

Handleplan for sundhedsindsatsen 2016

Indhold

Indledning	5
Sundhedspolitikken og visionen for sundhedsindsatsen.....	6
Netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet.....	8
Sund By Netværket.....	8
Det tværkommunale ”klyngesamarbejde”	8
Netværk for etniske minoriteters sundhed.....	8
Den borgerrettede sundhedsindsats	9
Borgenes sundhedstilstand i Rødovre	9
Rødovre Sundhedscenter	10
Sundhedssamtaler	10
Sundhedstjek.....	10
Diætvejledning.....	11
Vejledning i kost og motion	11
Torsdagsvejning.....	11
Motionsinspiration.....	11
Tirsdagsgang.....	11
Foredrag og arrangementer	11
Kurser	11
Mindfulnessforløb	11
Stressforløb.....	12
Events på plænen eller i lokalområdet.....	12
Rådgivning af borgere med kronisk sygdom.....	12
Rehabilitering for borgere med kræft.....	12
Samarbejde med Rødovre Jobcenter	12
Samarbejde med Cafébiblioteket i boligområdet Kærene.....	12
Samarbejde med Rådgivnings- og Behandlingscentret (RÅB).....	13
Samarbejde med Kulturafdeling og Rødovre Bibliotek.....	13
Samarbejde med frivillige foreninger	13
Samarbejde mellem sundhedscentret og socialpsykiatrien.....	13
Synliggørelse af sundhedscenteret.....	13
Dokumentation og evaluering af indsatserne i Rødovre Sundhedscenter	14
Tobaksforebyggelse	15
Rygestopforløb.....	15
Introduktion til at bruge VBA-metoden (Very Brief Advice) for praksispersonale.....	16
Tobaksevent i alle 8. klasser	16
Overvægt.....	17
Indsatsen for overvægtige børn.....	17

Styrke til vægttab	18
Torsdagsvejning.....	19
Seksuel sundhed	20
Stoffer	22
Alkohol	24
Vejledende alkoholsamtale i sundhedscenteret.....	24
Uddannelse af frontpersonale i den opsporende samtale om alkohol.....	25
Psykisk sårbare.....	26
Telefonrådgivning.....	26
Rådgivning af psykisk sårbare.....	26
Shared care	26
Mental sundhed.....	27
Mindfulness-kursus i sundhedscenteret.....	27
Stress-forløb i sundhedscenteret.....	27
Forebyggende besøg hos borgere, som har mistet deres samlever/ægtefælle.....	28
Sundhed og forebyggelse for etniske minoriteter i Rødovre	29
Fysisk aktivitet og mad og måltider.....	30
Vejledning af daginstitutioner i sundhedsfremme, fysisk aktivitet og sund kost.....	31
Vi cykler i Rødovre	31
Bevægelseskompagniet.....	31
Inspiration til madlavning i Lokalhus Syd.....	31
Sund mad i SFO'er og klubber.....	32
Kost- og motionsvejledning for mødregrupper	32
Motionsinspiration i sundhedscenteret.....	32
Tirsdagsgang.....	33
Fri motion på aktivitetsbanen ved sundhedscenteret.....	33
Diætvejledning.....	33
Kost- og motionsvejledning.....	34
Fars Køkkenskole	34
Hygiejne.....	35
Vis os fremtidens Rødovre	36
Den patientrettede sundhedsindsats	37
Kræft.....	37
Rehabilitering af borgere med KOL, type 2-diabetes og hjertekar generelt.....	39
Rehabilitering af borgere med kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL)	39
Rehabilitering af borgere med type 2-diabetes.....	40
Hjertekarsygdomme	41
Lænderyglidelser	41

Demens.....	42
Patientuddannelse.....	42
Faldforebyggelse.....	43
Hverdagsrehabilitering.....	43
Akutteam.....	43

Indledning

Handleplanen for sundhedsindsatsen er udarbejdet ud fra de strategiske mål opstillet i Rødovre Kommunes sundhedspolitik samt anbefalingerne i forebyggelsespakkerne.

