

Status for handleplan for sundhedsindsatsen 2015

Forebyggelsespakkerne

Baggrund

Sundhedsstyrelsen har udgivet en række faglige anbefalinger til den forebyggende og sundhedsfremmende indsats i kommunerne inden for områderne: alkohol, fysisk aktivitet, hygiejne, indeklima på skolerne, mad og måltider, mental sundhed, overvægt, seksuel sundhed, solbeskyttelse, stoffer og tobak.

Formålet med forebyggelsespakkerne er at understøtte en systematisk indsats af høj kvalitet i alle kommuner og at bidrage til opfyldelse af de nationale mål for danskernes sundhed og styrke folkesundheden. Ulighed i sundhed er et tema, som er gennemgående i alle forebyggelsespakker.

Forebyggelsespakkerne er opdelt i grund- og udviklingsniveau, I forebyggelsespakkerne indgår fire typer af indsatser:

- Rammer (kommunale politikker og planer)
- Tilbud (rådgivning, træning, behandling af borgere)
- Informationsindsatser og undervisning (oplysning, markedsføring af kommunale sundhedstilbud, understøttelse af nationale/centrale initiativer)
- Tidlig opsporing (opsporing og screening af risikofaktorer ved hjælp af frontpersonale i kommunen.)

Implementering af forebyggelsespakkerne vil være på tværs af forvaltningsområder, således at de indgår som en del af kerneydelserne og politikker.

Status for 2015

Implementeringen af de 11 forebyggelsespakker med 262 anbefalinger er en tværfaglig indsats. Som støtte for forvaltninger og afdelinger er der udarbejdet en plan over de anbefalinger, som er relevante for de specifikke områder og målgrupper, som forvaltninger og afdelinger arbejder med. Der har været afholdt en række møder i Børne- Kulturforvaltningen og Social- og Sundhedsforvaltningen, hvor der er lavet status på de relevante anbefalinger og været fokus på den videre implementering. Et samarbejde med Kulturfæderingen om at bringe sundhed på dagsordenen i Folkeoplysningsudvalget resulterede i en proces over flere mødegange. Folkeoplysningsudvalget prioriteret at arbejde med områderne socialt fælleskab, mad & drikke, bevægelse og rygning.

KL har lavet kortlægning af implementering af de 11 forebyggelsespakker i kommunerne. Status viser, at forebyggelsespakkerne har bidraget til at øge kvaliteten i den borgerrettede forebyggelsesindsats.

Netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet

Sund By Netværket

Baggrund

Sund By Netværket er et sundhedsfagligt netværk med forskellige temagrupper på udvalgte områder, hvor national og international viden om sundhedsindsatser i kommunerne omsættes til praksis. Netværket er aktivt og med til at afprøve modeller, der har fokus på social ulighed i sundhed. Temagrupperne er netværkets styrke og er baseret på et aktivt medlemskab.

Status for 2015

Rødovre har været aktiv i to af Sund By Netværkets temagrupper: Tobaksforebyggelse og Sundhed på arbejdspladsen og er også repræsenteret i bestyrelsen af Sund By Netværket. Den vidensdeling og sparring der sker i temagrupperne har stor værdi og er med til at udvikle indsatserne i Rødovre.

<p>Det tværkommunale klyngesamarbejde</p> <p>Baggrund Formålet med det tværkommunale samarbejde i klyngekommunerne er at forberede møderne i Samordningsudvalg Midt, at sikre vidensdeling og samarbejde på sundhedsområdet mellem kommunerne i klyngen og understøtte den politiske proces i det politiske forum for Kommuneklynge Midt.</p> <p>Status for 2015 Det tværkommunale samarbejde om kræftrehabilitering er udsprunget af klyngesamarbejdet i 2015.</p> <p><u>Klynge Midt samarbejdsforum for borger- og patientrettet forebyggelse</u> Rødovre Kommune er repræsenteret ved forløbskoordinator og forebyggelseskonsulent. Emnerne i 2015 har blandt andet været følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forebyggelsespakkerne – relevans for andre faggrupper – hvad kan gøres? • Dokumentation og effekt – forløbsprogrammer og andre sundhedstilbud både kvantitativt og kvalitativt • Jobcenter – samarbejde om forløbsprogrammer og andre sundhedstilbud. • Dokumentation af forløbsprogrammer • Forløbsprogrammer og andre sundhedstilbud – hvordan fastholder borgerne de nye vaner? <p><u>Klynge Midt Samarbejdsforum for promovning af rygestop</u> Dette samarbejdsforum i klyngen blev nedsat i 2014 i forbindelse med større fokus på storrygere og samarbejde mellem hospital og kommuner. Der har i 2015 været fokus på deling af erfaringer med rygestopforløb, formidling og rekruttering. Herunder især brugen af VBA-modellen (Very Brief Advice) i kommuner og på hospitalet.</p> <p>Netværk for Etniske Minoriteters sundhed Sammen med 20 kommuner samt repræsentanter fra Statens Institut for Folkesundhed indgår Rødovre i et uformelt netværk vedrørende etniske minoriteters sundhed. Fokus på møderne har primært været vidensdeling og samarbejde på tværs af kommunerne, videreudvikling af indsatser med oplæg fra Indvandrermedicinsk klinik. Deltagerne fra kommunerne inklusiv Rødovre har udtrykt et stort behov for denne vidensdeling og videreudvikling af indsatsen for etniske minoriteter, og på nuværende tidspunkt er dette det eneste forum på tværs i Danmark.</p>
--

Rødovre Sundhedscenter

<p>Sundhedssamtaler</p> <p>Baggrund Sundhedscenteret har siden 2011 tilbudt sundhedssamtaler til alle borgere i Rødovre.</p> <p>Status for 2015 Der er i 2015 gennemført 450 sundhedssamtaler. Heri er inkluderet 69 for-samtaler. Målet for 2015 var 400 samtaler.</p> <p>Der har i perioder været ventetid til sundhedssamtaler, hvilket skyldes udskiftning af medarbejdere i sundhedscenteret og sygefravær i forbindelse med barsel. Derudover møder sundhedscenteret stadig flere borgere med komplekse problemstillinger og et stigende antal borgere med tilknytning til socialpsykiatrien. Det kræver øget fokus på den mentale del af samtalerne, mere tid og dermed flere personaleressourcer.</p> <p>Dokumentationen har foregået i CSC siden foråret 2015. Dokumentationen er blevet mere ensartet og tilgængelig for medarbejderne. Det gør det nemmere for medarbejderne at sætte sig ind i borgerens situation. Derudover er der også udarbejdet en ensartet ramme for samtalerne, som sikrer samme tilgang og forbedrer kvaliteten af samtalerne.</p> <p>I forhold til alle samtaler, både sundhedssamtaler, diætistvejledninger og kost- og motionsvejledninger er der i alt 913 vejledninger og samtaler, fordelt på 670 kvinder og 243 mænd Af dem var 607 af vejledninger/samtaler til borgere under 60 år og 306 var til borgere over 60 år.</p>

