

Handleplan for sundhedsindsatsen 2015

Indholdsfortegnelse

Indledning.....	5
Netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet.....	7
Sund By Netværket.....	7
Det tværkommunale ”klyngesamarbejde”	7
Del I: den Borgerrettede sundhedsindsats.....	8
Borgenes sundhedstilstand i Rødovre	8
Rødovre Sundhedscenter	9
Sundhedssamtaler	9
Sundhedstjek.....	9
Diætvejledning.....	10
Vejledning i kost og motion	10
Torsdagsvejning.....	10
Inspiration til motion	10
Temaarrangementer	10
Samarbejde med Rødovre Jobcenter.....	11
I tråd med Verden.....	11
Samarbejde med cafébiblioteket i boligområdet kærene.....	11
Samarbejde med Rådgivnings- og behandlingscenteret	12
Samarbejde med Rødovre Bibliotek.....	12
Samarbejde med frivillige foreninger.....	12
Synliggørelse af sundhedscenteret.....	12
Sundhedsformidlere	13
Kurser	14
Go´ vægt caféaftener	14
Mindfulnessforløb	14
Stressforløb.....	14
Rådgivning af borgere med kronisk sygdom.....	14
Rehabilitering for borgere med kræft.....	14
Tobaksforebyggelse	15
Rygestop forløb.....	16
Introduktion til at bruge VBA metoden (Very Brief Advice) for praksispersonale.....	16
Tobaksevent i alle 8 klasser med 2 timers information og dialog om rygning.	16
Opsporing.....	17
Fysisk aktivitet og mad og måltider.....	18
Bevægelseskompagniet.....	19
Kost og motionsvejledning for mødregrupper	19

Inspiration til motion i sundhedscenteret	20
Fri motion på aktivitetsbanen ved sundhedscenteret	20
Yoga på plænen	20
Diætvejledning.....	21
Kost- og motionsvejledning	21
Inspiration til madlavning i Lokalhus Syd	21
Fars Køkkenskole.....	22
Børn og unges motorik og sunde kostvaner	22
Overvægt.....	24
Aktivitetstilbuddet Tarzan	24
Små skridt til vægttab – der holder	25
Små skridt for vægttab der holder for borgere med BMI +40.....	25
Go´ vægt café.....	26
Torsdagsvejning	26
Opsporing.....	26
Seksuel sundhed	27
Hygiejne.....	28
Psykisk sårbare.....	29
Telefonrådgivning	29
Rådgivning af psykisk sårbare	29
Shared care	30
Mental sundhed.....	31
Kursus i mindfulness	31
Stressworkshop.....	31
Forebyggende besøg hos borgere, som har mistet deres samlever/ægtefælle.....	32
Alkohol	33
Vejledende alkoholsamtale i sundhedscenteret	34
Opsporing.....	34
Uddannelse af frontpersonale i den opsporende samtale om alkohol.....	34
Del 2: den patientrettede sundhedsindsats.....	35
Faldforebyggelse.....	36
Rehabilitering af borgere med kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL)	36
Rehabilitering af borgere med Type2diabetes	37
Hjertekarsygdomme.....	37

Lænderyglidelser.....	38
Demens.....	38
Kræft	38
Patientuddannelse	39
Modningsprojektet	39
Hverdagsrehabilitering.....	40
Akutteam.....	40

Indledning

I Rødovre Kommunes sundhedspolitik er visionen for sundhedsindsatsen, at alle borgere skal have lige muligheder for sundhed og livskvalitet. For at komme nærmere visionen skal der i sundhedsindsatsen arbejdes med fire strategimål:

1. Vi har sunde, trygge og sikre rammer, der hvor borgerne færdes
2. Vi har gode og relevante sundhedstilbud til borgerne
3. Kommunens tilbud er lettilgængelige og synlige for borgerne
4. Der er sammenhæng og helhed i indsatsen

Sundhedspolitikens vision om mere lighed i sundhed betyder, at sundhed skal ses som et fælles ansvar på tværs af alle kommunale fagområder, som for eksempel uddannelse, sport, kultur, daginstitutioner, beskæftigelse, byplanlægning og miljø.

Sundhed på tværs med inddragelse af de forskellige fagområder er essentiel, hvis ligheden i sundhed skal fremmes. De rammer, man som borger færdes i, har stor betydning for helbredet og for at kunne træffe sunde valg. Borgernes sundhed er et fælles ansvar for alle politiske udvalg og medarbejdere i kommunen. Borgeren skal opleve, at der er sammenhæng og helhed i indsatsen.

De væsentligste faktorer, der har indflydelse på social ulighed i sundhed er børns tidlige udvikling, skolegang og ungdomsuddannelse, arbejdsmiljø, nærmiljø, beskæftigelse, social udsathed, sundhedsadfærd og ulighed i brugen af sundhedsydelser.

Sundhedsstyrelsens 11 forebyggelsespakker indeholder anbefalinger i forhold til indsatser, der er relateret til flere områder, som har betydning for borgernes sundhed og sundhedsadfærd. Implementeringen af forebyggelsespakkerne skal ske på tværs af forvaltninger og afdelinger, så de anbefalede indsatser kommer til at indgå som en del af eksisterende kerneydelser og politikker.

Forebyggelsespakkerne har særligt fokus på fire indsatsområder:

- Rammerne for kommunens arbejde, som kommunale planer og politikker
- Tilbud til borgerne som rådgivning, træning og behandling
- Information og undervisning
- Tidlig opsporing af risikofaktorer.

Handleplanen for sundhedsindsatsen er udarbejdet ud fra de strategiske mål opstillet i Rødovre Kommunes sundhedspolitik samt anbefalingerne i forebyggelsespakkerne. Handleplanen er delt i to dele. Den ene del omfatter den borgerrettede sundhedsindsats og den anden del omfatter den patientrettede forebyggelse.

Den borgerrettede del er udover et afsnit om "Netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet" og et afsnit om aktiviteterne i sundhedscenteret opbygget efter emnerne i forebyggelsespakkerne som tobak, fysisk aktivitet og mad og måltider, overvægt, seksuel sundhed, hygiejne, indsatsen for psykisk sårbare og mental sundhed og alkohol. Inden for hvert emne er der overskrifter, som er knyttet op på strategimålene i sundhedspolitikken.

Den patientrettede del indeholder udover indsatsen for at forebygge faldulykker beskrivelsen af indsatserne til borgere med KOL, type2diabetes, hjertekarsygdom, lænderyglidelser, demens og kræft.

Der er i 2015 øget fokus på effekten af indsatserne, og der er for mange af indsatserne udarbejdet en skabelon med detaljeret beskrivelse af indsatsen herunder angivelse af mål, succeskriterier og evaluering.

Netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet

Netværk og samarbejde er centrale elementer i mange af sundhedsindsatserne og vil indgå som en naturlig del af disse.

Derudover er der etablerede samarbejdsnetværk og -strukturer, såsom Sund By Netværket og det tværkommunale samarbejde med kommunerne i Herlev og Gentofte hospitalers optageområde, kaldet "Klyngekommunerne".

Sund By Netværket

Sund By Netværket er et sundhedsfagligt netværk, som har faglige temagrupper på udvalgte områder, hvor national og international viden omsættes til praksis. Netværket er også en del af WHO's "Healthy Cities Network" og arbejder for at understøtte det danske folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner og nationale aktører på folkesundhedsområdet.

Sund By Netværkets strategi for 2013-2016 har fokus på lighed i sundhed, sundhed på tværs, strukturel forebyggelse og at styrke fagligheden indenfor sundhedsfremme og forebyggelse.

Sund By Netværket er et fagligt netværk af 58 kommuner og en region, der har fokus på udvikling af sundhedsfremmende og forbyggende indsats. Netværket giver mulighed for faglig erfaringsdeling og støtte mellem kommunerne, så det er muligt at drage nytte af erfaringer fra andre kommuner.

Rødovre vil i 2015 fortsætte medlemskabet af temagrupper som tobak og sundhed på arbejdspladsen. Derudover er der mulighed for at søge om deltagelse i afprøvning af nye modeller for implementering af forebyggende og sundhedsfremmende indsats. Derudover kan politikere og medarbejdere deltage i konferencer arrangeret af Sund By Netværket. Rødovre er repræsenteret som suppleant i bestyrelsen.

Det tværkommunale "klyngesamarbejde"

I det tværkommunale samarbejde i "klyngekommunerne" er formålet at forberede møderne i Samordningsudvalg Midt, at sikre vidensdeling og samarbejde omkring sundhedsområdet mellem kommunerne i klyngen og understøtte den politiske proces i det politiske forum for Kommuneklynge Midt.

Kommuneklynge Midt er sammensat af repræsentanter fra de ni kommuner under Planområde Midt: Egedal, Furesø, Ballerup, Herlev, Rødovre, Gladsaxe, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal og Gentofte. Hver af de ni kommuner er repræsenteret ved to personer, som har mandat til at træffe beslutninger på vegne af egen kommune omkring emner, der behandles i samordningsudvalget og omkring "Det nære sundhedsvæsen". På hvert møde i klyngen deltager mindst én repræsentant fra hver af de ni kommuner således, at alle kommuner er repræsenteret på hvert klyngemøde.

I Klynge Midt er der også etableret to andre samarbejdsfora. Et forum om borgerrettet- og patientrettet forebyggelse og et forum specifikt for promovning af rygestop til borgerne.

Del I: den Borgerrettede sundhedsindsats

Borgenes sundhedstilstand i Rødovre

Sundhedsprofilen for Region Hovedstaden 2013 er den tredje sundhedsprofil for de 29 kommuner i Region Hovedstaden. Et gennemgående fokus er social ulighed i sundhed på individ niveau og kommunalt niveau. Social- og Sundhedsforvaltningen bruger sundhedsprofilen som et aktivt planlægningsværktøj.

Forskellen i sundhedstilstanden mellem sociale grupper i samfundet er stigende. Region Hovedstaden har inddelt alle kommuner i socialgrupper, der er baseret på borgernes uddannelsesniveau, indkomstniveau og tilknytning til arbejdsmarkedet. Rødovre Kommune er ud af fire grupper placeret i kommunal social gruppe tre, hvor socialgruppe fire er den dårligste. Indikatorerne viser, at 31 % af borgerne har en grundskole- eller gymnasieuddannelse, og 6 % har en lang videregående uddannelse i Rødovre.

Hvis man sammenligner med Sundhedsprofilen 2010 ligner borgernes generelle helbred i Rødovre gennemsnittet i regionen. 13 % af borgerne har dårligt selvvurderet helbred, 10 % har dårligt fysisk helbred, 11 % har dårligt mentalt helbred, og 22 % har et højt stressniveau.

Der er også status quo eller forbedringer i forhold til sundhedsprofilen fra 2010. 12 % af borgene har fortsat meget usunde madvaner, storforbruget af alkohol er faldet fra 13 % til 8 % og andelen af fysisk inaktive er faldet fra 36 % til 33 %.

Hvis man ser på motivationen for at ændre alkoholforbrug, er det kun 26 % af borgere med risikabel alkoholadfærd, som ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug.