Handleplanen er opdelt i fire dele med beskrivelse af:

- Sundhedspolitikken og visionen for sundhedsindsatsen,
- netværk og samarbejdsfora på sundhedsområdet,
- den borgerrettede sundhedsindsats og
- den patientrettede sundhedsindsats.

Den borgerrettede del indeholder et afsnit om aktiviteterne i sundhedscenteret, samt afsnit om indsatser opbygget efter overskrifterne i forebyggelsespakkerne om

- tobaksforebyggelse,
- indsatsen mod overvægt,
- seksuel sundhed,
- stoffer,
- alkohol,
- psykisk sårbare,
- mental sundhed,
- sundhed og forebyggelse for etniske minoriteter
- fysisk aktivitet og mad og måltider og
- hygiejne.

Til sidst er der en beskrivelse af projektet "Vis os fremtidens Rødovre", som udspringer af kommunens velfærdsudviklingsprojekt "Sammen om Rødovre".

Den patientrettede del indeholder beskrivelsen af indsatserne til borgere med kræft, KOL, type 2-diabetes, hjertekarsygdom, lænderyglidelser, demens, faldforebyggelse, hverdagsrehabilitering og akutteam.

Inden for hvert emne er der så vidt muligt overskrifter, som er knyttet op på strategimålene i sundhedspolitikken.

Der er udarbejdet indsatsbeskrivelser for mange af indsatserne, hvor blandt andet formål, mål, succeskriterier og evalueringsmetode beskrives. Indsatsbeskrivelserne er til brug for de medarbejdere, der står for gennemførelsen af indsatserne og bliver brugt til at sikre fokus på dokumentation og evaluering. I handleplanen for sundhedsindsatsen er baggrund/formål og mål for, samt indhold af indsatserne beskrevet kort.

Sundhedspolitikken og visionen for sundhedsindsatsen

Visionen i sundhedspolitikken "Sundhed og Livskvalitet – lige muligheder for alle i Rødovre" sætter rammen for sundhedsindsatsen. Sundhedspolitikken centrale vision er at reducere den sociale ulighed i sundhed, som har både menneskelige og økonomiske konsekvenser.

De væsentligste faktorer for social ulighed i sundhed er:

- Børns tidlige udvikling (herunder svangreomsorg og spædbarnsudvikling)
- Skolegang og ungdomsuddannelse
- Sundhedsadfærd
- Arbejds miljø
- Nærmiljø
- Borgere uden for arbejdsmarkedet
- Social udsathed
- Ulighed i brug af sundhedsydelser

Sundhedsadfærden er kun én ud af de mange faktorer, der har betydning for social ulighed i sundhed. Derfor er sundhed på tværs af fagområder afgørende for at styrke ligheden i sundhed.

Sundhedspolitikken fire strategimål er fælles mål i Rødovre Kommune, som kræver fælles ansvar og fælles indsats på tværs af forvaltningsområder og specifikke indsatser, der er i overensstemmelse med og indgår i de respektive forvaltningers egne politikker og indsatsområder. Et samarbejde på tværs af forvaltninger og afdelinger omkring målgrupper, risikofaktorer og muligheder er helt essentielt for borgernes sundhed. Systematiske indsatser og regelmæssige møder vil sikre, at samarbejdet styrkes til borgernes fordel.

Grundlaget for planlægning af indsatserne i 2016 er en prioritering af de sundhedsudfordringer, der er for Rødovres borgere, samt de anbefalinger på grundniveau som Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker giver for både strukturelle rammer, information, tilbud og tidlig opsporing. Dette kræver fokus på flere områder og her er sundhedspolitikken fire strategimål centrale:

1. Sunde, trygge og sikre rammer, der hvor borgerne færdes
2. Gode relevante sundhedstilbud
3. Tilbud er lettilgængelige og synlige for borgerne
4. Sammenhæng og helhed i indsatsen

Lighed i sundhed er centralt på alle niveauer. Det kræver især generelle indsatser og rammer med fokus på det strukturelle, der styrker sundheden hos alle uanset uddannelsesbaggrund, beskæftigelsesstatus, etnisk/kulturelt tilhørsforhold eller køn.