<p>Der var 166 nye borgere, der fik en samtale i 2015. 23 % af dem havde læst om tilbuddet i lokalavisen 17,5 % blev henvist fra praktiserende læge, 8 % kendte tilbuddet fra at have deltaget i arrangementer og ca. 6,5 % havde fået kendskab til tilbuddet fra jobcenteret eller fra sundhedscenterets hjemmeside.</p>
<p>Sundhedstjek</p>
<p>Baggrund Sundhedscenteret har siden 2013 tilbudt sundhedstjek med måling af blodtryk, lungefunktionstest, kuliltemåling, kolesterolmåling, måling af blodsukker samt vejning.</p>
<p>Status for 2015 Der blev i 2015 gennemført 266 sundhedstjek – herunder 74 spirometri-tests. Målet for 2015 var gennemførelse af minimum 200 sundhedstjek.</p> <p>Der blev gennemført følgende arrangementer med sundhedstjek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokalområde Syd forår 2015 (66 borgere mødte frem, og 64 fik et sundhedstjek. 17 borgere blev opfordret til at kontakte egen læge) • Åbent hus i sundhedscenteret ved Mens Health Week uge 24 (Der kom 55 mænd, hvoraf 54 blev testet. 10 mænd blev opfordret til at kontakte egen læge) • Islev Bibliotek efterår 2015 (80 borgere mødte op. 74 fik foretaget sundhedstjek. 16 borgere blev opfordret til at kontakte egen læge) • Lungedagen den 18. november (95 borgere kom) Alle borgere fik foretaget en kort samtale, 74 borgere fik foretaget spirometre-test. (Der var 10 borgere med ukendt nedsat lungefunktion, som blev henvist til egen læge) <p>Der blev gennemført to sundhedstjek i sundhedscenteret i forbindelse med en sundhedssamtale. Det er overvejende ældre borgere, der kommer til sundhedstjek. Der har været enkelte yngre diagnosticerede med for højt blodtryk og kolesterol, som blev opfordret til at gå til egen læge.</p>
<p>Diætvejledning</p>
<p>Se afsnittet "Fysisk aktivitet og mad og måltider"</p>
<p>Vejledning i kost og motion</p>
<p>Se afsnittet "Fysisk aktivitet og mad og måltider"</p>
<p>Torsdagsvejning</p>
<p>Se afsnittet "Overvægt"</p>
<p>Inspiration til motion</p>
<p>Se afsnittet "Fysisk aktivitet og mad og måltider"</p>
<p>Temaarrangementer/caféaftener</p>
<p>Baggrund Der blev i forbindelse med handleplan for sundhedsindsatsen 2013 besluttet at afholde temaarrangementer i sundhedscenteret om aktuelle emner på sundhedsområdet og/eller i forbindelse med nationale kampagner. Caféaftener har været forbeholdt borgere på små skridt kurser i sundhedscenteret. I 2015 blev det besluttet at åbne op for deltagelse i caféaftener for alle borgere. Temaarrangementer/caféaftener vil fremover under et blive kaldt "Foredrag og arrangementer".</p>
<p>Status for 2015 Der blev afholdt temaarrangementer/caféaftener om følgende emner i 2015:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jason Watt. 50 deltagere, og 50 der var interesserede men, som der ikke var plads til. • Inkontinens og bækkenbundstræning. 17 deltagere. • Mindfulness. 50 deltagere. • Motionsmuligheder i Rødovre. 13 deltagere.

- Kræft og kriser. 36 deltagere.
- Selvværd og egenomsorg. 20 deltagere.
- Motion til inspiration. 12 deltagere.
- Tips og tricks til let sommermad. 11 deltagere. Evalueringen viste ni svar med syv grønne og to gule smileys.
- Kroniske sygdomme. 50 deltagere.
- "Pas på dit hjerte" i samarbejde med Hjerteforeningen (18 deltagere).
- "Mad på et lille budget" (35 deltagere).
- "Midt i livet" med Allan Olsen (48 deltagere. Evalueringen viste 33 grønne smileys).
- Salt og nøglehulskampagnen (16 deltagere. Evalueringen viste 10 grønne og tre gule smileys).
- "Mindfulness, mad og krop" (37 deltagere. Evalueringen viste 17 grønne, 12 gule og to røde smileys).
- "Brug hjernen til forandring" (43 deltagere. Evalueringen viste 35 grønne og en rød smiley).
- Inkontinens og bækkenbundstræning (7 deltagere).

Målet for 2015 var fem temaarrangementer og ni caféaftener med 90 deltagere i alt. Der har været i alt 16 arrangementer og 428 deltagere i alt.

Samarbejde med jobcenteret

Baggrund

Jobcenteret er en vigtig arena i forhold til at komme i dialog med borgere, der måske ikke af sig selv ville have henvendt sig i sundhedscenteret.

Status for 2015

Der er afholdt samarbejds møder med jobcenteret. Der blev i forbindelse med "Sammen om Rødovre" projektet "Sundhed og trivsel – nøglen til et aktivt arbejdsliv" gennemført et fokusgruppeinterview med en gruppe ledige. Der skal i 2016 planlægges et sundhedsforløb eller anden sundhedsindsats for ledige i sundhedscenteret baseret på input fra fokusgruppeinterviewet og de aktuelle deltageres behov og interesser. Der er aftalt en temadag for medarbejdere fra jobcenteret og sundhedscenteret om samarbejde i 2016

"I tråd med verden"

Baggrund

I tråd med verden er et samarbejdsprojekt mellem jobcenteret, Københavns erhversakademi (KEA) og Rødovre Sundhedscenter.

Hver anden tirsdag laver kvinderne i "I tråd med verden" frokost for alle brugere af Cafébibloteket. Der er ca. 20-30 spisende ved disse arrangementer. På skift planlægger og tilbereder et hold af 2-3 kvinder måltidet. Personalet og kvinderne selv har ønsket at de i højere grad følger de officielle kostråd samt at måltiderne bliver mere varierede. Sundhedscenteret har vejledt og bistået kvinderne i planlægning, indkøb og tilberedning af måltiderne.

Status for 2015

En medarbejder fra sundhedscenteret har deltaget to gange i madlavningsarrangementet. Der har både været gode og mindre gode erfaringer i samarbejdet med kvinderne. Konklusionen er, at det kræver mange ressourcer at motivere kvinderne til at ændre på deres vaner. Deltagelse af en sundhedsformidler kunne have optimeret indsatsen, men var ikke muligt på grund af andet arbejde. Indsatsen måtte stoppe på grund af manglende ressourcer i sundhedscenteret. Derudover sluttede samarbejdet med jobcenteret 1. januar 2016, og projektet blev nedlagt.

Samarbejde med Cafébibloteket

Baggrund

En sygeplejerske har siden november 2012 deltaget i et morgenmadsarrangement en gang om måneden i boligområdet Kærene for brugerne af værestedet Prærien.

Status for 2015

Mål for indsatsen i 2015 var 10 dialogmøder. Der er gennemført et månedligt besøg på cafébibloteket, hvilket udgør ni besøg. Der har derudover været besøg af en tuberkulose-sygeplejerske, hvor 11 af præriens brugere deltog.

<p>Der har været samarbejde med gårdmænd om lån af beboerlokale til sundhedstjek, samt om omdeling af postkort med tilbud og rygestopforløb i Kærene.</p> <p>Tilliden er bygget op, og der er drøftet forskellige sundhedsudfordringer. Derudover har en borger gået til individuelle rygestopsamtaler i sundhedscenteret. En borger har gået til sundhedssamtaler med henblik på vægttab. Der har været samarbejds møder med den boligsociale medarbejder og der er stillet kompetencer fra sundhedscenteret til rådighed i forhold til madlavning med Lokalhus Syd.</p>
<p>Samarbejde med Rådgivnings- og behandlingscenteret (RÅB)</p>
<p>Baggrund Der blev i 2015 igangsat et sundhedsforløb for borgere, der deltager i et forløb i RÅB.</p>
<p>Status for 2015 Sundhedsforløbet bestod af tre mødegange om henholdsvis motion (en deltager), mad(to deltagere) og søvn (en deltager). På grund af manglende fremmøde til aktiviteterne blev det besluttet ikke at evaluere sundhedsforløbet. Medarbejderne i RÅB og sundhedscenteret vil fortsætte samarbejdet og afsøge mulighederne for at udvikle indsatsen i 2016, da det er vigtigt fokusområde i forhold til at mindske social ulighed i sundhed.</p>
<p>Samarbejde med Rødovre Bibliotek</p>
<p>Status for 2015 Ved temaarrangementer i sundhedscenteret har biblioteket udstillet bøger om emnet. Derudover har der været information på biblioteket om arrangementer i sundhedscenteret. Under rygestopkampagnen var der rygestopinstruktører på biblioteket. Der har derudover været samarbejde om gennemførelse af sundhedstjek på Islev Bibliotek.</p>
<p>Samarbejde med frivillige foreninger</p>
<p>Status for 2015 Sundhedscenteret har i 2015 samarbejdet med frivilligcenteret om fortsættelse af et netværk for deltagere på vægtstophold efter kurset. Derudover bliver deltagere på stressworkshopen orienteret om muligheden for deltagelse i stress selvhjælpsgruppe i frivillighedscenteret.</p> <p>Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse afholder caféaftener i sundhedscenteret. Ligesom der er samarbejde med Lungeforeningen om arrangementer og afholdelse af Lungedagen.</p>
<p>Synliggørelse af sundhedscenteret</p>
<p>Baggrund Kommunens sundhedstilbud skal være synlige, relevante og lettilgængelige for borgerne. Udover borgernes kendskab til sundhedstilbud, er det også afgørende at styrke kendskabet til sundhedstilbuddene hos medarbejderne i kommunen.</p>
<p>Status for 2015 I 2015 er der udviklet postkort målrettet borgerne om forskellige emner: Sundhedssamtale (to slags), rygestop (tre slags), alkohol og sundhedscenteret på Facebook. Postkortene er sendt ud i et postkortstativ til kommunens institutioner til bl.a. jobcentret, sportshaller, borgerservice og væresteder, samt lokale praktiserende læger, fitnesscentre, Rødovre Frivilligcenter og Headspace. Derudover blev der husstandsomdelt et særskilt postkort om 'Kom & Kvit' på Cafébiblioteket til boligområdets beboere.</p> <p>I februar blev sundhedscenterets Facebook-side lanceret. Siden har pt. (december 2015) 211 likes, og tallet stiger fortsat. Der er 82 % kvinder og 16 % mænd, som følger siden. Den største andel af sidens fans er mellem 45-55 år (28 %), og dernæst kommer 25-34 år (21 %), 55-64 år (18 %), 35-44 år (16 %) +65 år (10 %), 18-24 år (3 %) og 13-17 år (0,5 %).</p> <p>I september 2015 blev det nye borgerrettede magasin 'Sammen om Rødovre' udgivet første gang. Siden da er der udgivet artikler i hvert nummer om sundhedsemner fra kræftrehabilitering over hygiejneråd til psykisk sårbarhed (i alt fem artikler fra september-december). Derudover har der været adskillige aktuelle arrangementer i magasinets kalender om bl.a. lungedag, yoga på plænen og foredrag i sundhedscenteret.</p>

