungdomsskole, der som led i den mangeårige internationale ungdomsudveksling var værter for "The Ripple Effect". Fra lokalområdet deltog 10 unge, som i en uge var sammen med 36 unge fra Finland, Litauen, Italien og Tyrkiet.

De unge blev fordelt efter interesser inden for musik, sang, teater, dans og cirkus - og forberedte med deres undervisere en forestilling, der blev vist i både Nykøbing Falster og Vordingborg.

Projektet er økonomisk støttet af EU-programmet Erasmus+, der har til formål netop at understøtte uddannelse, unge og idræt på tværs af grænser.

For Guldborgsund Ungdomsskole har det internationale aspekt stor betydning.

- Siden kommunesammenlægningen for snart en del år siden har vi øget vores internationale fokus. Og det er nu en fast del af ungdomsskolens tilbud til de unge, fortæller Hans-Erik Christiansen, der gennem mange år har været leder af først Nykøbing F. Ungdomsskole og siden Guldborgsund Ungdomsskole.

I dag er han tilknyttet på freelancebasis og kan trække på sit store netværk inden for ungdomsudveksling på tværs af landegrænser, men det internationale fokus er en opgave, der konstant udvikler sig.

- Og den indsats fortsætter. Ungdomsskolen er for nylig blevet akkrediteret til Erasmus+ for årene 2024-2027. Fordele ved at være akkrediteret over flere år er, at man ikke skal søge i dybden efter EU-midler hver gang, man for eksempel laver en camp som "The Ripple Effect". Det betyder meget, fordi disse relationer mellem landene udvikler sig over tid og ikke er enkeltstående begivenheder. Men man skal selvfølgelig dokumentere forløbet bagefter, fortæller Hans-Erik Christiansen.



2

"Det er bare spændende at rejse ud og møde andre - og også byde dem velkommen her."

1 og 2: Stemningsbilleder fra The Ripple Effect.
Foto: Guldborgsund Kommune

Hvad er Erasmus+?

Erasmus+ er EU's støtteprogram for uddannelse, unge og idræt på tværs af grænser. Det har et budget på omkring 195 milliarder kroner over 6 år.

Programmet for 2021-2027 har stærkt fokus på social inklusion, den grønne og den digitale omstilling og fremme af unges deltagelse i demokratiet.

Det understøtter prioriteter og aktiviteter, der indgår i det europæiske uddannelsesområde, handlingsplanen for digital uddannelse og den europæiske dagsorden for færdigheder.

Kilde: Erasmus+

Lokalt vurderer han, at EU-midlerne til at dække rejser, overnatning, events med videre udgør omkring 650.000 kroner i en projektperiode over to år.

Forude venter blandt andet fortsat deltagelse i projektet "Hello World", hvor unge i mindre grupper og på tværs af landegrænser planlægger udgivelse af podcasts om en stribe forskellige emner set med unges øjne. Og - hvis alt går som ønsket - besøg i et eller flere af de lande, der i vinterferien havde unge i Nykøbing Falster.

Både Emma Ahrendt Finne Christensen og Mette Juul Hansen er klar til at pakke rygsækken igen, hvis muligheden byder sig.

- Vi har tidligere været med på en camp i Litauen. Det er bare spændende at rejse ud og møde andre - og også byde dem velkommen her.

Denne artikel er udarbejdet af Lolland-Falsters Folketidende for EU-Kommissionen.

NÅR VIRKSOMHEDEN VOKSER, SKAL DIGITALISERINGEN FØLGE MED

Af Lars Hovgaard

I en travl hverdag for en mindre virksomhed som SR Hydraulik Service er det afgørende, at de digitale systemer letter arbejdet. Derfor valgte virksomheden at få gratis rådgivning af Erhvervshus Sjælland til at opgradere på IT-fronten.



1

1. Fra venstre: Rene Rasmussen (indehaver), Simon Rasmussen (indehaver) og Sara B. Olsen (business controller). Foto: Privat
2. Servicevognene fra SR Hydraulik kører dag og nat. Foto: Privat

Telefonen kan ringe døgnet rundt hjemme hos Simon Rasmussen, der for seks år siden startede SR Hydraulik Service.

Sådan er det, når man tilbyder 24/7-service og reparation af alle typer maskiner. Og telefonen ringer oftere og oftere.