Handleplan for sundhedsindsatsen i 2016 vil generelt være en fortsættelse af de indsatser, som allerede er i gang, men vil samtidig prioritere indsatsen på fire områder:

- Tobaksforebyggelse,
- Indsatsen mod overvægt,
- Indsatsen for en bedre seksuel sundhed og
- Forebyggelse af misbrug af stoffer

I forhold til alle fire risikofaktorer er der en social ulighed, og derfor vil en styrket indsats kræve nye metoder i forhold til både systematisk tilgang, formidling, synlighed og tilgængelighed. Både overvægt og tobaksrygning er risikofaktorer for udvikling af flere kroniske sygdomme og er vigtige fokusområder i be-

handlingen af komplikationer til kroniske sygdomme. Rødovre Kommune har den højeste andel af unge med klamydia tilfælde blandt kommunerne i Region Hovedstaden, derfor skal kommunes indsats for seksuel sundhed udvikles yderligere og i forhold til stoffer er det vigtigt med en forebyggende indsats for de unge, så de ikke udvikler et misbrug, som kan have store konsekvenser for deres fremtidige muligheder.

En indsats på disse områder er vigtigt på flere niveauer, både som en systematisk, tidlig indsats i den borgerrettede og den patientrettede indsats. Derfor vil der på tobaksforebyggelsesområdet være en tidlig forebyggende indsats på folkeskoleniveau, så vi forebygger, at de unge starter med at ryge. Samtidig skal der være tilbud til de borgere, som ønsker at opnå en røgfrihed. Dette kræver differentierede rygestoptilbud, der er lettilgængelige og som passer til forskellige målgrupper inklusiv borgere med kronisk sygdom.

Indsatsen mod overvægt bliver styrket ved at sætte systematisk ind allerede fra forskolealderen. Sundhedsplejen vil henvise alle overvægtige børn til behandling i Rødovres nye enhed 'Børn og overvægt'. Tilbud til den voksne borger med overvægt er også tilgængelige i sundhedscenteret, og på forløbsprogrammerne for kroniske sygdom er der fokus på sund ernæring. Samtidig arbejdes der på flere fronter ved at skabe sunde rammer i skoler og institutioner.

Indsatsen for seksuel sundhed består af dialogbaseret undervisning for alle første g'ere på Rødovre Gymnasium, de fire 10. klasser og ungdomsskolens 9. klasse. Derudover er der åben rådgivning og tilbud om klamydiatest på ungdomsskolerne.

I forhold til forebyggelse af brug af stoffer vil Rådgivnings- og Behandlingscenteret styrke indsatsen ved at øge kontakten til interne samarbejdspartnere som for eksempel Jobcenteret, Børne- og Familieafdelingen, Borgerservice, Børne- og Kulturforvaltningen med flere. Derudover vil centeret også styrke formidlingen om rådgivning og behandlingstilbuddet til de unge via nye postkort samt være synlig i festmiljøer og ved offentlige arrangementer.

Sundhedspolitikens fire strategimål understøtter denne tilgang og har samtidig fokus på en sammenhæng på tværs af fagområder helt i overensstemmelse med de overordnede udspil, aftaler og politikker på nationalt og regionalt niveau til på tværs i Rødovre Kommune.

Der er i 2016 generelt for alle indsatser fokus på måling af effekten og fortsat udvikling af dokumentation 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 etableret samarbejdsnetværk og -strukturer, såsom Sund By Netværket og det tværkommunale samarbejde med kommunerne i Herlev og Gentofte hospitalers optageområde.

Sund By Netværket

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

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

Rødovre Kommune er fortsat med i medlemsskabet af temagruppen om tobak og temagruppen om sundhed på arbejdspladsen og vil tilmelde sig temagruppen om dokumentation, når den bliver dannet i 2016. Derudover kan politikere og medarbejdere deltage i konferencer arrangeret af Sund By Netværket. Rødovre er repræsenteret som medlem i bestyrelsen. Kommunen er derudover med i en ansøgning om midler til tobaksforebyggelse, som Sund By Netværket står for.