<p>I oktober 2015 blev kommunens nye digitale vejskilte lanceret. Sundhedscenteret har løbende haft aktuelle arrangementer og sundhedskampanjer på skiltene. Derudover er der udarbejdet skilte med forskellige budskaber om bl.a. sundhedssamtale, rygestop og aktivitetsbanen.</p> <p>Sundhedscenteret har fortsat et godt samarbejde med Lokal Nyt. I 2015 har lokalavisen bragt 36 artikler relateret til sundhedscenterets aktiviteter. I april samarbejdede sundhedscenteret desuden med avisen om et særligt indstik om kræft i forbindelse med Kræftens Bekæmpelses landsindsamling.</p>
<p>Kurser</p>
<p>Status for 2015</p> <p>Der blev i 2015 afholdt kurser i små skridt til vægttab i sundhedscenteret. Kom og Kvit rygestopforløb blev afholdt i boligområdet Kærene og i sundhedscenteret. Kurserne er beskrevet i afsnit om overvægt og tobaksforebyggelse. Der blev afholdt mindfulnesskursus og stressworkshop. Se status for begge i afsnittet om "Mental Sundhed".</p>
<p>Dokumentation og evaluering</p>
<p>Status for 2015</p> <p>Der er fokus på dokumentation og evaluering af alle indsatser i sundhedscenteret. Der bliver udarbejdet beskrivelse af formål, mål og succeskriterier for indsatserne, og der bliver evalueret ud fra de opstillede succeskriterier, der både indeholder kvalitative som kvantitative mål for indsatserne.</p> <p>Temaarrangementerne bliver evalueret ud fra en metode, hvor deltagerne bliver bedt om, at give arrangementet en grøn – gul eller rød smiley alt efter om arrangementet er oplevet som "super" – "okay" – eller "kan gøres bedre næste gang".</p>

Sundhedsformidlere

<p>Baggrund</p> <p>I 2013 blev der etableret et korps af sundhedsformidlere i Rødovre Kommune. Sundhedsformidlerne skal være med til at bygge bro mellem borgere med anden etnisk baggrund end dansk og aktiviteterne i sundhedscenteret, samt rekruttere borgere til sundhedsarrangementer og afholde dialogmøder om sundhedsrelaterede emner for borgere fra egen kultur. Der er uddannet tre sundhedsformidlere.</p>
<p>Status for 2015</p> <p>Målet for 2015 var afholdelse af fire dialogmøder om sundhedsrelevante emner, gennemførelse af forløb for unge med somalisk baggrund med fire dialogmøder, samt at styrke synligheden af og efterspørgslen efter sundhedsformidlerne, så de får flere kontakter.</p> <p>I 2015 har en af sundhedsformidlerne været tilknyttet et små skridt til vægttabshold for kvinder med ikke-vestlig baggrund, hvor hun har fungeret som brobygger, har styrket dialogen med og mødedeltagelsen blandt kvinderne.</p> <p>Sundhedsformidlerne har deltaget i Mangfoldighedsfestivalen i forhold til dialog og sundhedsformidling.</p> <p>De planlagte fire dialogmøder blev ikke afholdt. Planlægning af forløbet med de unge med somalisk baggrund blev startet – men senere udsat.</p> <p>Synligheden af sundhedsformidlerne og efterspørgslen efter dialogmøder har været mindre end ønsket. Ud af de fire sundhedsformidlere har en været på barsel og en har holdt pause fra september og året ud på grund af arbejdspress. Sundhedsformidlerne er primært tilgængelige efter arbejdstid, hvilket giver en udfordring i forhold til at udnytte deres kompetencer. I handleplan for 2016 vil der blive foreslået en ny organisering af sundhedsformidlerne baseret på de nuværende erfaringer.</p>

Tobaksforebyggelse

Baggrund

Rødovre Kommune har siden 2007 tilbudt rygestopkurser/-forløb til borgerne i kommunen. Derudover har sundhedsplejen en indsats for forebyggelse af rygning blandt unge i folkeskolerne.

Status for 2015

Rygestop er en stor udfordring for rigtig mange borgere. I flere kommuner, inklusiv Rødovre, har der igennem længere tid været en reduktion af tilmeldinger til rygestopforløb. Samtidig har rygestoprådgiverne givet udtryk for at en stor andel af dem, som tilmelder sig rygestopforløb, har en høj afhængighed. Derfor har de vanskeligt ved at gennemgå kurset og blive røgfri.

Rødovre Sundhedscenter har afholdt seks rygestopforløb i 2015, hvoraf det ene forløb blev afholdt i lokalområde Syd. Ny formidling af rygestopforløbet blev afprøvet. I samarbejde med Cafébiblioteket og boligsekskabernes gårdmænd fik hver husstand i kærene og bybjerget et postkort med information om rygestopforløbet på Cafébiblioteket. Det resulterede i, at enkelte fra lokalområdet, meldte sig til forløbet. Det var dog ikke så mange, som først antaget, men specielt for borgere med KOL var det en god mulighed med et rygestop i lokalområdet. De fem andre rygestopforløb blev afholdt i Rødovre Sundhedscenter.

I alt har 63 rygere været på rygestopforløb i grupper. Individuelt rygestop er et tilbud, som kun benyttes ved særlige omstændigheder. I 2015 har få borgere (tre) været på individuelt rygestop. Det har primært været ikke-dansktalende borger og borgere med kroniske sygdomme, som krævede et andet tilbud end gruppeforløbet.

Introduktion til Very Brief Advice (VBA) modellen blev forelagt på møde i Kommunalt Lægeligt Udvalg, samt tilbudt til de praktiserende læger i et nyhedsbrev. Der var ikke nogen læger/praksispersonale der tilmeldte sig introduktionen. Der vil i 2016 gennemføres en introduktion til VBA som en del af et samlet møde med de praktiserende læger og deres personale. Rødovre er aktiv i en arbejdsgruppe under Sund By Netværket, der har fokus på at udbrede VBA modellen på tværs i kommuner og på hospitaler. Dette er i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og Stoplinjen.

Sundhedsplejen har været gennemført tobaksevent i alle 8. klasser. Der er meget få rygere blandt unge i folkeskolen, og de anser ikke sig selv som dagligrygere. Der har ikke været efterspørgsel efter rygestoptilbud. Men det er et tilbud, som er tilgængeligt på alle folkeskoler.

Folkeoplysningsudvalget har prioriteret at arbejde med røgfrie miljøer som et sundhedsfokus i 2015 og fremefter.

Kost og fysisk aktivitet

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, i daginstitutionerne eller i nærområdet.

Status for 2015

Bevægelseskompagniet har indtil 2014 været finansieret af Social- og Sundhedsforvaltningen. Der er i 2015 indgået aftale mellem Børne- og Kulturafdelingen og Social- og Sundhedsafdelingen om delt finansiering af bevægelseskompagniet i 2016.

Målet for bevægelseskompagniet var at udvide antal brugere fra 164 til 200 brugere i 2015. Det faktuelle antal brugere er 176, så målet er ikke opfyldt.