Det fortæller Sara B. Olsen, der er gift med Simon Rasmussen og for nylig også ansat i virksomheden, der nærmest er et helt familieforetagende, idet Simons bror Rene blev medejer i 2023. Med base på Masnedø er virksomheden i løbet af få år vokset til næsten et par håndfulde ansatte.

- Der er travlt i denne tid. Vi arbejder både for danske og udenlandske virksomheder og er inde i god vækst. Blandt andet fordi vi har fem udekørende enheder, der kører dag og nat. Det er der brug for i mange brancher både på land og til vands, beretter Sara B. Olsen.

Og ambitionerne for SR Hydraulik Service er store. Planen er i løbet af de næste fem år at være blandt de otte største hydraulik-services på Sjælland.

- Vores systemer har fungeret superfint, men har slet ikke fulgt udviklingen. Vi kunne konstatere, at der var brug for én måde at håndtere ordrene på. Det er vigtigt for både kunden og os. Og for at kunne realisere vores vækstambitioner er det en nødvendighed at blive tilstrækkeligt digitaliserede. Vores viden om metoder, systemer og processer er ret begrænset inden for digitalisering, siger Sara B. Olsen, hvis opgave i virksomheden blandt andet er at få integreret det rette it-system.

- Der findes uendeligt mange udbydere af systemer, men det er en jungle at overskue, hvilke systemer der kan bruges til hvad, samt at finde sammenhængen mellem det digitale og den praktiske udførelse, siger hun og fortsætter.

- For os var det vigtigt med noget sparring, og via vores netværk fik vi kontakt til Erhvervshus Sjælland, hvor vi har haft et forløb med rådgivning bestående af



2

”Det er en jungle at overskue, hvilke systemer der kan bruges til hvad, samt at finde sammenhængen mellem det digitale og den praktiske udførelse.”

både fysiske og digitale møder. Vi er blevet skarpere på, hvilke behov vi har. Det handler jo ikke blot om et nyt it-system, men også hele processen med at få det integreret godt i vores virksomhed.

I Erhvervshus Sjælland er det konsulent Torben Kristensen, der i et ”IT-opvarmningsforløb” har haft dialogen med SR Hydraulik Service. Og med 17 års erfaring er denne type dialog ikke ny for ham.

- Det er jo virksomheder, hvor man ofte har meget travlt med det, som man nu en gang er god til. Når man vokser, så er der ofte brug for et it-system, der kan håndtere væksten og gøre hverdagen nemmere. Når virksomhederne banker på hos os, er det fordi, de har brug for hjælp til den proces, siger Torben Kristensen fra Erhvervshus Sjælland, hvis virke er finansieret af EU-midler fra en stribe programmer samt via Finansloven og Danmarks Erhvervsfremmestyrelse.

Den erfarne konsulent fra Erhvervshus Sjælland vurderer selv gennem årene at have haft kontakt til rundt regnet 1.000 små og mellemstore virksomheder af mange forskellige slags.

- Det er jo den type virksomheder, der et langt stykke af vejen er Region Sjællands DNA. Så det giver god mening at hjælpe dem med kompetenceudviklingen på dette område, lyder det fra Torben Kristensen.

SR Hydraulik Service har efter deres ”IT-opvarmningsforløb” ansøgt om og fået bevilliget 100.000 kroner i direkte EU-støtte gennem ”SMV:Digital” til den videre proces med at få digitaliseret alle arbejdsgange.

Denne artikel er udarbejdet af Lolland-Falsters Folketidende for EU-Kommissionen.

SMV:Digital

SMV:Digital blev etableret i 2018 og har mellem 2018-2022 økonomisk støttet knap 6.000 digitale projekter i SMV'er. SMV:Digital er finansieret gennem Finansloven, en række

EU-programmer (aktuelt EU's genopretningsfacilitet, EU's Regionalfond, REACT-EU, EU's Brexittilpasningsreserve) samt Danmarks Erhvervsfremmestyrelse.

BO FIK EN ROLIG NATTESØVN OG LIVSKVALITETEN TILBAGE – HANS ERFARINGER KAN HJÆLPE ANDRE

Af Lars Hovgaard

Mennesker med søvnapnø har fået mulighed for at deltage i internationalt forskningsprojekt finansieret af EU-midler. Det skal hjælpe med at udvikle nye behandlingsmetoder for de cirka 300.000 danskere, der har brug for behandling.