Det tværkommunale ”klyngesamarbejde”

I det tværkommunale samarbejde i Kommuneklynge Midt 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.

I Klynge Midt er der også etableret flere faglige samarbejdsfora, der understøtter implementeringen af sundhedsaftalerne. Der er blandt andet et forum om borgerrettet og patientrettet forebygelse og et forum specifikt for promovering af rygestop til borgerne.

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. På nuværende tidspunkt er dette det eneste forum på tværs i Danmark.

Den borgerrettede sundhedsindsats

Borgernes 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 i Rødovre har en grundskole- eller gymnasieuddannelse, og 6 % har en lang videregående uddannelse i Rødovre.

Sammenlignes med sundhedsprofilen for 2010 ligger borgernes generelle helbred i Rødovre stadig på samme gennemsnit som i regionen. 13 % af borgerne har dårligt selv vurderet 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 for 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 %.

Kun 26 % af borgere med risikabel alkoholadfærd er motiverede for 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 seks sygdom inden for 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. Andelen som har brugt stoffer inden for den sidste måned, er 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 med rygning og alkohol, men kost og fysisk aktivitet har også betydning. Motivation for adfærd ændringer 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 sin 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 2016

Sundhedssamtalerne tilbydes fortsat i 2016. Målet for 2016 er at gennemføre 450 samtaler i 2016 inklusiv for-samtaler.

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

Sundhedstjek

Baggrund

I 2013 blev der indført tilbud om sundhedstjek til borgerne. Sundhedstjekket indeholder:

- Måling af højde, vægt og taljemål
- Blodtryksmåling
- Blodprøver ved fingerprik, blodsukker og kolesterol
- Eventuelt en kort konditest (på kondicykel)
- Lungefunktionstest efter behov.

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 aftale om 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, så det dermed undgås, at symptomerne udvikler sig. Borgere med forhøjede værdier henvises til deres praktiserende læge.

Indsats i 2016

Der vil i 2016 fortsat blive arbejdet med at målrette tilbuddet om sundhedstjek til særlige målgrupper samt at tilbyde sundhedstjek i lokalområderne. Derved bliver sundhedscenterets tilbud synliggjort lokalt.

Målet er at gennemføre sundhedstjek følgende steder i 2016:

- Islev bibliotek
- Kærene
- I mænds sundhedsuge (uge 24) afholdes sundhedstjek kun for mænd i sundhedscenteret
- På den internationale lungedag i november afholdes lungefunktionsprøver i sundhedscenteret

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

Målet er at gennemføre i alt 250 tjek i 2016.

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

Motionsinspiration

Indsatsen beskrives i afsnittet om fysisk aktivitet og mad og måltider

Tirsdagsgang

Indsatsen beskrives i afsnittet om fysisk aktivitet og mad og måltider

Foredrag og arrangementer

Baggrund

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

Nogle foredrag og arrangementer er også det lokale, kommunale supplement til Sundhedsstyrelsens centrale kampagner samt årlige kampagnedage som for eksempel KOL-dagen, Diabetes-dagen og Men's 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 2016

Der afholdes fortsat aktuelle foredrag og arrangementer i 2016 knyttet op på aktiviteter i sundhedscenteret, Sundhedsstyrelsens kampagner og aktuelle emner på sundhedsområdet. Målet er at afholde otte foredrag eller arrangementer i 2016 med mindst 240 deltagere.

Kurser

Der afholdes kurser i 'Styrke til vægttab' og 'Kom & kvit'-rygestopforløb i sundhedscenteret. Kurserne er beskrevet i henholdsvis afsnit om overvægt og afsnit om tobaksforebyggelse.

Mindfulnessforløb

Indsatsen beskrives i afsnittet om mental sundhed.

Stressforløb

Indsatsen beskrives i afsnittet om mental sundhed.

Events på plænen eller i lokalområdet

Der afholdes forskellige events på plænen eller i lokalområderne

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, type 2-diabetes og hjertekarsygdomme, demenskoordinatoren eller inkontinenssygeplejersken alt efter behov.