I 2015 blev der gennemført fem åbent hus arrangementer:

- "Det store ridderslag" med 152 deltagere,
- "Nintendo Games" med 197 deltagere,
- "Nintendo Games " med 150 deltagere,
- "Blockbusters" med 172 deltagere og
- "Store legedag" med 168 deltagere

I alt var der i 2015 839 deltagere til åbent hus arrangementer, (I 2014 var der 614 deltagere).

Der er gennemført et introduktionskursus med 22 deltagere for Nyager Skole, Henriksholm Skole, Islev Skole, Valhøj Skole og Tinderhøj Skole.

Inspirationseftermiddag med "Dansk i bevægelse" og "Matematik i bevægelse" for udskolingen blev udsat til 2016 på grund af for få tilmeldinger.

Der har været 62 reservationer af depotet på Vestvolden i 2015. Særligt Nyager Skole har taget tilbuddet til sig og er meget aktive med kontinuerlige forløb.

Motivation har på grund af travlhed ikke gennemført 1½ til 2 timers forløb i fire børnehaver og skoler for at formidle kendskabet til bevægelseskompagniet. Planlægningen af disse i 2016 er i gang.

Alle seks skoler har uddannet brugere i bevægelseskompagniet, ligesom at fem ud af seks SFO'er er repræsenteret. 15 børnehaver/integrerede har brugere af bevægelseskompagniet.

Motivation har som en del af "Sammen om Rødovre" projektet "Glade og sunde børn og unge i Rødovre" indkøbt og implementeret aktivitetskufferter på fem udvalgte daginstitutioner, som ligger langt fra Vestvolden, så de kan gennemføre aktiviteter i bevægelseskompagniet i institutionen eller i nærområdet. Institutionerne har taget godt i mod tilbuddet, og der vil blive fulgt op på brugen af aktivitetskufferterne løbende.

Kost- og motionsvejledning for mødregrupper

Baggrund

I forbindelse med vedtagelsen af handleplan for sundhedsindsatsen 2012 blev det besluttet at tilbyde kost- og motionsvejledning til mødregrupper i sundhedscenteret.

Status for 2015

Målet for 2015 var vejledning for otte mødregrupper. Motions- og sundhedsvejleder fra sundhedscenteret har afholdt sundhedsoplæg samt dialog med syv mødregrupper i 2015. Antallet af sundhedsoplæg og dialogmøder med mødregrupperne er afhængig af, at de efterspørger det.

"Motionsinspiration"

Baggrund

"Inspiration til motion", er et tilbud for borgere, som deltager i et forløb i sundhedscenteret, og som har brug for et "skub" til at komme i gang med at motionere på egen hånd. Tilbuddet har i 2015 ændret navn til "Motionsinspiration".

Status for 2015

Der har været to forløb i 2015 med i alt 16 deltagere, der deltog i hele forløbet. Evalueringen af første forløb tre måneder efter afslutningen viser, at 70 % har øget deres fysiske aktivitetsniveau, 50 % benytter sig af eksisterende motionstilbud og 50 % har dannet motionsnetværk.

Fri motion på aktivitetsbanen

Status for 2015

Der har været instruktion i brug af aktivitetsbanen i foråret 2015. Der har deltaget 31 personer i alderen 18 til 68 år i instruktionen.

Tirsdagsgang
Baggrund Hver tirsdag formiddag er der mulighed for at gå tur med sundhedscenteret.
Status for 2015 Der har i alt været 54 deltagere til tirsdagsgang og mellem en og syv deltagere pr. gang. Aldersfordelingen er mellem 50 og 75 år.
Yoga på plænen
Baggrund I handleplan for 2015 blev det besluttet at indføre yoga på plænen ved sundhedscenteret for at øge fokus på den mentale sundhed og bevægelse og introducere en motionstype, der medvirker til øget harmoni mellem krop og sind. Formålet er at deltagerne får lyst til at fortsætte aktiviteten i andet regi.
Status for 2015 Der var yoga på plænen to lørdage i 2015 af en times varighed. Der deltog 14 borgere den ene gang og 15 borgere den anden gang. Borgerne fik en positiv oplevelse. Nogle gik til yoga i forvejen, andre tog prøvetimer i yoga efterfølgende. Aldersmæssigt var der stor spredning, blandt andet to børn i syvårsalderen og to ældre over firs år.
Diætvejledning
Baggrund Sundhedscenteret har siden etablering af centeret i 2011 tilbudt diætvejledning til borgere i Rødovre Kommune.
Status for 2015 I handleplan for sundhedsindsatsen i 2015 var målet at gennemføre 246 diætvejledninger i 2014. Der blev gennemført 201 diætvejledninger.
Kost og motionsvejledning
Baggrund Siden sundhedscenterets etablering i 2011 har centeret tilbudt vejledning i kost og fysisk aktivitet til borgerne i kommunen.
Status for 2015 Der var i handleplanen for sundhedsindsatsen i 2015 et mål om at gennemføre 174 kost- og motionsvejledninger. Der blev gennemført i alt 260 kost- og motionsvejledninger.
Inspiration til madlavning i Lokalhus Syd
Baggrund Lokalhus Syd organiserer på frivilligt basis fællesspisning for områdets beboere en gang om ugen. Formålet med fællesspisningen er at styrke netværk og samvær i lokalområdet.
Status for 2015 Sundhedscenteret har i 2015 indgået samarbejde med Lokalhus Syd om vejledning i brug af flere grønsager og sundere mad. En medarbejder fra sundhedscenteret har deltaget ved tre madarrangementer, hvor medarbejderen bidrog med en salat eller grønsagsret samt sparring i forhold til sundere madvalg. Borgerne har mulighed for at tage en opskrift på tilbehøret med sig hjem.
Fars Køkkenskole
Baggrund Fars Køkkenskole er et kursus for fædre og deres børn over fem aftener, hvor de laver mad sammen og bliver introduceret til nye råvarer og tips. Kurset er et pilotprojekt for elever på Henriksholm skole og foregår i skolekøkkenet på skolen.
Status for 2015 Der er i samarbejde med Vallensbæk Kommune gennemført en Fars Køkkenskole med en underviser fra Vallensbæk og en underviser fra Rødovre Sundhedscenter - første gang den 10. september 2015 og sidste gang den 28. januar 2016.

<p>Tilbagemeldingerne fra børn og fædre i løbet af kursusperioden har været positive. Fædrene har udfyldt et spørgeskema før kursusstart og vil blive opfordret til at udfylde et efter afslutning af kurset. Der vil foreligge en endelig evaluering i februar 2016.</p> <p>På baggrund af de nuværende erfaringer med Fars Køkkenskole, vil der i 2016 blive uddannet en medarbejder fra sundhedscenteret, så der er to medarbejdere fra sundhedscenteret, der kan gennemføre undervisningen i 2016. Der tilrettelægges tre Fars Køkkenskoler, hvoraf den ene er knyttet til indsatsen for overvægtige børn, som er udviklet i 2015.</p>
<p>Børn og unges motorik og sunde kostvaner</p>
<p>Baggrund</p> <p>I forbindelse med udarbejdelse af handleplan 2014 blev det besluttet at aktivitetstilbuddet Tarzan skulle sammensætte et forløb på ca. to gange tre timer i to daginstitutioner i foråret og to SFO'er i efteråret for at styrke børn og unges motorik og fysiske aktivitet.</p>
<p>Status 2015</p> <p>På grund af prioritering af andre opgaver er kontakten til institutionerne vedligeholdt via telefonen. Den fremtidige indsats vil bestå i, at institutionerne kan kontakte idræts- og sundhedsvejleder i sundhedscenteret for at få vejledning.</p>