Rødovres borgere skiller sig ud fra regionsgennemsnittet i forhold til overvægt, rygning og seksuel sundhed. Andelen af overvægtige i Rødovre er på 49 %, og der er sket en lille stigning i antallet af de svært overvægtige. Andelen af daglige rygere er 17 %, hvilket er et fald på kun 2 %, sammenlignet med regionens fald på 5 %. Andelen af unge rødovreborgere (16-34 år), som har fået konstateret en seksygd om indenfor det sidste år er 9,5 %, hvilket er det højeste i regionen.

Et fjerde område, hvor Rødovre har den højeste andel i regionen er i forhold til en andel på 19 % af unge mellem 16-34 år, som har prøvet andre stoffer end hash. Hvis man ser på andelen, som har brugt stoffer indenfor den sidste måned er det 4,1 %.

Der er stor social ulighed i sundhedsadfærd, hvilket betyder ulighed i risiko for sygdom samt ulighed i forekomst og konsekvenser af sygdom. 60-70 % af den sociale ulighed i dødelighed kan forklares af rygning og alkohol, men kost og fysisk aktivitet har også betydning. Motivation for adfærdsændringer varierer men sundhedsfremmende miljøer sammen med viden er vigtige, som støtte til at gøre det sunde valg til det nemme valg.

Rødovre Sundhedscenter

Sundhedssamtaler

Baggrund

Alle borgere kan få en sundhedssamtale. Borgeren kan selv henvende sig i sundhedscenteret eller blive opfordret af praktiserende læge eller anden samarbejdspart, eksempelvis jobcenteret.

I sundhedssamtalen tages der udgangspunkt i KRAM-faktorerne (kost, rygning, alkohol og motion) samt mental sundhed og trivsel. Der kan også indgå seksuel sundhed.

Metoden, der anvendes, er den motiverende samtale, en metode til at motivere mennesker til forandring. Der anvendes en anerkendende tilgang med fokus på borgerens egne ressourcer. Dermed styrkes borgerens handlekompetencer til forandring af sundhedsadfærd. Efter hver samtale udarbejder borgeren i samarbejde med en medarbejder en personlig handleplan for det videre forløb.

Det videre forløb kan være en opfølgende sundhedssamtale eller vejledning hos diætist/kost- og motionsvejleder. Alt efter behov er der også mulighed for at deltage på kurser eller i andre arrangementer i sundhedscenteret. Der er fokus på, at borgeren oplever en helhed i indsatsen, og at borgeren kommer i gang med aktiviteter på egen hånd, som er forankret i hverdagen.

Indsats i 2015

Sundhedssamtalerne tilbydes fortsat i 2015. Sundhedssamtalerne bliver i 2015 udvidet til at kunne gennemføres af alle sundhedsfaglige medarbejdere i sundhedscenteret. Formålet er at forkorte borgernes ventetid til sundhedssamtaler og en mere fleksibel brug af ressourcer i sundhedscenteret, som forventes at kunne frigøre ressourcer til andre opgaver.

Der arbejdes fortsat med udvikling af elektronisk dokumentation af sundhedssamtalerne samt de øvrige vejledninger i sundhedscenteret.

Sundhedstjek

Baggrund

I 2013 blev der indført tilbud om sundhedstjek til borgerne i sundhedscenteret. Sundhedstjekket indeholder blandt andet:

- Måling af højde, vægt og taljemål
- Blodtryksmåling
- Blodprøver ved fingerprik, blodsukker og kolesterol
- En kort konditest (på kondicykel) – Der aftales tid til denne.
- Lungefunktionstest efter behov. – Der aftales tid til denne.

Det er alle værdier, som kan bidrage til at vurdere risikofaktorer for udvikling af kroniske sygdomme, eller komplikationer ved allerede opståede kroniske sygdomme.

Et sundhedstjek bliver hovedsageligt brugt ved "Åbent hus" arrangementer eller andre arrangementer som opsporing af risikofaktorer for udvikling af kronisk sygdom. Sundhedstjek skal følges op med en kort samtale om værdierne og eventuelt reservation af en sundhedssamtale. Derudover

kan der udføres sundhedstjek i forbindelse med en sundhedssamtale.

Målet med sundhedstjekket er at styrke den tidlige opsporing af risikofaktorer for udvikling af kronisk sygdom, samt give borgerne en større viden om aktuelle værdier, som der så tidligt som muligt kan handles på, og dermed undgå at symptomerne udvikler sig. Borgere med forhøjede værdier henvises til deres praktiserende læge.

Indsats i 2015

Der vil i 2015 fortsat blive arbejdet med at målrette tilbuddet om sundhedstjek til særlige målgrupper samt at tilbyde sundhedstjek i lokalområderne.

Der er planlagt følgende arrangementer med sundhedstjek:

- Forår 2015 i lokalområde Syd beboerhuset
- Uge 24 vil der være åbent hus i sundhedscenteret for mænd i forbindelse med Mens Health Week
- Efterår 2015 Islev Bibliotek
- I forbindelse med lungedagen den 15. november, vil der være åbent hus i sundhedscenteret med mulighed for at få en lungefunktionstest.

Ud over sundhedscenterets eget personale bidrager en sygeplejerske fra hjemmeplejen ved gennemførelse af sundhedstjek.

Der tilbydes fortsat sundhedstjek i forbindelse med sundhedssamtalerne, hvis det er relevant for borgeren.

Diætvejledning

Indsatsen beskrives i afsnittet om fysisk aktivitet og mad og måltider

Vejledning i kost og motion

Indsatsen beskrives i afsnittet om fysisk aktivitet og mad og måltider

Torsdagsvejning

Indsatsen beskrives i afsnittet om overvægt

Inspiration til motion

Indsatsen beskrives i afsnittet om fysisk aktivitet og mad og måltider

Temaarrangementer

Baggrund

Formålet med temaarrangementerne i sundhedscenteret er at oplyse om og debattere forskellige aktuelle emner inden for sundhedsområdet.

Nogle af temaarrangementerne og events er også det lokale kommunale supplement til Sundhedsstyrelsens centrale kampagner samt årlige kampagnedage som for eksempel KOL-dagen, Diabetesdagen og Mens Health Week. Et andet formål er, at deltagerne får en større viden om tilbuddene i sundhedscenteret, hvilket bidrager til synliggørelse af sundhedscenterets aktiviteter.

Indsats i 2015

Der afholdes fortsat aktuelle events og temaarrangementer i 2015 knyttet op på aktiviteter i sundhedscenteret, sundhedsstyrelsens kampagner og aktuelle emner på sundhedsområdet.

Samarbejde med Rødovre Jobcenter

Baggrund

Jobcenteret er en vigtig arena, da det her er muligt at komme i dialog og kontakt med mange af de borgere, der måske ikke af sig selv ville have henvendt sig i sundhedscenteret.

Formålet med et samarbejde mellem sundhedscenteret og jobcenteret er at få borgerne, der er i kontakt med jobcenteret til at forholde sig aktivt til egen sundhed og helbred, så deres muligheder for at forblive på eller komme tilbage til arbejdsmarkedet øges.

Indsats i 2015

Målsætningen i 2015 er at udvikle samarbejdet yderligere ved løbende at være i dialog med jobcenteret om henvisning af borgere til sundhedscenteret og andre tiltag.

Derudover skal der i 2015, som en udløber af "Sammen om Rødovre" projektet "Sundhed og trivsel – nøglen til et aktivt arbejdsliv", gennemføres et fokusgruppe interview med en gruppe ledige samt et sundhedsforløb for ledige i sundhedscenteret baseret på deltagernes egne behov og interesser.

I tråd med Verden

Baggrund

I tråd med verden er et samarbejdsprojekt mellem jobcenteret, Københavns erhversakademi (KEA) og Rødovre Sundhedscenter. Det er et socialøkonomisk virksomhedsprojekt, der motiverer indvandrerkvinder til at komme i beskæftigelse gennem deres kreative kompetencer og håndarbejdsevner. En kost og motionsvejleder fra sundhedscenteret har siden 2011 bidraget med en indsats for at fremme deltagernes bevidsthed om sundhed og motion.

Indsats i 2015

Sundhedscenteret vil fortsætte sit engagement i "I tråd med verden" i 2015. Der er lavet en samarbejdsaftale med jobcenteret og KEA, som beskriver rolle- og ansvarsfordelingen mellem samarbejdspartnerne. Rødovre Sundhedscenter indgår i samarbejdet med formidling af viden om mad og bevægelse og introduktion af sundhedsaktiviteter. Der er i samarbejdsaftalen opstillet succeskriterier for indsatsen. Der følges op på disse i status på handleplan for sundhedsindsatsen 2015.

Samarbejde med cafébiblioteket i boligområdet Kærene

Baggrund

Cafébiblioteket er et samlingssted for beboerne i Kærene med borgerservice, biblioteksbetjening og boligsociale aktiviteter. Hver onsdag arrangerer cafébiblioteket morgenmad for brugere af værestedet Prærien, som også ligger i Kærene. En sygeplejerske fra sundhedscenteret deltager i morgenmadsarrangementet én gang om måneden.

Brugerne af prærien har selv ønsket at få mulighed for at kunne drøfte deres helbredsproblemer uformelt med en sygeplejerske, hvilket stemmer overens med sundhedscenterets målsætning om også at have sundhedsaktiviteter uden for centeret for de borgere, der måske ikke selv henvender

sig i centeret.

Ved yderligere behov for vejledning, kan der indgås aftale om dette. Indsatsen vil løbende blive evalueret og tilrettet efter behov.

Indsats i 2015

Indsatsen fortsætter i 2015. Der er i 2015 planlagt besøg af sygeplejerske fra Gentofte Lungemedicinsk afdeling, som vil tilbyde test for tuberkulose. En sygdom der er udbredt blandt udsatte borgere.

Samarbejde med Rådgivnings- og behandlingscenteret

I 2014 er der indledt samarbejde med rådgivnings- og behandlingscenteret, hvor fire unge misbrugere har været til dialogmøde om sundhed i sundhedscenteret. Ved samme lejlighed ønskede alle fire at få foretaget et sundhedstjek. Én af borgerne ønskede efterfølgende en sundhedssamtale.

Samarbejdet vil i 2015 udmønte sig i gennemførelsen af sundhedsforløb for borgere, der deltager i et gruppebehandlingsforløb i forhold til hash-, kokain- og/eller alkoholmisbrug i Rådgivnings- og behandlingscenteret. Forløbet som vil bestå af fire mødegange af to timer forventes igangsat i foråret 2015, og der udarbejdes et evalueringsredskab i forhold til de opstillede succeskriterier for indsatsen.

Samarbejde med Rødovre Bibliotek

Sundhedscenteret har indgået en aftale med Rødovre Bibliotek om, at der ved temaarrangementer om specifikke emner kan udstilles en samling af bøger om emnet i biblioteket.

Samarbejde med frivillige foreninger

Sundhedscenteret samarbejder med patientforeningerne og øvrige frivillige foreninger i flere sammenhænge. Der er aktuelt samarbejde med beboerforeningen i kærene om inspiration til madlavningsarrangementer i Lokalhus Syd og med Head Space i forbindelse med Mens Health Week, hvor der er fokus på unge mænd og sundhed.