Rehabilitering for borgere med kræft

Indsatsen for borgere med kræft er funderet i sundhedscenteret, som også er borgernes indgang til kræft-rehabiliteringen. Kræftrehabiliteringen beskrives i afsnittet om den patientrettede sundhedsindsats.

Samarbejde med Rødovre Jobcenter

Baggrund

Jobcentret 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 de borgere, der er i kontakt med jobcentret 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 2016

Målsætningen i 2016 er at udvikle samarbejdet yderligere ved løbende at være i dialog med jobcentret om henvisning af borgere til sundhedscenteret og andre tiltag.

Derudover skal der i 2016, som en udløber af 'Sammen om Rødovre'-projektet 'Sundhed og trivsel – nøglen til et aktivt arbejdsliv', gennemføres et sundhedsforløb for ledige. Der er derudover aftalt en temadag for medarbejdere i jobcenteret og sundhedscenteret i 2016, hvor samarbejdet og fælles projekter/mål skal drøftes.

Samarbejde med Cafébiblioteket i boligområdet Kærene

Baggrund

Cafébiblioteket er et samlingssted for beboerne i Kærene med borgerservice, biblioteksbetjening og bolig-sociale 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. Sygeplejersken følger op på brugernes reelle sundhedsrelaterede behov med relevante samarbejdspartnere.

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.

Formålet med indsatsen er, at brugerne af Prærien på en uformel måde kan drøfte de sundhedsmæssige udfordringer, de har, og får støtte og vejledning.

Ved yderligere behov for vejledning, kan der indgås aftale om dette. Indsatsen vil løbende blive evalueret og tilrettet efter behov. Målet er at afholde 10 dialogmøder med brugere af kærene i 2016.

Indsats i 2016

Indsatsen fortsætter i 2016.

Samarbejde med Rådgivnings- og Behandlingscentret (RÅB)

I 2014 er der indledt samarbejde med Rådgivnings- og Behandlingscentret, hvor fire unge misbrugere har været til dialogmøde om sundhed i sundhedscenteret.

På baggrund af erfaringerne fra et sundhedsforløb i 2015 for borgere i et forløb i RÅB, vil samarbejdet udvikles yderligere i 2016.

Samarbejde med Kulturfdeling og Rødovre Bibliotek

Et samarbejde med Kulturfdelingen fortsætter med at sætte en proces i gang gennem Folkeoplysningsudvalget med at styrke sundhed og trivsel i foreningernes arbejde.

Sundhedscenteret fortsætter i 2016 aftalen med Rødovre Bibliotek om, at der ved temaarrangementer om specifikke emner kan udstilles en samling af bøger om emnet på 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. I 2016 arbejdes der videre med samarbejdet med Frivilligcenteret blandt andet om fortsættelse af aktiviteter på frivilligt basis efter deltagelse i kurser/aktiviteter i sundhedscenteret.

Med et fokus på at flere borgere får mere motion ind i ugens løb og får et godt socialt samvær, har det været udgangspunktet for et samarbejde med fodboldklubben Avarta om Fodboldfitness. Dette samarbejde fortsætter i 2016.

Sundhedscenteret vil udvikle samarbejdet med foreninger om etablering af aktiviteter yderligere i 2016.

Samarbejde mellem sundhedscenteret og socialpsykiatrien

Socialpsykiatrien og sundhedscenteret har et gensidigt ønske om samarbejde omkring sundhedsfremmende og forebyggende indsatser for borgere tilknyttet væresteder og bosteder. I 2016 skal behovet for det videre arbejde med sundhedsfremme på de enkelte være-/bosteder afdækkes. Der vil blive gennemført besøg på de enkelte væresteder og bosteder for at lokalisere både borgernes og værestedernes ønsker og behov.

Synliggørelse af sundhedscenteret

Baggrund

Kommunens sundhedstilbud skal være synlige, relevante og lettilgængelige for borgerne. For at borgerne deltager i aktiviteter og benytter sig af sundhedstilbud, skal de vide, at tilbuddene er der. Sundhed skal formidles på en måde, så borgerne oplever, at det er en lettilgængelig mulighed at styrke deres sundhed, uanset forhold som køn, etnicitet, alder, handicap eller social baggrund, og på den måde opnå en højere livskvalitet.