Jeg har fået så meget mere livskvalitet. Nu har jeg energi i dagtimerne. Og jeg kan være der for mine to børn.

For Bo Jølst Larsen, Gedser, har de seneste måneder været nærmest livsomvæltende.

Efter at have været plaget voldsomt af søvnapnø siden teenageårene er han nu endelig kommet i behandling - og forskellen på før og nu er enorm.

- Søvnepnø gør jo, at tungen stopper ens vejrtrækning, mens man sover. Derfor er kroppen hele tiden i alarmberedskab, så selv om man på sin vis sover, så får man slet ikke den søvn, man har brug for. Det betyder, at man i dagtimerne er totalt drænet for energi, fortæller Bo Jølst Larsen.

Han kunne for eksempel sidde ret op og ned og sove til familiesammenkomster.

- Værst af alt så havde jeg ikke overskud til at lege med mine to børn, fortæller den 32-årige far til en datter på syv år og en dreng på fire år.

At det var søvnapnø, han led af, havde Bo Jølst Larsen længe på fornemmelsen. Men han blev først endeligt udredt, da han opsøgte en speciallæge og derfra henvist til Universitetshospitalet i Køge.



1

I første omgang er han blevet ordineret en såkaldt CPAP-maskine, der med en maske over munden hver nat sikrer ham en rolig lufttilførsel og en stabil nattesøvn med et fåtal af afbrydelser.

Når han i dag tænker tilbage på tiden, før han kom i behandling, så går tankerne mest til hans nære.

- Det er meget hårdt at leve sammen med en med søvnapnø. Kroppen reagerer jo meget voldsomt og med høje lyde, når vejrtrækningen stopper. Folk bliver meget nervøse på ens vegne, siger Bo Jølst Larsen.

Efter en sygemelding er han atter tilbage på arbejdsmarkedet og kører fem-seks dage om ugen som lastbilchauffør. Han kan sagtens have sin "maskine" med i lastbilen - og den følger ham også, når han eksempelvis er afsted på øvelse med Hjemmeværnet.

- Min befalingsmand sagde engang til mig, at han troede, jeg var ved at dø, da jeg under en øvelse højlydt lå og kæmpede med vejrtrækningen, mindes han.

Sådan er det ikke længere for ham. Og han videregiver gerne sine oplevelser og erfaringer til andre. Blandt andet ved at stille alle sine data til rådighed for forsknings- og innovationsprojektet "InnoSleep", som i et samarbejde mellem nordiske sundhedsaktører udvikler og afprøver nye teknologier til udredning og behandling af søvnapnø.

"InnoSleep" er et tre-årigt forløb, der er støttet af lidt over 20 millioner kroner fra EU - og det er Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling ved Sjællands Universitetshospital i Køge, der er tovholder på projektet. Både regionalt og som helhed.

- Omkring 200.000 danskere anslås at lide af behandlingskrævende søvnapnø uden at vide det, så det er ikke uden grund, at det kaldes den nye folkesygdom. Det er en underprioriteret og underdiagnosticeret sygdom, I Region Sjælland er der registreret omkring 11.000 patienter med søvnapnø. Det rammer bredt. Ældre som yngre. Overvægtige og slanke. Det er en kronisk sygdom, der har store omkostninger både for den enkelte patient og for samfundet som helhed, fortæller Thora Thomsen, forskningsleder på "InnoSleep", der som et stort internationalt program omfatter syv forskellige projekter, som alle inkluderer patienter på forskellig vis.



2

1. Bo Jølst Larsen sover med en maske, der giver ham en langt bedre søvn. Foto: Lars Hovgaard
2. Thora Thomsen, forskningsleder på InnoSleep. Foto: Ida Munch

"værst af alt så havde jeg ikke overskud til at lege med mine to børn."

Fakta

"InnoSleep" er et forsknings- og innovationsprojekt mellem svenske, norske og danske partnere finansieret af lidt over 20 millioner kroner i EU-midler fra strukturfonden Interreg Øresund-Kattegat-Skagerrak. Projektet har fokus på bedre udredning og rette behandlingsvalg, ligesom det i samarbejde med patienten vil udvikle en række tekniske løsninger, som øger livskvaliteten for patienter og deres pårørende.

Det anslås, at 300.000 danskere lider af sygdommen, hvor 200.000 af dem som nævnt ikke selv ved det. Samtidig opgiver omkring hver tredje behandlingen, særligt fordi det for mange er grænseoverskridende at skulle sove med en maske hver nat.