Overvægt

<p>Aktivitetstilbuddet Tarzan</p>
<p>Baggrund</p> <p>Aktivitetstilbuddet Tarzan er et tilbud til overvægtige børn og unge. Der bliver hvert skoleår gennemført et hold for børn fra 8-12 år og et hold for teenagere fra 12-16 år.</p> <p>Målet er gennem en familieorienteret indsats at give overvægtige børn og unge i Rødovre en mulighed for at opnå en normal vægt gennem fysisk aktivitet og vejledning om sundhed og livsstil.</p>
<p>Status 2015 for hold for 8-12 årige i skoleåret 2014/2015</p> <p>Der er 12 børn på dette hold, som er startet august 2015 og fremmødeprocenten har været 78 %.</p> <p>Status 2015 for Teen-Tarzan holdet i skoleåret 2014/2015</p> <p>Der er otte unge tilknyttet Teen-Tarzan holdet.</p> <p>Aktiviteterne i aktivitetstilbuddet Tarzan bliver indarbejdet i en model for indsats for overvægtige børn beskrevet i handleplan for sundhedsindsatsen 2016. De nuværende Tarzan hold vil derfor fortsætte skoleåret ud og blive nedlagt sommeren 2016.</p>
<p>Udvikling af ny model for indsatsen for overvægtige børn</p>
<p>Baggrund</p> <p>Det blev i handleplan for 2015 besluttet at udvikle en ny model for indsatsen for overvægtige børn. Formålet er at udvikle og styrke indsatsen for overvægtige børn i Rødovre og øge antallet af børn, der får hjælp samt at skabe gode resultater.</p>
<p>Status for 2015</p> <p>Der blev i 2015 nedsat en projektgruppe med repræsentanter fra sundhedsplejen og sundhedscenteret, som udviklede "Enhed for børn og overvægt" bestående af to sundhedsplejersker og to kost- og motionsvejledere. Enheden har gennemgået kursus et og to i "Holbækmodellen", der er udviklet af overlæge Jens-Christian Holm fra Holbæk sygehus.</p> <p>Implementeringen af indsatsen for børn og deres forældre startede i oktober 2015 for børn henvist fra sundhedsplejerskerne fra Tinderhøj og Islev skole samt børn, der allerede var tilknyttet aktivitetstilbuddet Tarzan. I alt</p>

har 23 børn (14 piger og 9 drenge) og deres forældre været til første samtale, og syv børn har været til anden samtale i 2015.

Små Skridt til vægttab – der holder

Baggrund

Der er stor efterspørgsel efter støtte til at ændre vaner i forhold til kost og fysisk aktivitet, og siden 2010 har Rødovre Kommune tilbudt kurser i ”Små skridt til vægttab – der holder” i sundhedscenteret. ”Små skridt til vægttab – der holder” har i 2016 ændret navn til ”Styrke til vægttab”.

Status for 2015

Målet for indsatsen i 2015 var fire hold med i alt 46 borgere. Der blev i 2015 afsluttet fem hold med i alt 40 deltagere.

Der var følgende afsluttede hold:

- Et hold for gravide og nybagte mødre
- Et blandet hold for kvinder og mænd
- Et hold for mænd
- Et hold for personer med BMI over 40
- Et hold for kvinder med ikke vestlig baggrund

På de fem hold har gennemførelsesprocenten været mellem 50 % og 85 %. Der har været et samlet vægttab på 83,6 kg.

Evalueringen af vægttabsholdene viser et begrænset vægttab for deltagerne. Hver deltager har gennemsnitligt tabt ca. to kg.

På baggrund af evalueringerne vil der i vægttabsholdene blive indarbejdet træning og være fokus på rekruttering og fastholdelse af deltagerne.

I 2015 er der startet tre hold for følgende målgrupper, som endnu ikke er afsluttet:

- To blandede hold med nyt koncept, hvor træning i Vestbadet indgår
- Et hold for personer med BMI over 40

Torsdagsvejning

Baggrund

Der har været åben vejning i sundhedscenteret siden april 2012. Åben vejning blev i oktober 2013 udvidet til at omfatte alle borgere i Rødovre og kaldes nu torsdagsvejning.

Status for 2015

Der er foretaget i alt 97 vejninger. Der har været 53 borgere til vejning:

- 24 nye borgere der ikke har været i SC tidligere
- 17 ”nye” borgere der er kendte i SC, enten fra vægtstopkurser eller individuelle forløb.
- 12 borgere der før 2015 har været til torsdagsvejning

Tre borgere er opfordret til sundhedssamtaler. To borgere er opfordret til kost-og motionsvejledning. En borger tilmeldt vægtstopkursus, og to borgere har fået sundhedstjek

Målet for 2015 var i alt 110 vejninger, (så det er ikke helt nået).

Sunde og glade børn og unge i Rødovre

Baggrund

Som opfølgning på virksomhedskonferencen 2013 for borgere, virksomheder og medarbejdere i Rødovre Kommune besluttede direktionen med visionen "Sammen om Rødovre" at sætte 11 velfærdsfornyelsesprojekter i gang. På sundhedsområdet er det projektet "Sundhed og trivsel – nøglen til et aktivt arbejdsliv" se afsnittet om samarbejde med jobcenteret og projektet "Sunde og glade børn og unge i Rødovre".

Der blev afsat midler i en "velfærdspulje" til gennemførelse af indsatser der styrker velfærdsfornyelsen i kommunen.

Status for 2015

Der har fra 2014 til 2015 været nedsat en styregruppe og en projektgruppe for projekt "Sunde og glade børn og unge i Rødovre". I projektgruppen har været deltagere fra skolerne, sundhedsplejen, Teknisk Forvaltning, aktivitetstilbuddet Tarzan, firmaet Motivation (som står for bevægelseskompagniet i Rødovre Kommune) og sekretariatet for Social- og Sundhedsforvaltningen. Projektgruppen fremlagde en række forslag til indsatser for direktionen i foråret 2015.

I juni 2015 besluttede Kommunalbestyrelsen at afsætte midler fra "velfærdspuljen" til følgende indsatser:

- Køb af mobile udstyrstasker i bevægelseskompagniet til afprøvning i fem daginstitutioner, der ligger langt fra depotet på Vestvolden. Status beskrives i afsnittet om kost og fysisk aktivitet, bevægelseskompagniet.
- Afprøvning af undervisnings- og aktivitetskufferter på skolerne gennemføres som planlagt. Der blev givet tilskud til køb af kufferterne. Der vil blive indkøbt 2 undervisnings- aktivitetskufferter til hver skole med delvis egenfinansiering fra skolerne.
- "Vis os fremtidens Rødovre" on location forløb på Islev Skole og Ung 2610 på Milestedet. Forløbet er gennemført i samarbejde med bureauet "Fremtidsfabrik". "Fremtidsfabrikken har besøgt skolerne, og har sammen med de unge produceret et elektronisk magasin med 12 film som viser deres drømme om fremtidens Rødovre. Det videre forløb beskrives i handleplan 2016.

Derudover blev det besluttet at gennemføre følgende i forbindelse med handleplaner for sundhedsindsatsen:

Handleplan 2015:

- Pilotprojekt med kurset "Fars Køkkenskole" som er beskrevet i afsnittet om fysisk aktivitet og kost og som også kommer til at indgå i handleplan for sundhedsindsatsen 2016.
- Konkurrence i efteråret 2015 blandt børn og unge om at "tagge" det fedeste sted i Rødovre. Er udsat til at indgå i handleplan 2016.
- Kortlægning af optegninger i skolegårde for at dele erfaringer med forskellige optegninger og udbrede de gode optegninger til de skoler, der ønsker dette. Status for 2015 er, at der er indhentet erfaringer med optegningerne på skolerne – men disse er endnu ikke blevet systematiseret og delt med skolerne. Arbejdet er sat i bero på grund af renoveringer af flere skolegårde i kommunen.

Handleplan 2016:

- "Vi cykler i Rødovre" – samarbejdsprojekt mellem Teknisk Forvaltning, Børne- og Kulturforvaltningen og Social- og Sundhedsforvaltningen
- Projekt sund mad i SFO'er og klubber.

Begge projekter vil blive nærmere beskrevet i handleplan for sundhedsindsatsen 2016.

Seksuel sundhed

Baggrund

Udover Sundhedsplejens opgaver på seksuel sundhed blev der i 2008 igangsat en forebyggende indsats på ungdomsuddannelserne. Rødovre Kommune var blandt nogle af de første kommuner, der startede denne type indsats. Indsatsen er siden videreudviklet og styrket med udvikling af en metode for undervisning og rådgivning i seksuel sundhed på ungdomsuddannelserne. Sundhedsstyrelsen har brugt Rødovres model som eksempel i forebyggelsespakken med anbefalinger for seksuel sundhed.

Status for 2015

Målet for 2015 var at styrke de unges viden og adgang til rådgivning om seksuel sundhed, forebygge stigmatisering og fremme sikker sex.

Der har været gennemført dialogbaseret undervisning for fire klasser i 10. klasseskolen og for en klasse i ungdomsskolen. 10. klasseskolen og Rødovre Gymnasium har deltaget i kondomkampagnen. Anonyme klamydiatests har været et kontinuerligt tilbud i 2015. På grund af at undervisningen har været begrænset til 10. klasseskolen og Ungdomsskolen, er der ikke så mange, der har benyttet sig af tilbuddet i 2015. Af dem der foretog testen er andelen testet positive for klamydia større end tidligere.