Synliggørelse af sundhedscenteret

Baggrund

Kommunens sundhedstilbud skal være synlige, relevante og lettilgængelige for borgerne, både fysisk og digitalt. For at borgerne deltager i aktiviteter og benytter sig af sundhedstilbud, skal de vide, at tilbuddene er der.

Derfor er det vigtigt, at sundhedscenterets målgrupper; borgere, presse, virksomheder og samarbejdspartnere har kendskab til sundhedstilbuddene. Sundhed skal formidles på en måde, så borgerne oplever, at det er en lettilgængelig mulighed at styrke ens sundhed, uanset forhold som køn, etnicitet, alder, handicap eller social baggrund, og på den måde opnå en højere livskvalitet. Alle har krav på at modtage professionelle, imødekomende og relevante informationer, derfor skal kommunikationen altid have et klart formål og et forståeligt budskab.

Indsats i 2015

Kommunikationsstrategien for Rødovre Sundhedscenter blev vedtaget politisk sidste år, og i 2015 skal den implementeres hos sundhedscenterets medarbejdere. Fokus vil være på arbejdet med den

konkrete målgruppe for sundheds- og kommunikationsindsatsen, samt hvordan medarbejderne i praksis kan anvende strategien og den dertilhørende håndbog med skrivevejledninger. Et andet fokusområde vil være evaluering af kommunikationsindsatserne.

I 2015 vil Sundhedscenteret implementere nye uddelingsmaterialer i form af postkort, der informerer om borgernes mulighed for at få en gratis sundhedssamtale. Dertil udformes også et postkort om rygestopforløbet 'Kom & Kvit', samt et postkort om alkohol. Postkortene skal være tilgængelige for borgerne i kommunale institutioner og andre relevante steder.

For at nå andre og yngre målgrupper af borgere, end dem der for eksempel orienterer sig i lokalavisen, lancerer Rødovre Sundhedscenter i februar 2015 en ny Facebook-side som en del af en videreudvikling af sundhedscenterets kommunikation med borgerne. På Facebook vil der reklameres for sundhedscenterets faste og nye sundhedstilbud, tips til en sundere hverdag, temaarrangementer og månedens opskrift.

Sundhedscenterets hjemmeside vil i 2015 overgå til et nyt program, der vil gøre hjemmesiden mere overskuelig, dynamisk og spændende.

I 2015 udgiver Rødovre Kommune et nyt husstandsomdelt nyhedsbrev til alle borgere og virksomheder i Rødovre. Formålet med nyhedsbrevet er at styrke kommunikationen med borgere og erhvervsdrivende ved at informere om kommunale initiativer og beslutninger. I 2015 udgives nyhedsbrevet fem gange og indeholder beskrivelser af aktiviteter og begivenheder, der vil finde sted i fremtiden. Sundhedscenteret vil bidrage med gode historier, samt aktuelle tilbud og aktiviteter i nyhedsbrevet.

Sundhedscenteret vil fremover reklamere for Sundhedscenterets mere generelle temaaftener og arrangementer i den elektroniske kulturkalender KultuNaut (www.kultunaut.dk).

Synliggørelse vil også inkludere at være til stede med tilbud i lokalområder i Rødovre og ved samarbejde med Kulturafdeling omkring arrangementer som f.eks. løb, gåture m.m.

Sundhedsformidlere

Baggrund

I Rødovre Kommune har 12 % af borgerne en anden etnisk baggrund end dansk.

Borgere med anden etnisk baggrund end dansk er en mangfoldig gruppe med blandt andet forskellig kultur, religiøst tilhørsforhold samt sproglig og uddannelsesmæssig baggrund. Der er en større sygdomsbelastning med flere langvarige sygdomme hos borgere med ikke vestlig baggrund end dansk. Andelen af borgere med dårligt mentalt helbred herunder stress er også langt større hos borger med ikke-vestlig baggrund end dansk.

I 2013 uddannede Rødovre kommune tre sundhedsformidlere med kompetencer indenfor forskellige sprog og kulturer. Sundhedsformidlerne taler dansk, derudover taler de henholdsvis urdu, somali og tyrkisk/kurdisk. Sundhedsformidlerne fungerer som brobyggere mellem borgere med anden etnisk baggrund end dansk og kommunens sundhedstilbud. Formålet med sundhedsformidlerne er at bidrage til, at borgere med anden etnisk baggrund end dansk øger deres handlekompetencer til at forbedre deres levevilkår og øger sundheden for sig selv, familien og netværket.

Indsats i 2015

Målet for sundhedsformidlerne er at styrke formidling af temarrangementer og sundhedstilbud til borgere med anden etnisk baggrund bosiddende i Rødovre. Sundhedsformidlerne vil afholde fire dialogmøder om sundhedsrelevante emner for borgere med anden etnisk baggrund end dansk. Der er planlagt at gennemføre et forløb på fire dialogmøder om sundhedsrelevante emner for forældre og unge med somalisk baggrund og at deltage i mangfoldighedsfestivalen.

Der vil derudover blive arbejdet med at styrke synligheden af og efterspørgslen efter sundhedsformidlerne hos borgere og medarbejdere i Rødovre Kommune. Målet for indsatsen er, at øge efterspørgslen efter dialogmøder, at indgå samarbejde med mindst to foreninger og at sundhedsformidlerne får flere kontakter og aktiviteter.

Kurser

Der afholdes kurser i små skridt til varigt vægttab og Kom og kvit rygestopforløb i sundhedscenteret. Kurserne er beskrevet i henholdsvis afsnit om overvægt og afsnit om tobaksforebyggelse.

Go´ vægt caféaftener

Indsatsen beskrives i afsnittet om overvægt

Mindfulnessforløb

Indsatsen beskrives i afsnittet om mental sundhed.

Stressforløb

Indsatsen beskrives i afsnittet om mental sundhed.

Rådgivning af borgere med kronisk sygdom

Når borgere henvender sig i sundhedscenteret med behov for rådgivning om kronisk sygdom, henvises de til forløbskoordinatoren for indsatsen for borgere med KOL, type2diabetes og hjertekarsygdomme, demenskoordinatoren eller inkontinenssygeplejersken alt efter behov.

Rehabilitering for borgere med kræft

Indsatsen for borgere med kræft er funderet i sundhedscenteret og sundhedscenteret er borgernes indgang til kræftrehabiliteringen. Kræftrehabiliteringen beskrives i afsnittet om den patientrettede sundhedsindsats.

Tobaksforebyggelse

Baggrund

Sundhedsprofilen for 2013 viser, at antallet af dagligrygere i Rødovre er 17 %. Der er en social gradient¹ i forekomsten af rygning med dobbelt så mange daglig rygere og tre gange så mange storrygere blandt de kortest uddannede, som blandt de længst uddannede.

En nedbringelse af antal rygere vil have en stor indflydelse på forekomsten af blandt andet hjerte-karsygdomme og kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL) og give mange borgere flere gode leveår. Motivation for at ændre rygevaner er høj med 76 % i Rødovre, hvoraf 41 % ønsker hjælp til et rygestop.

I de senere år er tilgangen til rygestopforløbene stagneret. Det er fortsat flest kvinder, som er på rygestopforløbene, og dermed er der mange motiverede rygere inklusiv mænd, som ikke tager imod tilbuddet. Daglig passiv rygning er reduceret betydeligt i Rødovre.

Unge med socialt dårlige vilkår er i større risiko for at blive rygere i voksenlivet, fordi de begynder at ryge tidligere end andre. I 2010 røg 25,8 % i alderen 16-20 år enten dagligt eller lejlighedsvist.

En anden vane som er stigende blandt børn og unge er forbruget af E-cigaretter. Samlet set har 7 % af de 11, 13 og 15 årige røget E-cigaretter indenfor den seneste måned i Danmark. Det er primært de 15 årige, hvor 15 % har røget E-cigaretter.

Dette er en markant stigning fra 2012, hvor en undersøgelse viste, at 3 % af de 15-19 årige røg E-cigaretter. Der er flere drenge end piger, der ryger E-cigaretter. De sundhedsskadelige effekter af at ryge E-cigaretter diskuteres meget, men langtidskonsekvenserne, og især konsekvenserne for børn, kendes ikke. På trods af at det er forbudt at sælge nikotinholdige E-cigaretter i Danmark, er der stor andel af E-cigaretter som ryges, der indeholder nikotin. En tidlig indsats med information og opsporing er vigtig.

Der er ca. 5000 dagligrygere i Rødovre, hvoraf 41 % udtrykker ønske om hjælp til rygestop. Målet er at reducere antallet af dagligrygere med 5 % over en 10 årig periode – fra 19 % (5000 borgere) i 2010 til 14 % (ca. 3979 borgere) rygere i Rødovre i 2020. Dette svarer til ca. 1422 rygere i alt eller 142 pr. år.

Rammer

Indsats i 2015

Den kommunale tobakspolitik i Rødovre kommune overholder lovgivningens minimumsbestemmelser. Der er røgfri miljøer indendørs overalt i kommunen. I forbindelse med den sidste stramning i lovgivningen fra august 2012 er der indført røgfri matrikler for børn og unge. Dette inkluderer, at medarbejdere på børne- ungeområdet ikke ryger på matriklen, og alle indendørs rygerum er nedlagt på området.

Der foregår i 2015 i forbindelse med implementering af forebyggelsespakken om tobak et samar-

¹ Social gradient = Udsathedens for sundhedsrisici og sygdom i befolkningen, stiger gradvis i takt med, at den sociale position falder.

bejde på tværs af afdelinger og forvaltninger vedrørende røgfrie rammer, hvor borgerne færdes.

Tilbud

Rygestop forløb

Baggrund

Rygestopforløb tilbydes efter konceptet ”Kom og Kvit”, som er en fleksibel metode, der har særligt fokus på borgere, der ønsker en kort og enkel tilgang til forberedelse og gennemførelse af et rygestop. Dette inkluderer især mænd. Kurserne vil blive tilbudt løbende i sundhedscentret, så borgerne kan deltage, når det passer bedst.

Indsats i 2015

Kom & Kvit er et forløb på otte mødegange, i alt seks forløb i 2015. Kom og Kvit vil i 2015 blive tilbudt i sundhedscenteret, samt i Kærene og i Islev, så tilbuddet bliver mere synligt og tilgængeligt i lokalmiljøet. Kom & Kvit forløbene organiseres i sundhedscentret med to uddannede rygestop-rådgivere fra Rødovre Kommune samt en ekstern rådgiver.

For borgere der ikke kan profitere af et gruppeforløb tilbydes individuelt rygestopforløb. Individuelle rygestoptilbud gives i Sundhedscentret af tre rådgivere samt i KOL forløbsprogrammet, hvor en ny rådgiver vil blive uddannet. Sundhedsplejen tilbyder rygestoptilbuddet ”XHale”, som er målrettet unge.

Målet for rygestop forløbene er i 2015, at antallet af deltagere på rygestopforløb stiger med 30 %, og at ca. 40 % af deltagerne på rygestopforløb er røgfrie efter seks måneder. Rødovre kommune er tilknyttet rygestopbasen til registrering og opfølgning på rygestop forløbene.