Indsats i 2016

Kommunikationsstrategien for Rødovre Sundhedscenter vil fortsat være grundlaget for kommunikationsindsatserne i 2016. Evaluering af de forskellige indsatser vil fremadrettet systematiseres i forbindelse med formidling af tilbud, arrangementer og udsendelse af informationsmaterialer.

I 2016 ønskes indført et nyt bookingsystem på sundhedscenterets hjemmeside, hvor borgere kan tilmelde sig tilbud og arrangementer. Det primære formål er at effektivisere administrationen af tilmeldinger, samt at give borgerne mulighed for at få en sms eller e-mail med bekræftelse på tilmelding, og en reminder om deltagelse i aktiviteten. Sekundært vil systemet åbne muligheden for at indhente nye oplysninger om målgruppen, f.eks. hvor borgeren blev gjort opmærksom på aktiviteten, der kan bruges til evaluering af kommunikationsindsatsen.

Sundhedscenterets postkortstativer, som står i kommunens institutioner blandt andet jobcentret, sportshaller, borgerservice og væresteder, samt lokale praktiserende læger, fitnesscentre, Rødovre Frivilligcenter og headspace, vil blive fyldt op med nye postkort, som udvikles i 2016. Der vil desuden udvikles postkort målrettet særskilte målgrupper i forbindelse med f.eks. lokale tilbud.

Facebook-siden promoveres yderligere i 2016 gennem annoncering på Facebook for at nå ud til flere borgere og gøre flere opmærksom på sundhedscenterets aktiviteter. Det kan også ske gennem 'boost' af arrangementer, tilbud og konkurrencer.

Sundhedscenteret vil fortsat bidrage med gode historier, samt aktuelle tilbud og aktiviteter i Rødovre Kommunes husstandsdelte magasin 'Sammen om Rødovre'. Det gode samarbejde med Rødovre Lokal Nyt fortsættes i 2016.

Sundhedscenteret vil fremover reklamere for aktuelle arrangementer og kampagner på Rødovre Kommunes digitale vejskilte. Vejskiltene bruges også til at gøre opmærksom på faste tilbud som sundhedssamtale, rygestopforløb og aktivitetsbanen.

Synliggørelse og tilbud i lokalområder vil fortsat være et fokusområde. Der vil være opsøgende indsatser og tilbud i boligområder, for at være til stede hvor borgerne er. Dertil vil muligheden for at leje et lokale i 'Sundhedshuset i Rødovre syd' i Kærene blive undersøgt på baggrund af henvendelse fra Sundhedshusets læge.

Dokumentation og evaluering af indsatserne i Rødovre Sundhedscenter

Der vil fortsat være fokus på dokumentation og evaluering af alle indsatser i sundhedscenteret. Der bliver udarbejdet indsatsbeskrivelser med angivelse af formål, mål og succeskriterier samt metode for evaluering for alle indsatser. Der vil fortsat blive arbejdet med den bedst mulige måling af indsatsens effekt.

Til temaarrangementer vil metoden med angivelse af en grøn, gul og rød smiley fortsat bruges.

Evalueringerne bruges til at udvikle eller helt at stoppe indsatserne, hvis ikke indsatsen kan stå mål med effekten. Samtaleforløbene med den enkelte borger registreres i CSC's Omsorgssystem, hvor samtalens indhold, handleplan og væneændringer indgår.

Tobaksforebyggelse

Baggrund

Faldet i andelen af rygere er stagneret igennem de sidste fem år i Danmark. Det ses også i Rødovre, hvor antallet af dagligrygere er på 17 %. Tobaksrygning er fortsat den største enkeltårsag til sygdom og kort levealder. Derfor er det fortsat en af de risikofaktorer, som kræver en større indsats.

Borgernes motivation for at ændre rygevaner er høj med 76 % i Rødovre, hvoraf 41 % ønsker hjælp til et rygestop. Forskning viser, at chancen for at blive røgfri, er fem gange større med hjælp. Det er primært aldersgruppen mellem 45-64 år, som ønsker rygestop.