- Der kommer hele tiden nye patienter til. De fleste er multisyge. Søvnepnø er en længe overset kronisk lidelse, der kræver hurtig diagnosticering og behandling. For ubehandlet søvnapnø fører til alvorlige sundhedsproblemer - blandt andet blodpropper i hjernen, hjerte-karsygdomme, diabetes samt angst og depression. Derfor forsker vi i at finde nye løsninger, vi tager patienten med på råd og sætter fokus på, hvordan vi hjælper denne stadig større gruppe af borgere med søvnapnø bedst muligt, fortæller Thora Thomsen.

Og den 32-årige far og lastbilchauffør i Gedser bidrager gerne.

- Kan mine data på nogen måde bruges og gøre det lidt lettere for andre i samme situation som mig, så vil jeg hjertens gerne bidrage, siger Bo Jølst Larsen.

Denne artikel er udarbejdet af Lolland-Falsters Folketidende for EU-Kommissionen.



KOM I KONTAKT MED EU

Lige ved Nørreport Station i København under det samme tag er EU-Kommissionen, EU-Parlamentet og vores fælles besøgscenter, Oplev Europa. På Gothersgade 115, 1123 København finder du:

Oplev Europa Europa Experience

Oplev Europa

Vil du besøge os? Oplev Europa er vores interaktive besøgscenter. Her kan du komme forbi alle hverdage mellem 11-17. Du kan også forhåndsbooke tematiske oplæg til grupper – både fysisk og online. Find ud af mere:



Europa-huset.dk
info@europa-huset.dk
33 17 05 52



EU-Kommissionen i Danmark

Retten til at foreslå EU-lovgivning og ansvaret for, at den bliver overholdt, ligger hos EU-Kommissionen. Kommissionen har kontorer i alle EU's hovedstæder, der fungerer som bindeleddet mellem EU-systemet og landene. Find ud af mere om EU-Kommissionens kontor i Danmark og kontakt os her:



ec.europa.eu/denmark/
eu-dk@ec.europa.eu
33 14 41 40

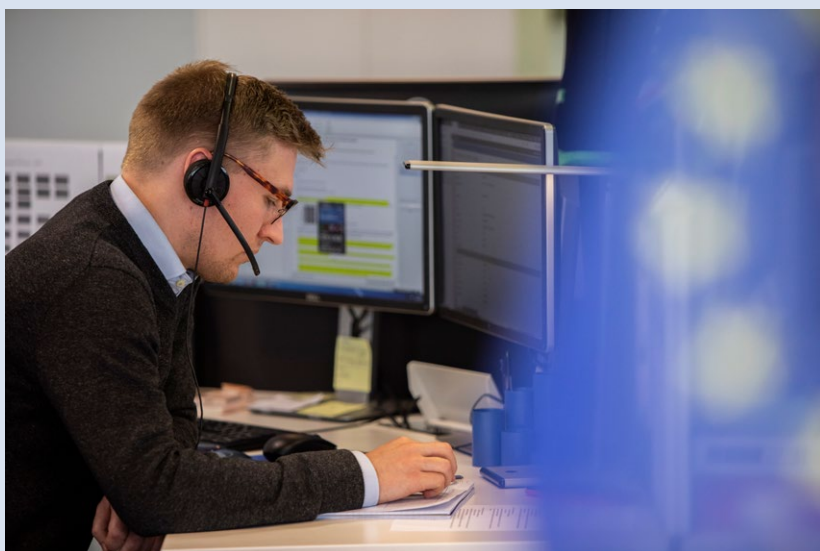


EU-Parlamentet i Danmark

De folkevalgte i EU-Parlamentet er medlovgiver og har sammen med Rådet beføjelse til at vedtage og ændre lovforslag. Parlamentet skal også godkende EU-budgettet. Ligesom Kommissionen har de et kontor i Danmark, du kan læse mere om her:



copenhagen.europarl.
europa.eu/da
epkbenhavn@ep.
europa.eu
33 14 33 77



Stil dine EU-spørgsmål

På alle hverdage mellem 9.00 og 18.00 svarer vores Europe Direct-callcenter på spørgsmål relateret til EU på alle 24 officielle EU-sprog samt ukrainsk og russisk.



89 87 04 73
https://european-union.europa.
eu/contact-eu_da