Information og undervisning

Introduktion til at bruge VBA metoden (Very Brief Advice) for praksispersonale

Baggrund

Tal fra 2013 viser, at 70 % af patienterne hos de praktiserende læger, der ryger ønsker at holde op med at ryge. Råd fra lægen har afgørende betydning for, om rygestoppet lykkes. VBA er en metode anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Metoden er en nem og enkel metode til henvisning af patienter, der ønsker at holde op med at ryge. Metoden består af tre korte trin: Spørg – rådgiv og henvis. VBA er specielt udviklet til læger i almen praksis og på hospitaler.

Indsats i 2015

Alle alment praktiserende læger i Rødovre vil i 2015 få tilbud om, at sende praksispersonale til en introduktion i VBA-metoden i sundhedscenteret.

Tobaksevent i alle 8 klasser med 2 timers information og dialog om rygning.

Baggrund

Sundhedsplejen gennemfører hvert år en tobaksevent i alle 8. klasser i Rødovre Kommune med to timers information og dialog om rygning

Indsats i 2015

Der gennemføres også i 2015 en tobaksevent i alle 8. klasser på Rødovre skoler.

Opsporing

Indsats i 2015

Der er i sundhedsplejen fokus på opsporing af rygere inkl. E-cigaretter fra 6.-7. klasse. Sundhedsplejerskerne gennemfører en systematisk screening af børn og unge, som ryger med henblik på at kunne give det rette tilbud om rygestop.

Fysisk aktivitet og mad og måltider

Baggrund

Fysisk aktivitet

Indsatsen for fysisk aktivitet handler om at give borgerne gode muligheder for at være fysisk aktive gennem hele livet for at forebygge sygdom, bevare funktionsevnen og understøtte god trivsel.

Fysisk aktivitet har en betydelig forebyggende effekt på en række sygdomme, som er hyppigt forekommende i den danske befolkning, samt på for tidlig død. Sygdomme hvor der er sikker viden om, at fysisk aktivitet har en forebyggende effekt er hjertekarsygdomme, type2diabetes, metabolsk sygdom og tyktarmskræft. Udover den sundhedsmæssige betydning bidrager fysisk aktivitet til dannelse af sociale fællesskaber, almen dannelse og kropslige erfaringer.

Socialt udsatte børn er mindre fysisk aktive end øvrige børn, og færre deltager i de idrætsaktiviteter, de gerne vil.

Ifølge sundhedsprofilen for kommunerne i Region Hovedstaden 2013, er der i Rødovre Kommune 33 %, som ikke er fysisk aktive 30 minutter om dagen i fritiden. Der er sket en lille stigning på en procent.

I Rødovre Kommune er 32 % af borgerne, som bruger mere end fire timer om dagen på stillesiddende aktiviteter i fritiden (sidde ned, læse, se tv, spille computer eller lignende). Der er sket en stigning i forhold til sundhedsprofilen fra 2010 på fire procent.

Blandt Rødovres voksne borgere er der i 2013 23 %, som hverken cykler eller går til og fra arbejde eller uddannelsessted, som også udgør et lille fald i forhold til 2010 tallene på en procent.

Der er betydelige gevinster ved, at de fysisk inaktive bliver fysisk aktive. Det gælder både for det enkelte individ, som vil opnå flere og bedre leveår, men også for samfundet i form af reducere udgifter til behandling og andre offentlige ydelser. En af de største udfordringer i indsatsen er at fastholde et øget fysisk aktivitetsniveau på langt sigt.

Mad og måltider

Sunde mad- og måltidsvaner har – i samspil med blandt andet fysisk aktivitet – stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt og livsstilsrelaterede sygdomme. Sunde mad- og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden.

Selvom kostvaner i Danmark er blevet sundere over tid, så er der fortsat et for højt indhold af fedt og sukker i kosten. Sundhedsprofilen for 2013 viser, at 12 % af borgerne i Rødovre har usunde kostvaner, hvilket er på samme niveau som i sundhedsprofilen for 2010.

De sociale forskelle er også gældende for kostvaner, hvor en større andel af borgere med kort uddannelse ikke lever op til kostrådene sammenlignet med borgere med længere uddannelse. Med stigende uddannelsesniveau ses et stigende indtag af frugt, grønt, fisk og et faldende indtag af fedt.

I forhold til mad og måltider har småt spisende ældre behov for særlig opmærksomhed, da mere end halvdelen af de ældre på plejehjem og plejecentre formodes at være undervægtige.

Der er et stort sundhedspotentiale i at fremme sunde kostmønstre. I Rødovre Kommune er der blandt borgere med meget usunde madvaner 42 %, der gerne vil spise sundere.

Rammer

Der arbejdes i forbindelse med implementeringen af forebyggelsespakkerne for fysisk aktivitet og mad og måltider med at skabe sunde rammer i kommunen. Det er i idrætshallerne, børneinstitutionerne og dagplejen (hvor der i dag er gældende kostretningslinier), skoler og fritidstilbud, hjemmeplejehjem og plejehjem, botilbud, væresteder og arbejdspladser.

Bevægelseskompagniet

Baggrund

Bevægelseskompagniet er et "korps" af lærere og pædagoger, som har fået et kursus i at gennemføre lege på Vestvolden med historisk indhold for børn på Rødovres skoler, fritidstilbud og daginstitutioner. Kurset giver adgang til at benytte udstyrsdepotet på Vestvolden til aktiviteter med børnene. Aktiviteterne kan også gennemføres på skolerne som en del af undervisningen.

Indsats i 2015

Bevægelseskompagniet planlægger følgende aktiviteter i 2015:

- Fire åbent hus arrangementer
- Et introkursus
- En inspirationseftermiddag med dansk i bevægelse
- En inspirationseftermiddag med matematik i bevægelse
- En inspirationseftermiddag med nye aktiviteter til mere bevægelse i fagundervisningen for udskolingen
- 1 ½-2 timers forløb på fire skoler om bevægelseskompagniet
- 1 ½-2 timers forløb i fire børnehaver om bevægelseskompagniet

Forløbet på de fire skoler vil være orienteret om at koble den understøttende undervisning til bevægelseskompagniets aktiviteter. I 2015 udvikles nye aktiviteter til mere bevægelse i fagundervisningen for udskolingen. Samtidigt undersøges muligheden for at etablere mobile depoter, med aktivitetsudstyr som kan flyttes rundt mellem skolerne.

Der gennemføres en evaluering af bevægelseskompagniet, som skal ligge til grund for en eventuel indstilling om fortsættelse af bevægelseskompagniet i 2016.

Tilbud

Kost og motionsvejledning for mødregrupper

Baggrund

Aktivitetstilbuddet Tarzan tilbyder kost- og motionsvejledning for mødregrupper i sundhedscenteret.

Formålet er at få fokus på mødrenes og familiernes sundhed efter fødslen, samt at de får kendskab til sundhedscenteret og dets muligheder og tilbud. Det skal gøres ved at fremme sunde vaner og stimulere det lokale fællesskab, som kan etableres i mødregrupper. Aktiviteterne består af sund-

hedsoplæg og dialog med mødregruppen af to timers varighed, hvor hovedfokus er sunde vaner herunder kost og motion. Aktiviteten foregår i Sundhedscenteret.

Indsats i 2015

Kost og motionsvejledning for mødregrupper fortsætter i 2015. For at udbrede kendskabet til tilbuddet informeres der via facebook.

Inspiration til motion i sundhedscenteret

Baggrund

Der tilbydes "Inspiration til motion", i sundhedscenteret for borgere, som ønsker at komme i gang med at være fysisk aktive. Målet er at øge deltagernes viden om fysisk aktivitet, øge niveauet for fysisk aktivitet, at skabe et motionsnetværk, der kan fortsætte efter forløbet i sundhedscenteret og/eller at skabe motivation for at melde sig til de motionstilbud, der udbydes i kommunen.

Aktiviteten består i, at der en gang om ugen tilbydes motion i og omkring sundhedscenteret. Aktiviteterne kan være gåture/stavgang i området, træning med elastikker og terapibolde, cirkeltræning, let intervaltræning, dans og gymnastik. Det er et tilbud til alle borgere, som er motionsvanter. Det er kost og motionsvejlederen i sundhedscenteret, der gennemfører motionstilbuddet.

Indsats i 2015

Indsatsen fortsætter i 2015. Målet for Inspiration til motion er at øge deltagernes fysiske aktivitetsniveau samt kropsbevidsthed, at deltagerne opnår bedring af styrke, kondition, balance og smidighed samt at øge deltagernes motivation til at tilmelde sig og bruge et lokalt motionstilbud. Derudover sigtes der mod at skabe et motionsnetværk blandt deltagerne, som kan fortsætte under og efter forløbet.

Fri motion på aktivitetsbanen ved sundhedscenteret

Baggrund

Der blev i 2013 etableret en aktivitetsbane ved sundhedscenteret. For at skabe interesse for og øge opmærksomheden om brugen af aktivitetsbanen, samt vise at den kan bruges af alle, blev der i foråret 2014 etableret instruktion i forskellige træningsteknikker to gange om ugen.

Indsats i 2015

Der vil ligeledes i 2015 blive tilbudt instruktion i træningsteknikker på aktivitetsbanen to gange ugentligt i 1 til 1½ times varighed fra midt i april til sidst i juni. Undervisningen varetages af en instruktør, som er tilknyttet sundhedscenteret. Målet for aktiviteten er, at der kommer mellem 8-10 borgere pr. gang, og at borgerne bruger banen efter vejledningen.

Yoga på plænen

Baggrund

Sundhedscenteret vil for at øge fokus på den mentale sundhed og bevægelse og introducere en anden type af motion for borgerne.

Indsats i 2015

Der vil blive arrangeret yoga på plænen ved sundhedscenteret fire lørdage i henholdsvis juni og august måned 2015. Formålet er, at borgerne får en positiv oplevelse og lyst og ideer til at fortsætte aktiviteten i andet regi.

Målet er, at der deltager mindst 30 borgere pr. gang. Indsatsen organiseres fra sundhedscenteret og varetages af ekstern yoga instruktør.

Diætvejledning

Baggrund

Den kliniske diætist i sundhedscenteret tilbyder diætvejledning primært til borgere med sygdomme, der kræver specifikt fokus på diæt samt til borgere med særlige problemer med overvægt og undervægt.

Formålet er at medvirke til, at borgeren tager stilling til at styrke egen sundhed gennem motivation, viden og støtte. Derudover er formålet at forbedre borgerens helbred, og sikre at de livsstilsrelaterede sygdomme holdes på afstand eller bremses.

Indsats i 2015

Diætvejledningerne fortsætter i 2015.

Kost- og motionsvejledning

Baggrund

Der tilbydes vejledning i kost og fysisk aktivitet i sundhedscenteret ved kost- og motionsvejlederen. Målgruppen er borgere i Rødovre Kommune med højt BMI, og som har forhøjet risiko for udvikling af livsstilssygdomme relateret til kost- og motionsvaner. Borgerne kan henvises til kost- og motionsvejledning ved sundhedssamtalen.

Formålet er gennem dialog at styrke motivationen til en naturlig forandringsproces i forhold til kost og fysisk aktivitet, samt at give øget viden om muligheder for at fremme egen sundhed. Derudover er det formålet at opnå forbedringer i borgerens helbred og fremme sundhed og livskvalitet, samt forebygge livsstilssygdomme.