Blandt borgere med kronisk sygdom er der et stort forebyggelsespotentiale. Hvis tobaksrygning bliver reduceret, vil det have en positiv indflydelse på reduktion af blandt andet hjerte-karsygdomme og KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse) og en positiv indflydelse på flere gode leveår. Andelen af rygere er højest hos borgere med psykiske lidelser (35 %), KOL (29 %) og diabetes (19 %). Blandt borgere med kronisk sygdom, der er dagligrygere, er det generelt en mindre andel, der ønsker at stoppe. Andelen der ønsker at stoppe, er højest blandt borgere med migræne/hovedpine (79 %), astma (78 %), psykiske lidelser (73 %) og ca. 67 % hos borgere med KOL.

Stagnationen i andelen af rygere ses også på tilgangen til rygestopforløb. Det er stadig 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, dog er der i nogle udendørsmiljøer et ønske om røgfrie zoner.

I forhold til rygning og unge har unge med socialt dårlige vilkår større risiko for at blive rygere i voksenlivet, fordi de begynder at ryge tidligere end andre. I 2010 røg 28,8 % i alderen 16 til 20 år enten dagligt eller lejlighedsvist. En anden vane som er stigende blandt børn og unge, er forbrug af e-cigaretter. Samlet set har 7 % af de 11-, 13-, og primært de 15-årige (15 %) røget e-cigaretter inden for den seneste måned. En tidlig indsats med information og opsporing er vigtig.

Målet for indsatsen i 2016 er, at antallet af deltagere i rygestopforløb stiger med 30 %, ca. 40 % er røgfrie efter rygestopforløb og fastholder røgfrihed efter seks måneder. Røgfrie miljøer, inklusiv brug af e-cigaretter er synliggjort flere steder, hvor børn og unge færdes.

Rammer

Indsats i 2016

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 børnegeområdet ikke ryger på matriklen, og alle indendørs rygerum er nedlagt på området.

Der foregår i 2016 i forbindelse med implementering af forebyggelsespakken om tobak et samarbejde på tværs af afdelinger og forvaltninger vedrørende røgfrie rammer, hvor borgerne færdes. Der er aktuelt et samarbejde med Kulturafdelingen og Folkeoplysningsudvalget i 2016.

Tilbud

Rygestopforløb

Baggrund

Rygestopforløb tilbydes efter konceptet 'Kom & 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.

Indsats i 2016

Kom & Kvit er et forløb på otte mødegange, i alt seks forløb i 2016. Kom og Kvit vil i 2016 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 rygestoprådgivere fra Rødovre Kommune samt en ekstern rådgiver.

Der vil i 2016 blive udviklet og afprøvet nye typer rygestopforløb for at inspirere flere til at prøve et rygestopforløb. Herunder afhængigt af godkendelse af projektansøgning også rygestop målrettet etniske minoriteter.

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

Målet for rygestopforløbene er i 2016, 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 2016

Alle alment praktiserende læger i Rødovre vil i 2016 få tilbud om at sende praksispersonale til en introduktion i VBA-metoden i sundhedscenteret.

Tobaksevent i alle 8. klasser

Baggrund

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

Indsats i 2016

Der gennemføres også i 2016 en tobaksevent i alle 8. klasser på Rødovres skoler.

Opsporing

Indsats i 2016

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.

Overvægt

Baggrund

Forekomsten af overvægt har været stigende igennem mange år. Omkring hver anden voksne borger i Rødovre er overvægtig. Andelen af svært overvægtige er stigende og nu på 15 %. Der er en tydelig social ulighed ved forekomsten af moderat overvægt og især ved svær overvægt, både blandt børn og voksne

I følge Sundhedsplejens data for 2014 i Databasen Børns Sundhed er 17,1 % af børnene i indskolingen moderat overvægtige og 6,7 % er svært overvægtige. Forebyggelse og en tidlig indsats for børn med overvægt og deres familie er vigtig for både deres psykosociale og fysiske trivsel og helbred. Vaner og livstil grundlægges i barndom og ungdom. 70 % af de unge som er overvægtige, bliver også overvægtige som voksne. Det er derfor vigtigt med en tidlig indsats, som involverer hele familien.