Følgende planlagte aktiviteter for 2015 er udsat til 2016 på grund af færre medarbejderressourcer:

- Opdatering og vedligeholdelse af materiale til undervisning
- IT opgradering af undervisningsmaterialet
- Profilerings af undervisningsmaterialet for andre kommuner

Hygiejne

Baggrund

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

Status for 2015

Sundhedsplejen fører tilsyn med alle daginstitutioner/dagplejere i kommunen og har i 2015 gennemført hygiejnebesøg i indskolingen på alle skoler. 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 en til 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.

I hygiejneugen skulle der i 2015 have været oplæg om hygiejne i sundhedscenteret. Dette blev ændret til en event med neglebørster med RK logo og teksten: "Sammen om sundhed", som Sundhedsplejen uddelte ved supermarkederne rundt omkring i Rødovre. Sundhedsplejen fik af den vej en kort samtale om hygiejne med rigtig mange borgere.

Tilbud til psykisk sårbare

Baggrund

Det blev i handleplan for sundhedsindsatsen 2013 besluttet at indføre følgende tiltag for psykisk sårbare borgere:

- Akut rådgivning mandag til fredag kl. 16.00 til 22.00
- Åben rådgivning ved medarbejder fra socialpsykiatrien
- Ansættelse af støttekontaktperson i 30 timer
- Mulighed for overnatning på rehabiliterings- og akutafdelingen samt sideløbende at arbejde på etablering af akut døgnberedskab i samarbejde med en anden kommune

Status for 2015

I 2015 er det forsøgt at udbrede kendskabet til akuttelefonen ved:

- Ud bredning af kendskabet via medarbejdere i socialpsykiatrien til borgere og samarbejdspartnere
- Omdeling af kort hos de praktiserende læger, biblioteket, borgerservice, privatpraktiserende psykiatere, distriktskykiatrien og psykiatrisk skadestue
- Artikel i magasinet "Sammen om Rødovre"
- Annonce i Rødovre LokalNyt

I de perioder der har været øget fokus via annoncer m.m. er antallet af opringninger steget fra fire til fem om ugen til to til tre per dag. Denne øgede interesse varede et par måneder, hvorefter antallet faldt igen. Der er tydeligvis borgere med ensomhedsproblemer og angst, der ringer. Derudover kan det være naboer, der ringer om husspektakler. Der er få opringninger fra borgere med psykoser.

Muligheden for overnatning på rehabiliterings- og akutafdelingen er endnu ikke blevet brugt.

Shared care

Baggrund

Shared Care i psykiatrien på Vestegnen er et samarbejde om at fremme fysisk, psykisk og social sundhed for borgere i psykiatrien på Vestegnen. Der er dannet et tværsektorielt sekretariat bestående af syv vestegnskommuner, almen praksis og Psykiatrisk center Glostrup.

Status for 2015

I Rødovre er der i 2015 opnået et endnu tættere samarbejde mellem sundhedscenteret og Social- og Psykiatrideling. Der har været afholdt en sundheds – og markedsdag på Psykiatrisk center Glostrup, hvor to medarbejdere fra sundhedscenteret, præsenterede sundhedscenterets tilbud.

Derudover blev der afholdt en temadag for medarbejdere i Social- og Psykiatridelingen, hvor medarbejdere fra sundhedscenteret holdt oplæg om sundhedspolitik, kost og bevægelse samt tilbuddene i sundhedscenteret.

Mental sundhed

Mindfulnesskursus i sundhedscenteret

Baggrund

På baggrund af gode erfaringer fra tidligere afholdte mindfulness kurser, og som en del af indsatsen for mental sundhed, er det i handleplan for 2015 beskrevet, at der skal gennemføres et mindfulness hold samt opfølgning med 25 deltagere og med en fremmødeprocent på 85 %.

Status for 2015

Ud af de 25 tilmeldte borgere, gennemførte 18 deltagere kurset. Fremmødeprocenten var præget af, at der var tre ugers pause i forløbet. De første tre mødegange var den gennemsnitlige fremmødeprocent på 86,4 %. Efter pausen faldt dette til 64,8 %. Målet for 2015 var en fremmødeprocent på 85 %.

<p>17 deltagere deltog i evalueringen af kurset. Alle 17 svarer, at de anvender tre øvelser fra kurset. Næsten alle bruger øvelserne mindst tre til fire gange om ugen. De ni deltagere, der har været i en belastet situation har alle brugt teknikkerne fra kurset for at håndtere situationen</p> <p>Alle 17 deltagere svarer, at de har oplevet positiv personlig forandring. De oplever sig selv som mere til stede i nuet, oplever en styrket mental ro, og at de er blevet bedre til at håndtere udfordringer efter kurset.</p> <p>Det var kendetegnende for deltagerne, at en del af dem oplevede, at de havde en stresset hverdag, jobrelaterede problemstillinger og psykiske problemstillinger som angst, depression samt fysiske smerter.</p> <p>På de to opfølgingsdage tre og fire måneder efter kursusafslutning var der henholdsvis 13 og 10 deltagere. Otte af dem udfyldte et evalueringsskema. Ved kursusstart var fire i job, en var jobsøgende og tre var sygemeldte. Ved opfølgningen var syv borgere i job og en stadig sygemeldt. Alle otte borgere tilkendegav, at de havde oplevet en positiv personlig forandring, siden de afsluttede workshoppen, og at de stadig fire måneder efter kender og bruger de redskaber, de har lært på kurset.</p>
<p>Stressworkshop</p>
<p>Baggrund</p> <p>Der har siden 2014 været afholdt stressworkshop i sundhedscenteret for borgere i den erhvervsaktive alder. I 2015 skulle afholdes to workshops med i alt 35 deltagere. Målet var en deltagelsesprocent på 85 %, en gennemførelsesprocent på 75 %, at kende tre redskaber til stresshåndtering og at kunne anvende teknikkerne i stressede situationer efter workshoppen.</p>
<p>Status for 2015</p> <p><u>Stressworkshop foråret 2015</u></p> <p>Der var 19 borgere tilmeldt og 17, der mødte frem, hvilket giver en deltagelsesprocent på 89,5 %. Fremmødeprocenten var 84 %. Deltagerne nævnte ved evalueringen kendskab til åndedrætsøvelser, og at de var blevet bedre til at mærke kroppens signaler, at skabe pauser og tid til sig selv i en presset hverdag og at kunne sige fra på en ordentlig måde. Der var opfølgning tre måneder efter af to timers varighed. Her deltog 10 deltagere fra stressworkshoppen. Ved evalueringen efter opfølgningen sagde ni af deltagerne, at de stadig bruger metoder til stresshåndtering fra workshoppen. Alle 10 deltagere beskrev, at de havde oplevet en personlig forandring.</p> <p><u>Stressworkshop efteråret 2015</u></p> <p>Der var tilmeldt 20 borgere, hvoraf to ikke mødte op. Den gennemsnitlige mødedeltagelse var 80 %. 17 borgere deltog minimum to ud af tre gange, hvilket giver en gennemførelsesprocent på 85 %. Deltagerne udtrykker generelt, at de har fået konkrete og brugbare redskaber til at håndtere stress og stressede situationer. Åndedrætsøvelser bliver nævnt af alle, som en af de metoder, de vil bruge. Derudover nævnes brugbare metoder som visualisering af åndehuller, at tage afstand til ubehagelige situationer/mennesker, samt at sige fra på en ordentlig måde. Der er opfølgning i februar 2016.</p>
<p>Patientuddannelse</p>
<p>Baggrund</p> <p>Der blev i 2013 indgået aftale med Herlev Kommune om, at borgere i Rødovre Kommune kan deltage på Herlevs patientuddannelseskurser. Der udbydes kurserne "Lær at leve med kronisk sygdom", "Aktiv med kronisk sygdom" og "Lær at tackle kroniske smerter".</p>
<p>Status for 2015</p> <p>Der har ikke været borgere fra Rødovre på patientuddannelse i Herlev i 2015.</p>
<p>Forebyggende besøg hos borgere, som har mistet deres samlever/ægtefælle</p>
<p>Baggrund</p> <p>De forebyggende sygeplejersker tilbyder hjemmebesøg til alle borgere over 75 år. Borgere over 75 år, som har været indlagt kontaktes telefonisk med tilbud om udskrivningsbesøg. I 2015 blev tilbuddet udvidet til at omfatte alle borgere over 65, som har mistet deres samlever/ægtefælle.</p>
<p>Status for 2015</p>

25 personer har mistet en ægtefælle i 2015. To af dem har ikke fået tilbuddet, den ene var spansktalende og den anden var flyttet til Tyrkiet. 11, heraf ni kvinder og to mænd har sagt nej tak til tilbuddet og 12 har taget i mod tilbuddet, heraf ni kvinder og tre mænd.