Indsats i 2015

Kost- og motionsvejledningerne fortsætter i 2015.

Inspiration til madlavning i Lokalhus Syd

Baggrund

I Lokalhus Syd kan alle borgere komme at spise varm mad én gang ugentlig i perioden fra september til påske. Det er et "køkkenhold", der står for madlavningen. Holdet består af frivillige borgere og der er udskiftning på holdet, når det ønskes. Formålet med arrangementet er at styrke netværk og samvær i lokalområdet.

Indsats i 2015

Borgerne har udtrykt ønske om, at maden indeholder flere grøntsager og er sundere. Derfor vil Sundhedscenteret fra september 2015 stille faglige ressourcer til rådighed til Lokalhus Syds "køkkenhold". Samarbejdet vil også omfatte bestyrelsen i Lokalhus Syd. Formålet er at inspirere "køkkenholdet" til at lave sundere mad med flere grøntsager. En fagperson fra sundhedscenteret vil deltage i "køkkenholdets" planlægningsmøder, og der vil tilbydes tilberedning af grøntsager/salater som supplement til den øvrige ret.

Fars Køkkenskole

Baggrund

Mænd lever 4-5 år kortere end kvinder, og de rammes i højere grad af kroniske sygdomme. Ifølge Sundhedsprofilen 2013 er 41 % af mændene moderat overvægtige, og 11 % er svært overvægtige. Der er dobbelt så mange mænd (16 %) med usunde madvaner som kvinder (8 %) i Rødovre.

Det er sparsomt med erfaringer om, hvordan mænd motiveres til at deltage i sundhedsfremmende tiltag, og der er få tilbud, som er tilrettelagt med fokus på mændenes behov.

Center for Sundhed og Forebyggelse har afprøvet en aktivitet målrettet fædre og deres børn, hvor fædre og børn laver sund mad sammen. Aktiviteten er afprøvet i Vallensbæk kommune. Det blev en stor succes, og derfor bliver der i forbindelse med Men's Health Week sammensat et tilbud "Fars køkkenskole" til fædre med børn i Rødovre kommune.

Formålet med kurset er, at fædre lærer og får lyst til at lave nem og sund aftensmad sammen med deres børn, og dermed oplever fællesskaber, der fører til madglæde og mere sundhed.

Fars Køkkenskole falder godt i tråd med forslag til indsatser fra virksomhedskonferencen i 2013. Her var der mange input til udvikling af tiltag, der kobler sund mad med fællesskaber og øget mad-dannelse.

Indsats i 2015

Kurset starter august 2015 og består af fem aftener af to en halv time, én aften om måneden i en periode på et halvt år. Der kan deltage 12 fædre samt 12 børn på holdet. Aktiviteten foregår i et skolekøkken. Fædre og børnene bliver introduceret til nye råvarer og tricks, som de får erfaringer med at bruge.

Efterfølgende tilberedes og nydes et måltid sammen med resten af holdet. Rekruttering kan foregå via skolernes intranet, sundhedsplejen og aktivitetstilbuddet Tarzan, samt annonce i avisen. Kurset gennemføres af to undervisere, en madkundskabslærer eller kok, samt en underviser med ernæringsfaglig baggrund. Der evalueres efter på forhånd opsatte succeskriterier med evalueringsskemaer og interview efter kurset.

Information og undervisning

Børn og unges motorik og sunde kostvaner

Baggrund

Det blev i handleplan for 2014 besluttet at iværksætte en indsats for at styrke børn og unges motorik og fysiske aktivitet i daginstitutioner og SFO'er i kommunen ved at arbejde målrettet med to institutioner/SFO'er ad gangen. Aktivitetstilbuddet Tarzan gennemførte et forløb for børneinstitutionerne Broparken og Tjørneparken for i alt 14 medarbejdere og 85 børn.

Indsats i 2015

Aktivitetstilbuddet Tarzan gennemfører forløb i daginstitutioner, hvis der er efterspørgsel og ud fra en vurdering af kapacitet i forbindelse med udviklingen af aktivitetstilbuddet Tarzan i 2015.

Opsporing

Indsats i 2015

Information om tilbud til borgerne om fysisk aktivitet og mad og måltider kan foregå mange steder i kommunen hvor der er kontakt med borgerne. Det kan være i Sundhedsplejen, ved de forebyggende hjemmebesøg, i hjemmeplejen, og i jobcenteret. Det er vigtigt, at medarbejderne kender tilbuddene i kommunen, hvilket også er et fokuspunkt i sundhedscenterets kommunikationsstrategi.

Overvægt

Baggrund

Ifølge sundhedsprofilen for 2013 er 46 % af borgerne i Rødovre overvægtige. Heraf er 34 % (33 % i Region Hovedstaden) moderat overvægtige og 15 % (13 % i Region Hovedstaden) svært overvægtige. Sundhedsvaner grundlægges i de tidlige barneår og overvægt i barndommen og teenageårene øger risikoen for overvægt som voksen. 70 % af de unge som er overvægtige, bliver også overvægtige som voksne.

Overvægt er sundhedsskadelig, og de helbredsmæssige konsekvenser stiger med graden af overvægt. Overvægt, især svær overvægt giver øger risiko for at udvikle sygdom som for eksempel type2diabetes, hjertekarsygdomme, flere former for kræft, søvnapnø, ledsmerter, psykiske problemer og reproduktionsproblemer. Overvægt hos børn har både fysiske og psykiske konsekvenser. I barndommen fylder psykosociale problemer mest for eksempel i form af mobning, drilleri, lavere selvværd og livskvalitet.

Forebyggelse af overvægt sker gennem at skabe sunde rammer og tilbud i forhold til fysisk aktivitet og mad og måltider, som beskrevet i afsnittet oven for. Der er dog brug for en målrettet indsats for de borgere, der er blevet overvægtige, og som oplever det som en hindring for, at de kan leve et godt og aktivt liv.

Tilbud

Aktivitetstilbuddet Tarzan

Baggrund

Rødovre Kommune har siden 2001 haft aktivitetstilbuddet Tarzan, som er en sundhedsfremmende indsats, der skal medvirke til, at nogle af kommunens overvægtige børn kommer godt i gang med at ændre livsstil, hvilket på sigt kan give et øget fysisk aktivitetsniveau, et vægttab, et forbedret mentalt helbred og dermed et bedre, sundere og mere sygdomsfrit liv.

Aktivitetstilbuddet Tarzan har siden 2001 haft et hold af højst 15 børn i aldersgruppen 8 til 12 år, som har minimum 20 % overvægt, og som er fysisk inaktive. I 2013 blev aktivitetstilbuddet udvidet til også at omfatte et hold for teenagere kaldet Teen Tarzan

Formålet med indsatsen er, at børnene får udviklet deres handlekompetence sammen med deres familie i forhold til sund kost og øget fysisk aktivitet i hverdagen. Derudover er formålet, at børnene bliver en del af et fællesskab, og at de får øget selvværd og selvtillid. Det er aktivitetstilbuddets mål, at få børnene sluset ud i deltagelse i idrætslivet efter endt forløb.

Indsats i 2015

Der vil i 2015 blive udviklet en ny model for indsatsen for overvægtige børn. Modellen skal integrere den nuværende indsats med en veldokumenteret model kaldet Holbæk-metoden. Formålet er at øge antallet af børn i tilbuddet og skabe gode resultater.

Der er nedsat en tværfaglig arbejdsgruppe bestående af sundhedsplejen samt kost- og motionsvejleder og idrætskonsulent fra sundhedscenteret, som skal komme med et forslag til en model for indsatsen med start i det nye skoleår. Målet er at beskrive indsatsen og udvikle og afprøve en prak-

tisk arbejdsplan i 2015.

Holdet for 15 børn i alderen 8 til 12 år etableres fortsat i starten af skoleåret 2015/2016 og integreres i den nye model for indsatsen, når den er færdigudviklet.

På baggrund af en evaluering af indsatsen for teenagere i 2014, er det besluttet at nedlægge Teen Tarzan, da det efter skolereformen, hvor de unge har fået længere skoledage, har været vanskeligt at få de unge til at møde op til aktiviteterne. Teen Tarzan fortsætter skoleåret 2014/2015 ud.

Små skridt til vægttab – der holder

Baggrund

Rødovre Kommune har siden 2010 tilbudt kurser i ”Små skridt til vægttab – der holder”. Kurserne har haft succes, og ” Små skridt til vægttab - der holder” vil fortsat være den metode, som sundhedscentret vil benytte sig af i kursustilbud til overvægtige borgere, der ønsker at tabe sig. Metoden er evidensbaseret og anbefalet af Sundhedsstyrelsen.

Indsats i 2015

Alle borgere der ønsker vægtstop eller vægttab tilbydes en indledende sundhedssamtale. Borgerne kan herefter fortsætte individuelt eller på hold.

Et kursusforløb er på 12 måneder og ligger i dag- og aftentimerne. Der er 12 mødegange á 2 timer. Derudover er der mulighed for 2 opfølgninger efter 3 og 6 måneder. Der igangsættes to blandede hold og ét hold for tosprogede i 2015.

Formålet med kurserne er at give deltagerne viden og støtte til sundere vaner, som kan medføre et varigt vægtstop eller varigt vægttab, og opbygge netværk blandt deltagerne, som kan støtte dem i deres videre forløb.

Når kurserne afsluttes, opfordres borgerne til at fortsætte i Frivilligcenteret, med henblik på at fastholde vaneændringer, samt styrke netværket. Derudover er borgerne informeret om de muligheder, der er i Rødovre for at være fysisk aktiv.

På hold og individuelle forløb varetages undervisningen af en uddannet vægtstoprådgiver. Der er to uddannede vægtstoprådgivere i Sundhedscenteret. I 2015 skal der uddannes to mere, én kost-og motionsvejleder og én sundhedsplejerske.

Små skridt for vægttab der holder for borgere med BMI +40

Baggrund

Det nuværende tilbud ”Små skridt til vægttab - der holder”, er ikke optimalt til borgere med svær fedme. Borgere med svær fedme har ofte en uhensigtsmæssig adfærd i forhold til spisemønstre og til det at bevæge sig. Mange af borgerne har tillige en negativ selvopfattelse og et lavt selvværd, som kan være en barriere for at ændre adfærd.

Derfor er der afholdt et tværfagligt kursusforløb ved henholdsvis en psykolog, en vægtstoprådgiver og en diætist. Deltagernes udfordringer i forhold til deres vægttab kræver en psykologs faglighed. Derudover er det nødvendigt med en vægtstoprådgiver og en diætist for at optimere kursustilbuddet, da den pædagogiske læring på kurset skal foregå både teoretisk og praktisk.

Borgere med svær fedme udtrykker ofte, at de føler sig stigmatiserede. Dette kursus giver en mulighed for, at etablere et fællesskab og eventuelt danne netværk.

Indsats i 2015

På baggrund af evalueringen af kurset i 2014 etableres et nyt kursus i 2015

Go´ vægt café

Baggrund

Caféen er et tilbud til borgere, der går i et forløb eller på kursus samt til borgere, der har afsluttet et forløb i Sundhedscenteret. På cafeen er der mulighed for at høre relevante oplæg samt møde andre borgere, der også går i Sundhedscenteret.

Formålet med indsatsen er på baggrund af viden via oplæg og dialog, at opmuntre borgerne til at fastholde og fortsætte vaneændringer i en sundere retning. Derudover er der mulighed for at blive vejret, møde vægtstoprådgiveren og i det hele taget at mødes med andre til erfaringsudveksling.

Indsats i 2015

Go´ vægt café fortsætter med ni arrangementer i 2015. Succeskriterierne er, at der deltager mindst 10 borgere på hver café aften, og at mindst 75 % af deltagerne giver en positiv smiley ved evalueringen efter arrangementet.

Torsdagsvejning

Baggrund

Torsdagsvejning er et tilbud til borgere, der har afsluttet et forløb i sundhedscenteret og andre borgere, der ønsker "at stå til regnskab" over for en fagperson i forhold til deres vægt samt støtte og vejledning i forhold til deres ønske om vægttab. Aktiviteten består af vejning og gennemgang af vægtstrimmel samt måling af livvidde. Værdierne noteres på individuelt vægtskema. Borgere får en kort samtale - peptalk.

Formålet er at skabe overgang fra de individuelle samtaler/vejledninger til fortsættelse på egen hånd og være opmærksom på borgere, der kan profitere af andre tilbud i sundhedscenteret, samt at opmuntre og afdække om motivationen er til stede.

Indsats i 2015

Torsdagsvejning fortsætter hvor torsdag i 2015. Målet er at foretage 10 vejninger. Succeskriterierne er, at minimum 50 borgere kommer til vejning årligt, og at borgerne bliver inspireret til at benytte sundhedscenterets øvrige tilbud.

Opsporing

Sundhedsplejen laver opsporende arbejde og henviser til tilbud. Jobcenteret henviser borgere til sundhedscenteret.

Seksuel sundhed

Baggrund

Seksuel trivsel har stor betydning for det generelle velbefindende. Den seksuelle trivsel kan påvirkes på forskellige tidspunkter i livet eller i forbindelse med sygdom og behandling.

Statens Institut for Folkesundhed vurderer, at økonomiske omkostninger af seksuelle sygdomme årligt beløber sig til ca. 105 mio. kr. for en gennemsnitskommune på ca. 50.000 indbyggere.

Sundhedsprofilen 2013 for Rødovre viser, at 9,3 % af de unge i Rødovre har fået konstateret en sexsygdom herunder klamydia indenfor de seneste 12 måneder, hvilket er den højeste andel i Region Hovedstaden. Det er positivt, at de bliver testet og kommer i behandling, men et udfordrende tal, at så mange er testet positive for en sexsygdom. Op mod 50 % af tilfælde af klamydia er symptomfri, og det betyder, at det er vigtigt, at alle vælger sikker sex samt bliver testet efter eventuel ubeskyttet sex.

Abortkvotienten² i Rødovre er fortsat højere end landsgennemsnittet. I 2010 var den 17,1 sammenlignet med et gennemsnit i Danmark på 13. Det er primært kvinder i aldersgruppen 20-34 årige, der får foretaget en abort. I Rødovre har abortkvotienten for de helt unge, 15-19 årige, været langt højere end landsgennemsnittet igennem flere år. I 2010 var abortkvotienten på 23 sammenlignet med et landsgennemsnit på 15.

Fremme af seksuel sundhed med forebyggelse af uønskede graviditeter og sexsygdomme er vigtig. En undersøgelse af unge, sex og holdninger fra 2012³ viser, at 98 % af de unge mellem 18 -25 år synes, at det er dårlig stil at smitte en partner med en sexsygdom. Samtidig er det kun godt 50 % af de unge, som angav at bruge kondom sidste gang, de var sammen med en ny partner.

Tilbud

Indsats i 2015

Der er i 2015 åben rådgivning, gratis kondomer og tilbud om anonym klamydiatest på ungdomsuddannelserne.

Information og undervisning

Indsats i 2015

Der bliver undervist i seksuel sundhed i forbindelse med seksualundervisningen i folkeskolen som en del af Faghæfte 21. Sundhedsplejen giver information og rådgivning ved udskolingsundersøgelser og til småbørnsfamilier.

Der er dialogbaseret undervisning på ungdomsuddannelserne i fire klasser i 10. klasseskolen og en klasse i ungdomsskolen. Undervisning af alle første g'ere på Rødovre Gymnasium er udsat til 2016 på grund af manglende ressourcer. I forbindelse med undervisningen hører også opgaver med opdatering og vedligeholdelse af materiale til undervisning, IT opgradering af undervisningsmaterialet og profilering og udbredelse af undervisningsmaterialet på Sund By Netværkets webside.

² Abortregister okt. 2011. SSI . Abortkvotient udregnes som antal aborter /1000 kvinder

³ Undersøgelse af unge, sex og holdninger. Sundhedsstyrelsen 2012

Hygiejne

Baggrund

I Rødovre Kommune er der løbende fokus på hygiejne både i daginstitutionerne, hvor sundhedsplejen gennemfører tilsyn med hygiejnen på alle institutioner. Derudover arbejdes der bredt med hygiejne i tandplejen, hjemmeplejen og på plejehjemmene i kommunen.

Rammer

Indsats i 2015

Sundhedsplejen fører tilsyn med alle daginstitutioner/dagplejere i kommunen og har i 2014 gennemført hygiejnebesøg i indskolingen på alle skoler, som der følges op på i 2015.

Sundhedsplejen gennemfører løbende en indsats for at forbedre hygiejnen i daginstitutionerne. Ligesom der undervises i god hygiejne i indskolingen.

Sundhedsplejen og hjemmeplejen deltager i tværfagligt samarbejde med Herlev Hospitals mikrobiologiske afdeling. Der er nedsat en lokal tværfaglig gruppe, som samarbejder om hygiejne på daginstitutioner med møder to gange om året.

Inden for voksenområdet er der etableret en samlet hygiejnegruppe med repræsentanter fra alle afdelinger inden for ældre- og handicapområdet, samt omsorgstandplejen. Der er arbejdet målrettet med videndeling og forebyggelse inden for de generelle hygiejniske principper samt smitsomme sygdomme.

I forhold til alle bostederne, følges der ligeledes op via de kontaktpersoner, der i forvejen har ansvaret for indberetning af utilsigtede hændelser ved også at dele viden om de generelle hygiejniske principper, samt informere om retningslinjer i forhold til smittede borgere.

Information og undervisning

Indsats i 2015

I hygiejneugen er der oplæg om hygiejne i sundhedscenteret.

Psykisk sårbare

Baggrund

Indsatsen for psykisk sårbare borgere foregår både i og uden for sundhedscenteret, men koordineringen i forhold til at få borgeren i rette tilbud kan ske fra sundhedscenteret. I praksis etableres der et tæt samarbejde mellem Sundhedscenteret og Social- og Psykiatridelingen, så borgeren oplever sammenhæng i tilbuddene.

Formålet er at give et lokalt tilbud om støtte til disse borgere, som kan afhjælpe, at problemerne vokser sig uoverskueligt store for den enkelte og forhindre, at kriser forværres. Hjælpen skal være der, når man har mest brug for den, og skal give mindst mulig indgriben i den enkeltes liv. Formålet med indsatsen er således at forebygge, at borgerens tilstand forværres og forebygge indlæggelser.

Tilbud

Telefonrådgivning

Baggrund

Det har siden 2013 været muligt for psykisk sårbare borgere at ringe og få rådgivning ved akut behov for hjælp til at kunne håndtere en krise. Hvis nødvendigt skal der henvises til yderligere hjælp og støtte.

Telefonrådgivningen kan have en forebyggende effekt, da det at borgerne ved, at der er mulighed for at henvende sig i nogle af aften timerne i sig selv kan skabe tryghed. Det vil være muligt for telefonrådgivningen i ganske særlige tilfælde at henvise psykisk sårbare borgere til overnatning med personaledekning på Rehabiliterings- og Akutafdelingen Broparken.

Indsats i 2015

Telefonrådgivning mandag til fredag i tidsrummet 16.00 til 22.00 fortsætter i 2015.

Telefonrådgivningen skal kunne efterkomme behovet for akut hjælp til at kunne håndtere en krise. Hvis nødvendigt skal der henvises til yderligere hjælp og støtte. Telefonrådgivningen kan have en forebyggende effekt, da det at borgerne ved, at der er mulighed for at henvende sig i nogle af aften timerne i sig selv kan skabe tryghed.

Der vil i 2015 blive gjort en indsats for at udbrede kendskabet til telefonrådgivningen ved omdeling af visitkort med oplysninger om tilbuddet. Derudover opfordres medarbejdere i socialpsykiatrien til at udbrede kendskabet til telefonrådgivningen.

Rådgivning af psykisk sårbare

Baggrund

Der har siden i 2014 været en ordning, hvor borgere der henvender sig personligt eller telefonisk i sundhedscenteret kan få lavet en aftale om møde med en medarbejder fra socialpsykiatrien.

Indsats i 2015

Ordnningen fortsætter i 2015, hvor der vil blive gjort en indsats for at udbrede kendskabet til ordningen i lighed med ovenstående indsats i forhold til telefonrådgivningen.

Shared care

Baggrund

Socialpsykiatrien på Vestegnen har i gennem lidt mere end to år arbejdet med projekt Shared Care, som har bestået af sundhedsfremmende aktiviteter på tværs af sektorer i socialpsykiatrien.

Indsats i 2015

Projekterne i Shared Care er afsluttet ved udgangen af 2014, men samarbejdet om sundhed i psykiatrien fortsætter. Dels via et nyetableret tværsektorielt sekretariat og dels ved en nyetableret cykelforening. Nogle aktiviteter som yoga, spinning og motionstræning fortsætter indtil videre i 2015.

Der er i sekretariatet for Shared Care ansøgt om puljemidler, blandt andet gennem forebyggelsesfonden. Ansøgningen er godkendt, så det sundhedsfremmende arbejde får muligheder for at kunne fortsætte og videreudvikles.

Mental sundhed

Baggrund

Ifølge Sundhedsprofilen 2013, vurderer 11 % af Rødovres borgere, at de har et mentalt dårligt helbred. 22 % af borgerne i Rødovre har et højt stressniveau. Der er en større andel af borgere med højt stressniveau hos borgere i den erhvervsaktive alder og udenfor arbejdsmarkedet. Endvidere er der flere enlige med højt stressniveau sammenlignet med samlevende. Der ses en social gradient i forhold til højt stress niveau med en større andel af kortuddannede.

Tilbud

Kursus i mindfulness

Baggrund

Formålet med kurset, som varetages af en psykolog, er at forebygge stress, forbedre koncentrationsevnen og give mere energi og større livsglæde hos deltagerne. Målgruppen er borgere i den erhvervsaktive alder, der i perioder oplever en øget sårbarhed i arbejde og privatliv. Det kan være borgere job og/eller er sygemeldte på grund af for eksempel, stress, depression eller kræft eller borgere, der står udenfor arbejdsmarkedet

Der kan være 25 borgere på kurset, som forløber over 8 gange á 2 timer med et tema for hver gang med teori, øvelser og hjemmeopgaver. Der vil være to opfølgingsdage, hvor deltagerne får genopfrisket viden og teknikker med henblik på, at få metoden integreret i hverdagen.