Der er aflagt en til tre besøg hos den enkelte og alle er blevet tilbudt telefonisk opfølgning. Nogle har haft brug for én opfølgende telefonisk samtale, mens andre har haft brug for flere.

I samtalerne med den efterladte afdækkes deres personlige kompetencer, ressourcer og belastninger, samt deres håb og drømme for fremtiden.

Ved besøgende giver de efterladte udtryk for, at det er dejligt, at den forebyggende sygeplejerske rummer dem i deres sorg, og at de kan tale om den døde evt. også med hensyn til uforløste konflikter – uden hensyntagen til deres øvrige pårørende, og at det er rart at der er fokus på dem selv. Det er en faglig vurdering, at besøgene er tryghedsskabende for den enkelte.

Det skønnes faglig relevant at fortsætte tilbuddet. Derudover falder tilbuddet inden for rammerne af lovændring pr. 1. januar 2016 om forebyggende hjemmebesøg hos de 65-79 årige, som er i særlig risiko for at få nedsat funktionsevne. Projektet har været på forkant med det, der nu er lovens hensigt.

Alkohol

Baggrund

Det blev i handleplan for sundhedsindsatsen 2015 besluttet, at der i forbindelse med implementeringen af forebyggelsespakken om alkohol skulle være et samarbejde på tværs af afdelinger og forvaltninger om sunde rammer og behandling. Derudover blev der indført vejledende alkoholsamtaler i sundhedscenteret. I handleplanen var det ydermere beskrevet, at der skulle gennemføres aktiviteter i forbindelse med sundhedsstyrelsens alkoholcampagne og uddannes frontpersonale i at bruge den opsporende samtale om alkohol.

Status for 2015

Alkohol er omfattet af samarbejdet om forebyggelsespakkerne med andre forvaltninger.

Der er i 2015 etableret et samarbejde mellem sundhedscenteret og rådgivnings- og behandlingscenteret om alkoholsamtaler og videre henvisning.

Der har i 2015 været seks borgere til alkoholsamtale i sundhedscenteret. En borger har haft tre samtaler og er derefter blevet henvist til Lænken. En pårørende har haft en samtale og er derefter henvist til Lænken. Seks borgere har haft en telefonisk samtale, hvor deres alkoholadfærd er drøftet. Tre af dem er henvist til Lænken og to er henvist til Blå Kors, da de ønskede døgnbehandling. To borgere har henvendt sig på mail, men har efterfølgende ikke ønsket at tage i mod tilbuddet om samtale. To borgere er kommet i sundhedscenteret og har fået en kort samtale og vejledning om forskellige muligheder. I alt er 13 borgere og en pårørende blevet vejledt gennem samtaler og på mail.

Der er i 2015 gennemført følgende aktiviteter:

- Den nationale alkoholcampagne i uge 40 blev sat i fokus med artikel i lokalavisen, infospots på info- og elektroniske skærme, på websider og i sociale medier.
- Der blev udviklet et postkort med test til refleksion over eget alkoholforbrug og information om, hvor man kan henvende sig for at få hjælp.
- Rødovre Kommune deltog i Respekt Kampagnen, Alkohol og Samfund.

For at styrke den tidlige opsporing af borgere med højt alkoholforbrug, blev der i 2014 uddannet tre medarbejdere i den opsporende samtale om alkohol. I 2015 er der arbejdet videre med uddannelse af frontpersonalet. Jobcenteret har modtaget information og undervisning fra medarbejdere fra Lænken. Lænken og socialpsykiatrien har indledt et samarbejde om tidlig opsporing og fremskyndet behandling.

Kronisk sygdom

Status på indsatsen generelt

Forløbskoordinatoren for KOL, Type2diabetes og Hjertekarsygdom har i 2014 tilbudt alle praktiserende læger i kommunen et besøg, hvor der blev orienteret om nedenstående rehabiliteringsforløb i kommunen. Endvidere blev lægen og eventuelt klinikpersonale orienteret om målgruppe, kriterier og henvisningsprocedure. Alle bortset fra én enkelt læge tog imod tilbuddet.

Den proaktive indsats med hensyn til reklamering for og omtale af rehabiliteringsforløbene har resulteret i en øget henvisning også fra læger, som ikke før har henvist deres patienter.

Der er opbygget et tæt samarbejde til relevante samarbejdspartere på Herlev Hospital med jævnlige møder for at styrke og udvikle samarbejdet.

Alle borgere der ryger og henvises til enten KOL-, Hjerter- eller Type2diabetesrehabilitering bliver på forløbskoordinatorens foranledning kontaktet af rygestopinstruktør fra Rødovre sundhedscenter og tilbudt rygestopforløbet "Kom & Kvit".

Evaluering af indsatsen for KOL-, type2diabetes- og hjertekarforløb

Efter endt rehabiliteringsforløb afholdes gruppeevaluering på Type2diabetes- og KOL-rehabiliteringsholdene. Tilbagemeldingerne fra deltagerne er meget positive. Borgerne oplever at have fået indsigt i, hvad sygdommen går ud på, behandlingen, og hvad de selv kan gøre for at stabilisere og mestre sygdommen.

Deltagerne på hjerterehabiliteringsforløbet spørges af underviserne efter endt undervisning og spørges i øvrigt individuelt af fysioterapeut ved afsluttende samtale og test.

Alle har hidtil udtrykt stor tilfredsstillelse og tilkendegiver, at de personlige samtaler og opfølgningen gør en stor forskel.

Rehabilitering af borgere med kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL)

Baggrund

Rødovre Kommune har siden 2007 haft tilbud om trænings- og opfølgingsforløb for borgere med KOL.

Status for 2015

Forløbsprogrammet for KOL blev revideret i 2015, hvilket blandt andet betyder, at målgruppen er ændret til at omfatte borgere med mild til moderat KOL.

67 borgere med KOL er blevet henvist til rehabilitering. Heraf gik 38 på ordinære hold, tre på minihold, otte fik et individuelt tilbud. Otte af de henviste borgere ønskede ikke at benytte sig af tilbuddet alligevel. Syv borgere ville vente. Tre borgere med mild KOL er efter eget ønske blevet instrueret i selvtræning.

Målet for 2015 var at gennemføre fire hold med 48 deltagere.

Der er i 2015 blevet henvist flere ressourcetsvage borgere og en del af disse er hurtigt faldet fra, til trods for borgeren altid kontaktes efter første udeblivelse. Årsagerne til frafald har været såvel sociale, fysiske og psykiske problemer. Flere af de skrøbelige deltagere er overgået til individuelt tilrettelagt træningsforløb med udvidet ergoterapistøtte fra træningscentret i samarbejde med hjemmepleje og hjemmesygeplejerske samt diætist med fokus på træning af selvhjulpethed for at klare indkøb, personlig hygiejne, inhalationsteknik, håndtering og anvendelse af transportable iltflasker samt vejledning i at lave nemme næringsrige måltider for at øge vægten og indarbejde nye måltidsrutiner.

Undervisningen er i 2015 udvidet med en undervisningsseance fra forløbskoordinatoren, hvor der sættes fokus på fremtidsperspektiverne og hvad man kan gøre hvis sygdommen udvikler sig og man har brug for hjælp og eventuel indlæggelse.