Formålet med kurset er, at deltagerne oplever øget velbefindende og forbedret livskvalitet gennem en styrket opmærksomhed og tilstedeværelse i nuet, således at belastninger i hverdagen bedre kan håndteres.

Indsats i 2015

På baggrund af evalueringen af mindfulness forløbet i 2014, vil der ligeledes blive udbudt et mindfulness forløb i 2015.

Stressworkshop

Baggrund

Tilbuddet om deltagelse på stressworkshop blev etableret i 2014 til de borgere, der ikke kom med på mindfulness kursus. Indsatsen foregår som en workshop på hold, med 15 til 20 deltagere tre gange af to timer. Undervisningen varetages af en psykolog. Formålet med workshoppen er, at deltagerne tilegner sig redskaber til håndtering af stress og stressudløsende situationer samt anvender dem i hverdagen, og at de oplever en positiv personlig forandring

Indsats i 2015

Der gennemføres to stressworkshops i 2015 baseret på erfaringerne fra evalueringen af workshoppen i 2014. Succeskriterierne er en mødedeltagelse på 85 %, at antal borgere, der gennemfører kurset er minimum 75 %, at deltagerne kender tre redskaber til at håndtere stress efter workshoppen, og at deltagerne anvender teknikkerne i stresssituationer.

Forebyggende besøg hos borgere, som har mistet deres samlever/ægtefælle

Baggrund

De forebyggende sygeplejersker tilbyder forebyggende hjemmebesøg til alle borgere over 75 år. Borgere over 75 år, der har været indlagt bliver kontaktest telefonisk med tilbud om eventuelt udskrivningsbesøg.

Indsats i 2015

De forebyggende sygeplejersker har i 2015 udvidet tilbuddet til at omfatte hjemmebesøg til alle borgere over 65, som mister en samlever/ægtefælle. Det er kendt viden, at kontakt og bearbejdelse af sorgen ved personlig samtale med den samme person giver enken/enkemanden hjælp til at finde sig selv i en ny hverdag. Indsatsen evalueres efter ½ og 1 år.

Alkohol

Baggrund

Alkohol kan bidrage til mindst 60 forskellige sygdomme. Alkohol påvirker stort set alle kroppens organer og er et kræftfremkaldende stof. Alkohol er vanedannende, og jo oftere og større forbruget er, jo mere vil det gå ud over familien, arbejdsliv eller helbred. De sociale konsekvenser kan blive store. Sundhedsprofilen 2013 viser, at der er en risikabel alkoholadfærd i 14 % af hjem med børn under 16 år. Igen er der en stor kønsforskel med tre gange flere mænd end kvinder.

Alkohol er en stor del af den danske kultur, og ifølge Sundhedsprofilen 2013 har 16 % af borgerne i Rødovre tegn på alkoholafhængighed, 12 % rusdrikker, og 8 % overskrider højrisikogrænsen på max 14 genstande/ uge for kvinder og 21 genstande/uge for mænd.

Der er en større andel af mænd end kvinder, som overskrider højrisikogrænsen. I aldersgruppen 33-44 år er andelen, der drikker over højrisikogrænsen blandt gruppen af kortuddannede.

Der er en sammenhæng mellem beskæftigelse og alkoholforbrug. Der er flere der overskrider højrisikogrænsen blandt arbejdsløse, førtidspensionister og personer på efterløn sammenlignet med personer i beskæftigelse. Den sociale ulighed viser sig også ved, at personer der er socialt belastede eller bor i belastede boligområder, oplever flere skader ved samme alkoholforbrugsniveau end socialt bedrestillede grupper.

I Rødovre er 26 % af de, der drikker over risikogrænsen motiverede for at nedsætte deres alkoholforbrug. Andelen af borgere med risikabel alkoholadfærd, som allerede har forsøgt at nedsætte forbruget, er oppe på 38 % i Rødovre.

Det er positivt at se, at alkoholforbruget i Danmark, over en periode på 14 år, er reduceret med 25 %. På trods af at danske unge stadig drikker meget alkohol i forhold til andre europæiske unge, er der også her set en reduktion. For eksempel er andelen af 15-årige piger, der har været fuld to eller flere gange, faldet fra 57 % i 2010 til 38 % i 2014. Blandt drengene er andelen faldet fra 56 % til 41 % i samme periode.

I aldersgruppen 16-20 år er der ca. 22 % unge, som overskrider højrisikogrænsen. Lidt flere drenge end piger. 8,2 % af de 22 % ønsker at nedsætte deres alkoholforbrug. Rusdrikkeri er udbredt blandt unge og 59 % af de unge mellem 16-20 år og 38 % blandt de 25-34 årige har rusdrukket inden for den sidste måned. Der er flere drenge end piger, der rusdrikker.

Omkostningerne for en kommune med 50.000 indbyggere, som er ca. 1/3 større end Rødovre er 28,3 mio. kr. årligt. For en borger i alkoholbehandling er den årlige kommunale meromkostning på 55.421 kr. sammenlignet med en borger uden alkoholoverforbrug.

Rammer

Indsats i 2015

Der vil i forbindelse med implementering af forebyggelsespakken være et samarbejde på tværs af

afdelinger og forvaltninger om sunde rammer og behandling.

Tilbud

Indsats i 2015

Vejledende alkoholsamtale i sundhedscenteret

Det vil i 2015 stadig være muligt for borgerne at komme i sundhedscenteret og få en vejledende samtale om deres alkoholforbrug. Borgerne kan få støtte til at nedsætte alkoholforbruget i sundhedscenteret og/eller blive oplyst om andre tilbud herunder behandling.

Information og undervisning

Indsats i 2015

Der vil i 2015 blive gennemført aktiviteter i forbindelse med den nationale alkoholkampagne i uge 40. Ligesom der løbende vil blive arbejdet med synliggørelse af risikogrænser og tilbud i kommunen.

Forebyggelse af alkoholdebut hos børn og unge samt information og viden om håndtering af alkohol varetages af skolerne, SSP og sundhedsplejen.

Opsporing

Uddannelse af frontpersonale i den opsporende samtale om alkohol

Baggrund

For at styrke den tidlige opsporing af borgere med højt alkoholforbrug blev der i 2014 uddannet tre medarbejdere i den opsporende samtale om alkohol. Kurset indeholder information om den nye viden om alkohol og konsekvenserne af et stort forbrug, samt evidensen for indsatser, præsentation af en samtaleteknik, der kan sætte samtalen om alkohol ind som en naturlig del af samtalen med borgeren og hjælp og sparring til at opbygge et undervisningstilbud til medarbejdere. De tre uddannede medarbejdere har videreuddannet >10 frontpersonaler i 2014.

Indsats i 2015

Der vil i 2015 blive arbejdet videre med uddannelse af frontpersonale i den opsporende samtale om alkohol.

Sammenhæng

Sundhedscenteret er borgerens indgang til sundhedsområdet. Sundhedscenteret skal kunne yde vejledning og rådgivning i forhold til alkohol samt kende andre relevante tilbud herunder behandlingstilbud for at kunne henvise til dem, når det er relevant.

Del 2: den patientrettede sundhedsindsats

Baggrund

Kommunerne spiller en central og vigtig rolle i sundhedsvæsenet - særligt i det nære sundhedsvæsen. Det nære sundhedsvæsen er alle kommunale sundhedsopgaver patientrettede som borgerrettede i sundhedscenteret, sundhedsplejen, tandplejen, hjemmeplejen, på plejehjem, genoptræning i træningscenteret og rehabiliteringen af borgere med kronisk sygdom. De alment praktiserende læger og ambulante behandlinger på hospitalerne er også omfattet af det nære sundhedsvæsen. Lige som behandlinger, der foregår i eget hjem som for eksempel telemedicin.

Det nære sundhedsvæsen er under kraftigt udvikling i disse år i takt med, at der bliver flere ambulante forløb på hospitalerne og tidligere udskrivning. Det stiller krav om varetagelse af mere specialiserede sygeplejeopgaver i kommunerne. Kommunerne skal i højere end tidligere kunne håndtere akut og ofte omfattende pleje og genoptræning, når borgerne udskrives fra hospital. For at sikre en sammenhængende indsats for borgerne er det nødvendigt med et tæt og fleksibelt samarbejde mellem hospitalerne, almen praksis og kommunerne.

Forekomsten af kroniske sygdomme er steget i Danmark igennem flere år, dels på grund af stigende levealder og dels på grund af bedre behandling og levevilkår. Det betyder også, at der er flere borgere, som lever med flere kroniske sygdomme. Andelen af borgere med kronisk sygdom i Region Hovedstaden er 57 %, og i Rødovre har 11 % af borgerne tre eller flere kroniske sygdomme. (Sundhedsprofil 2010).

Det er næsten hver tredje borger, som kun har grundskoleuddannelse, som har mere end tre kroniske sygdomme sammenlignet med hver tyvende borger med lang videregående uddannelse. Forekomsten af kroniske sygdomme er større blandt borgere udenfor arbejdsmarkedet, som førtidspensionister, langtidssyge og kontanthjælpsmodtagere. Der er også en ulighed i konsekvenserne af at leve med kronisk sygdom.

Sundhedsprofilen for 2010 viser, at der er 1.300 borgere i Rødovre Kommune, som lider af kronisk lungesygdom herunder KOL, 1.400 borgere har diabetes, 500 borgere har kræft, 1.400 borgere lider af en hjertesygdom, og 3.600 borgere har en ryg sygdom.

Den patientrettede indsats tager udgangspunkt i KL's notat "Det nære sundhedsvæsen"(2012), KKR Hovedstadens rammepapir "Kommunernes fælles rolle – udviklingen af det nære sundhedsvæsen" (2013), sundhedsaftale III indgået mellem kommunerne i Region Hovedstaden og forløbsprogrammerne, som beskrivelser standarder for den samlede tværfaglige, tværsektorielle og koordinerede indsats for borger med kronisk sygdom både på hospitalerne, i almen praksis og i kommunerne.

Region Hovedstaden lancerer en sundhedsprofil for borgere med kronisk sygdom i marts 2015, som vil blive inddraget i arbejdet med den patientrettede sundhedsindsats.

Rammer

Faldforebyggelse

Baggrund

Mange genindlæggelser skyldes knoglebrud. Målet med indsatsen er at forebygge genindlæggelser og styrke borgernes funktionsevne i det daglige.

Indsats i 2015

Indsatsen i 2015 fortsættes med registrering af faldulykker og tilbud om uddybende faldudredning med handleplan for de borgere, der har behov for det.

I marts 2015 implementeres faldudredning på kommunens plejehjem. Samtidig udbygges samarbejdet med hospitalerne med et besøg på Faldklinikken på Herlev hospital samt direkte henvendelse til faldforebyggelsesteamet, når borgere fra Rødovre kommune har været på ambulatoriet efter fald. Samarbejdet med Træningscentret og faldforebyggelsesteamet i forhold til direkte visitation til balancetræning starter foråret 2015.

Tilbud

Rehabilitering af borgere med kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL)

Baggrund

Målgruppen er borgere med moderat til svær KOL, som har en lungefunktion på mellem 80-30 % af den forventede. En stor del af dem har på grund af hyppige akutte forværringer mange ikke planlagte henvendelser til sundhedsvæsenet. Det drejer sig om akutte indlæggelser, vagtlægebesøg og henvendelser til egen læge og lungeambulatorier.