<p>Forløbskoordinatoren har et tæt samarbejde med Lungeforeningen. På lungedagen var der åbent hus i sundhedscenteret.</p>
<p>Rehabilitering af borgere med Type2diabetes</p>
<p>Baggrund Det har siden 2012 været rehabiliteringsforløb for borgere med type2diabetes, samt uddannelse af personale.</p>
<p>Status for 2015 45 borgere med diabetes er blevet henvist til rehabilitering, heraf gik 35 borgere på ordinære hold. Målet for 2015 var, at 60 borgere skulle deltage i rehabiliteringsforløb for borgere med type2diabetes.</p>
<p>Rehabilitering af borgere med hjerte-karsygdom</p>
<p>Baggrund Rehabilitering af borgere med hjerte-karsygdom startede 1. september 2013.</p>
<p>Status for 2015 43 borgere med hjertekarsygdom er blevet henvist til rehabilitering, heraf gik 24 borgere på ordinært hold. Fem borgere har trænet på minihold, fem borgere fik individuelt forløb, og fire har selvtrænet. Fem borgere ønskede alligevel ikke tilbuddet. Der er tæt samarbejde med Hjerteforeningen om forskellige aktiviteter. Efter endt rehabiliteringsforløb anbefales deltagerne at fortsætte med i Hjerteforeningens træningsprogram "Hjertemotion". Cirka halvdelen tager imod tilbuddet.</p>
<p>Lænderyglidelser</p>
<p>Baggrund Lænderygsmerter er en hyppigt forekommende lidelse. Mere end halvdelen af befolkningen oplever lændesmerter på et eller andet tidspunkt i deres liv. Konsekvenserne kan være meget alvorlige og resultere i stort sygefravær, og helt op til 10 % af alle førtidspensioneringer tilkendes på baggrund af en ryglidelse.</p> <p>Forløbsprogrammet for lænderyglidelser er en tidlig indsats for målgruppen, der har nyopståede lænderygsmerter og med det formål at disse smerter, ikke udvikler sig til at blive kroniske smerter. Der er et særligt fokus på fastholdelse af tilknytning til arbejdsmarkedet.</p>
<p>Status for 2015 Lænderyg forløbsprogrammet blev i 2015 implementeret i kommunen for borgere henvist fra hospital. Rehabiliteringsindsatsen inkluderer et træningsforløb tilpasset den enkeltes behov suppleret med undervisning og ergonomivejledning samt evt. diætistvejledning og rygestopkursus.</p> <p>147 borgere blev henvist med en genoptræningsplan. Rehabiliteringsindsatsen inkluderer et træningsforløb tilpasset den enkeltes behov suppleret med undervisning og ergonomivejledning samt evt. diætistvejledning og rygestopkursus.</p>
<p>Indsatsen for borgere med demens</p>
<p>Baggrund Rødovre kommunes tilbud på demensområdet bygger på "National handlingsplan for demensindsatsen" udgivet af Socialministeriet og Indenrigs- og Sundhedsministeriet i 2010 og på "Forløbsprogram for demens" udgivet af Region Hovedstaden i 2010.</p> <p>Der er i Ældre-Handicapafdelingen opbygget et netværk af ressourcepersoner med særlig viden om demens, og de problematikker sygdommen afstedkommer. Dette netværk sikrer, at borgeren med demens og de nærmeste pårørende oplever en sammenhængende indsats i demensforløbet, blandt andet ved at understøtte det tværsektorielle samarbejde på området.</p>
<p>Status for 2015 Der har i 2015 været fokus på lovgivningen i forbindelse med magtanvendelse i plejen. Sygdommens karakter gør, at der i særlige tilfælde er nødvendigt at handle uden borgerens accept for at undgå omsorgssvigt.</p>

Det er et fagligt udfordrende område for medarbejderne, og det kræver viden, refleksion og opbakning at kunne tackle den slags situationer. Derfor er "Vejledning om loven om magtanvendelse" blevet revideret i 2015 og udleveret til alle afdelinger og grupper på plejehjem og i hjemmeplejen, ligesom et stort antal medarbejdere har deltaget i undervisning om loven.

Rehabilitering af borgere med kræft

Baggrund

Det blev i forbindelse med handleplan for sundhedsindsatsen 2013 besluttet, at tilbyde rehabilitering af borgere med kræft i Rødovre Kommune. I opbygningen af rehabiliteringen er der taget udgangspunkt i forløbsprogrammet for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft, Sundhedsstyrelsen 2012.

Status for 2015

133 borgere har i 2015 modtaget et tilbud om kræftrehabiliteringen. Borgerne har gjort brug af indsatserne, som beskrevet nedenfor. Heraf har 56 borgere også deltaget i et træningstilbud.

43 % (58) af borgerne har haft behov for en tættere koordineret indsats, med kontakt til forløbskoordinatoren mere end tre gange (start, opfølgning, afslutning) i forløbet. 38 % (37 borgere) af borgerne, var borgere med få ressourcer eller meget komplekse udfordringer, der har haft behov for en særlig håndholdt indsats, herunder kontakt til hospital, almen praksis, jobcenter, pensionsafdelingen, hjemmesygepleje mm. 44 % var i den erhvervsaktive alder.

Borgerne blev primært henvist til rehabilitering fra hospitaler, træningscentret eller havde selv henvendt sig. Et mindre antal blev henvist fra almen praksis samt jobcenter.

Borgernes behov for rehabilitering var fordelt inden for de nuværende interventioner, som er:

- Diætist
- Sundhedssamtale med forløbskoordinatoren
- Træning
- Netværksdannelse
- Rygestop
- Anden koordinering

I det tværkommunale samarbejde "Vi samler kræfterne" blev der i februar 2015 afsluttet to pilottests, der synliggjorde borgernes flytbarhed over kommunegrænserne. I maj 2015 startede "Vi samler kræfterne" op med en bredere palette af tilbud til borgerne fordelt i de seks samarbejdskommuner. Rødovre varetager indsatsen "Træningshold for brystopereret kvinder".

Siden maj 2015 har 29 borgere fra forskellige kommuner deltaget på dette hold. Holdet for brystopereret kvinder er ikke en ny indsats i Rødovre. Dog har der tidligere ikke været borgergrundlag nok til at have et kontinuerligt hold. Nogle af borgerne der kunne have haft gavn af at deltage på et hold, måtte træne individuelt og fik dermed ikke gavn af den erfaringsudveksling og netværksdannelse, der sker på sådan et hold. Siden maj 2015 har der været borgergrundlag nok til at have et kontinuerligt hold. 24 borgere fra Rødovre er siden maj 2015 henvist til et tilbud i det tværkommunale samarbejde.

I januar 2015 blev der afholdt stiftende generalforsamling for Lokalforeningen af Kræftens Bekæmpelse. Samarbejdet mellem lokalforeningen og kommunen har siden da udviklet sig. I november 2015 startede Lokalforeningen en netværkscafé beliggende i Sundhedscentret. Derudover har forløbskoordinatoren deltaget på en foredragsaften, afholdt af lokalforeningen med et oplæg. Der er i 2015 afholdt en temaaften med psykolog Rikke Høgsted om kræft og kriser.

Forebyggelse af (gen)indlæggelser og hverdagsrehabilitering

Baggrund

Det blev i handleplan for sundhedsindsatsen 2013 besluttet, at gøre en indsats for at forebygge fald hos ældre. Baggrunden er, at mange genindlæggelser skyldes knoglebrud. Målet med indsatsen er dermed at forebygge genindlæggelser og styrke borgernes funktionsevne i det daglige.

Hjemmesygeplejen yder i dag forebyggende besøg hos borgere, der modtager praktisk bistand for at forebygge indlæggelser og yderligere behov for praktisk bistand. Det sker ved at have fokus på tidlig opsporing af symptomer, samt at styrke og bevare borgernes funktionsevne.

Status for 2015

Faldforebyggelse

Den borgerrettede faldforebyggelse startede maj 2015, hvor sundhedspersonalet i hjemmeplejen og i Rehabiliterings- og Akutafdelingen kunne indberette borgeres faldepisoder.

I marts 2015 blev faldudredning implementeret på kommunens plejehjem. Samtidig blev samarbejdet med hospitalerne udbygget med et besøg på Faldklinikken på Herlev hospital samt ved 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 startede foråret 2015. Der er i 2015 registreret 430 fald. Der er udført 311 faldudredninger. Heraf er der 171 fald, der har medført en uddybende faldudredning og handleplan.

Hverdagsrehabilitering

Der blev i 2014 igangsat et nyt initiativ i hverdagsrehabiliteringen, hvor der skabes sammenhæng mellem et genoptræningsforløb i træningscenteret og den efterfølgende træning i borgerens hjem ved medarbejdere i hjemmeplejen og et eventuelt vedligeholdende træningsforløb. Der er 33 borgere, der har modtaget den sammenhængende indsats. Der vil i 2016 være øget fokus på indsatsen og målgrupperne for tilbuddet.

Akutteam

Der blev i 2014 etableret et akutteam i hjemmeplejen, og der har i 2015 fortsat være fokus på anvendelsen af akutpladserne på rehabiliterings- og akutafdelingen.