Med tiltagende klinisk sværhedsgrad af KOL nedsættes borgerens funktionsniveau. Efterhånden medfører tiltagende åndenød og angst for at bevæge sig, at borgeren får en meget stillesiddende livsform. Der opstår en ond cirkel med dårlig kondition, åndenød, angst og social isolation. Den medicinske behandling af KOL er langt fra altid tilstrækkelig til at bryde den onde cirkel, da de fleste borgere med svær og meget svær KOL, selv under en optimal medicinsk behandling, oplever betydende åndenød.

Det er bevist, at personer med KOL, som træner dagligt, får mere overskud og glæde i dagligdagen, bliver bedre i stand til at yde mere fysisk og derved bliver mindre afhængige af andre.

Indsats i 2015

Rehabiliteringsindsatsen fortsætter med fire hold årligt med 12 deltagere på hvert hold.

Rehabiliteringen varer 10 uger og foregår to gange ugentlig og består af forskellige aktiviteter som fysisk test til vurdering af træningsniveau for den enkelte, fysisk træning, ergoterapeutisk vejledning, sygdomsspecifik undervisning i KOL medicin, ernæringsvejledning, undervisning i korrekt inhalationsteknik ved farmakonom samt tilbud om rygestopkursus til eventuelle rygere.

Der afholdes i 2015 en temaaften i sundhedscenteret, hvor der sættes fokus på sygdommen KOL og dens konsekvenser.

Forløbskoordinatoren har tæt samarbejde med den lokale lungeforening.

I 2015 vil der i lighed med tidligere år blive gennemført lokale aktiviteter i anledningen af den internationale lungedag den tredje onsdag i november.

Rehabilitering af borgere med Type2diabetes

Baggrund

Type2diabetes er en sygdom, hvor man med egen indsats kan gøre en stor forskel. Det er vigtigt at styrke borgerens egne muligheder for at leve med og håndtere sin kroniske sygdom via patientuddannelse og sygdomsspecifik uddannelse. Målet med dette er selvfølgelig også, at forebygge forværring og komplikationer til sygdommen.

Mangel på fysisk aktivitet er en væsentlig faktor ved udvikling af type2diabetes. Vejledning om og opfordring til en øget fysisk indsats indgår derfor som en integreret del af type2diabetes rehabiliteringen. Daglig fysisk aktivitet er med til at sænke blodsukkeret og holde blodtryk og kolesterol nede.

Målgruppen for rehabiliteringsforløbet er borgere med ny opdaget type2diabetes, som er velreguleret og som ønsker at lære mere om at leve med type2diabetes. Borgerne henvises fra egen læge.

Rehabiliteringsforløbet varer 12 uger i alt og består af en indledende fysisk test ved en fysioterapeut samt en samtale med en sygeplejerske, hvor motivation til omlægning af livsstil afdækkes. Herefter er der superviseret fysisk træning på hold, samt undervisning i henholdsvis bassintræning, motionscentret i Vestbadet og aktiviteter i naturen.

Deltagerne undervises i hvilken sammenhæng, der er mellem motion og type2diabetes og inspireres til et mere aktivt hverdagsliv. Herudover inkluderer forløbet sygdomsspecifik undervisning med fokus på motivation til livsstilsændring og det psykiske aspekt i at skulle leve med en alvorlig kronisk sygdom resten af livet, diætvejledning og undervisning ved fodterapeut.

Indsats i 2015

Der er på nuværende tidspunkt en tilgang af henvisninger i takt med, at de praktiserende læger og borgere med sygdommen er blevet bekendte med tilbuddet. Der planlægges med tre hold i 2015 med cirka 20 deltagere/hold.

Forløbskoordinatoren har samarbejde med den lokale diabetesforening.

På diabetesdagen har Rødovre Kommune i de sidste år haft samarbejde med Rødovre Apotek, hvor en sygeplejerske bistår med at måle blodsukker udenfor Rødovre Apotek.

Hjertekarsygdomme

Baggrund

Målgruppen er patienter med åreforkalkningssygdom i hjertet (iskæmisk hjertesygdom) og patienter med nedsat hjertepumpefunktion (hjertesvigt).

Formålet med hjertekar rehabiliteringen er på kort sigt at stabilisere sygdommen, begrænse de fysiske, psykiske og sociale følger af sygdommen samt at forbedre patienternes funktionsniveau og livskvalitet. Langsigtet er målet at reducere patienternes samlede risiko for yderligere sygdomsudvikling, bremse progression samt nedsætte sygelighed og dødelighed af hjertesygdommen.

Indsats i 2015

Rehabiliteringsindsatsen for borgere med hjertekarsygdomme fortsætter svarende til det antal borgere, der bliver henvist.

Lænderyglidelser

Indsats i 2015

Forløbsprogrammet for lænderyglidelser forventes implementeret i løbet af 2015.

Målgruppen er borgere med nyopståede lændesmerter. Enkelte delelementer som fysisk træning, kostvejledning og rygestop er i drift på nuværende tidspunkt, men blandt andet samarbejdet med jobcenterets fysioterapeuter og sagsbehandlere skal udbygges. Endvidere skal indsatsen udbygges med undervisning i hensigtsmæssig brug af ryggen og i konkrete redskaber til at håndtere en hverdag med smerter. Motivation til at være så aktiv som muligt og om at fastholde eller at komme tilbage i job er også et vigtigt fokusområde.

Demens

Baggrund

Forløbsprogrammet for demens er en del af sundhedsaftalerne 2011 – 2014, og blev godkendt i Sundhedskoordinationsudvalget i november 2010. Rødovre kommune har dermed som regionens øvrige kommuner forpligtiget sig til at implementere forløbsprogrammet. Forløbsprogrammet skal sikre, at borgeren med demens og de nærmeste pårørende oplever en sammenhængende indsats i demensforløbet, blandt andet ved at understøtte det tværsektorielle samarbejde på området.

Demenssygdommens karakter gør, at borgeren ikke selv er i stand til at koordinere indsatsen, men er afhængig af hjælp fra andre. Den nærmeste hjælper er ofte en ægtefælle eller en søn/datter, der står med en stor og belastende omsorgsopgave, hvorfor indsatsen i forløbsprogrammet også er for de pårørende.

Indsats i 2015

I 2015 vil der blive arbejdet videre med at højne kvaliteten af tilbuddene til demente borgere gennem øget uddannelse på alle niveauer, særligt er det af stor betydning, at ressourcepersonerne på demensområdet opretholder et højt fagligt niveau. Der vil fortsat være opmærksomhed på de pårørendes behov for vejledning og støtte.

Den skriftlige vejledning om magtanvendelse vil blive revideret, og der vil komme fornyet fokus på borgernes retssikkerhed og medarbejdernes pligter i forbindelse med dette område. Derudover vil udviklingen på området følges, og der vil løbende være opmærksomhed på udvikling af indsatsen på demensområdet.

Kræft

Baggrund

Flere overlever en kræftsygdom eller lever længere med sygdommen end tidligere. Dette medfø-

rer, at nogle borger med kræft får behov for rehabilitering. Målet med rehabiliteringen er, at de gennem støtte og vejledning opnår at leve det liv, der er meningsfuldt for dem, på trods af sygdom eller senfølger.

Behovet for rehabilitering ved kræftsygdom eller senfølger er meget varierende alt efter personens livssituation, netværk og sygdom/behandling. Nogle borgere har behov for fysisk træning, eller vejledning i, hvor de kan henvende sig. Mens andre har behov for en særlig styrket indsats i et samarbejde mellem forløbskoordinatoren, hjemmesygeplejen, jobcenter, træningscenter, hospital, praktiserende læge og andre relevante forvaltninger.

Indsats i 2015

Den samlede plan for implementering af forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft er godkendt, og der afholdes kick off i marts 2015. Rehabilitering i Rødovre skal herefter tilpasses, så den lever op til de krav, der sættes i planen, herunder udvidelse af samarbejde med praktiserende læger.

I 2013 indledte Rødovre sammen med Herlev, Gladsaxe, Furesø, Egedal og Ballerup kommune et samarbejde om tværkommunal kræftrehabilitering. Formålet med samarbejdet er at udvikle en model for tværkommunale tilbud med et højt fagligt niveau.

I 2014 har der været pilottests af forskellige elementer i modellen, og der er udarbejdet modeller for en fremtidig organisering af området. I foråret 2015 vil Social- og Sundhedsudvalget få forelagt forslag til konkret model for det fremtidige arbejde. I andet halvår af 2015 forventes det, at hele projektet igangsættes og implementeres i alle kommunerne.

I januar 2015 blev der afholdt stiftende generalforsamling med valg til bestyrelse i lokalforeningen for Kræftens Bekæmpelse i Rødovre. I 2015 skal der opbygges et samarbejde mellem kommunen og lokalforeningen.

I 2015 fortsætter det nuværende tilbud i sundhedscenteret, og målsætningen er, at 130 borgere får et tilbud i kræftrehabiliteringen i 2015. Dette er en stigning på ca. 10 % fra 2014.

Information og undervisning

Patientuddannelse

Baggrund

Rødovre Kommune indgik i 2014 aftale med Herlev Kommune om, at borgere fra Rødovre Kommune kan deltage i patientuddannelseskurser "Lær at leve med kronisk sygdom", "Aktiv med kronisk sygdom" og "Lær at tackle kroniske smerte".

Indsats i 2015

Rødovre Kommune har fortsat aftale med Herlev Kommune om, at borgere fra Rødovre kan deltage på patientuddannelseskurser i Herlev.

Sammenhæng

Modningsprojektet

Baggrund

Rødovre Kommune deltager med de øvrige klyngekommuner i et projekt med Herlev og Gentofte Hospital, hvor man ved en styrket tværsektoriel indsats ved udskrivning af ældre borgere fra de medicinske afdelinger kan sikre opfølgning for ældre sårbare borgere, skabe mere sammenhæng mellem sektorer og forebygge u hensigtsmæssige indlæggelser.

Indsats i 2015

Projektet er afsluttet med udgangen af 2014. De foreløbige tilbagemeldinger fra evalueringen af projektet viser, at der er god effekt af en tværsektoriel indsats ved udskrivning af ældre sårbare borgere. Indsatsen implementeres i 2015.

Hverdagsrehabilitering

Baggrund

Der blev i 2014 igangsat et initiativ i hverdagsrehabiliteringsindsatsen, hvor samarbejdet forbedres mellem genoptræningsforløbet i træningscenteret og den efterfølgende træning i borgerens hjem ved medarbejdere fra hjemmeplejen.

Indsats i 2015

Indsatsen fortsætter i 2015 finansieret af midler fra ældrepuljen.

Akutteam

Baggrund

For at forebygge u hensigtsmæssige indlæggelser, blev der i 2014 etableret et akutteam i hjemmesygeplejen, og der blev sat øget fokus på anvendelsen af akutpladserne på rehabiliterings- og akutafdelingen.

Indsats i 2015

Indsatsen fortsætter i 2015. Herudover arbejdes der på at udbrede værktøjer til "tidlig opsporing" til alle medarbejdere med borgerkontakt.