Overvægt er sundhedsskadelig, og de helbredsmæssige konsekvenser stiger med graden af overvægt. Overvægt, især svær overvægt, giver øget risiko for at udvikle sygdom som for eksempel type 2-diabetes, 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

Indsatsen for overvægtige børn

Baggrund

Sundhedsplejen og sundhedscenteret har i 2015 etableret en enhed for børn og overvægt, som gennem en systematisk og tidlig indsats gennem sundhedsplejens skoleundersøgelser skal bidrage til at reducere antallet af overvægtige børn. Indsatsen følger Holbæk-modellen, som har vist gode resultater, og består af individuelle samtaler med barnet og deres familie. Samtalerne starter med en forundersøgelse og fortsætter med regelmæssige mellemrum. I samtalerne gives hjælp, støtte og vejledning til at stoppe vægtøgning og på sigt opnå vægttab. Der er fokus på både fysiske og psykosociale parametre. Hvert barn/ung får udarbejdet en skriftlig individuel punktplan, hvor der blandt andet indgår detaljer for mad og måltider, fysisk aktivitet, stillessiddende aktiviteter i fritiden og søvn.

Det er to sundhedsplejersker, en kost- og motionsrådgiver og en idræts- og sundhedsvejleder fra sundhedscenteret der gennemfører samtalerne.

Indsats i 2016

Fra marts til december 2016 bliver overvægtige børn og deres familier, der passer på kriterierne henvist til enheden for børn og overvægt, når børnene er til skoleundersøgelser. Der planlægges gennemførelse af 180 samtaler i 2016.

Baseret på inaktive og motorisk udfordrede børns behov skal der i samarbejde med foreningslivet udvikles en model til støtte for barnets aktive deltagelse i en idrætsforening.

Der gennemføres to arrangementer for familierne, der er tilknyttet enheden for børn og overvægt for at styrke netværket på tværs mellem forældrene og dele viden og gå i dialog om relevante emner.

For at styrke familierne i at lave sundere mad tilknyttedes et Fars Køkkenskole hold til indsatsen.

Der udarbejdes en årlig rapport med antallet af børn i programmet og deres udvikling i vægt og taljemål. Derudover registreres også kvalitative data ved seks måneders og et års samtalen.

Styrke til vægttab

Baggrund

Rødovre Kommune har siden 2010 tilbudt kurser i 'Små skridt til vægttab – der holder'. Metoden er evidensbaseret og anbefalet af Sundhedsstyrelsen. Tilbuddet har ændret navn til 'Styrke til vægttab'.

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

Formålet med kurserne er at give deltagerne viden og støtte til sundere vaner, som kan medføre et varigt vægtstop/vægttab, og opbygge netværk blandt deltagerne, som kan støtte dem i deres videre forløb. Derudover er der knyttet træning i Vestbadet til forløbene.

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.

Alle 'Styrke til vægttab'-forløbene vil blive evalueret ved spørgeskemaer før, efter forløbet og efter opfølgningen ud fra de opstillede succeskriterier.

Styrke til vægttab blandet hold

Der gennemføres i 2016 to 'Styrke til vægttab'-forløb for borgere med BMI over 30, for en blandet målgruppe på i alt 24 borgere. Der vil være ugentlige gruppemøder, skiftevis med oplæg 10 gange og træning 10 gange. I alt 20 mødegange. Oplæggene vil indeholde emner, der omhandler de mentale, fysiske og kostrelaterede aspekter ved overvægt. Derudover vil der være erfaringsudveksling og mulighed for at blive vejlet.

Formålet er, at deltagerne får viden og redskaber til at opnå vægttab/vægtstop, at de får sundere kostvaner og øger deres fysiske aktivitetsniveau og bliver fortrolig med eksisterende tilbud.

Styrke til vægttab for mænd

Der gennemføres i 2016 et styrke til vægttab forløb for mænd med BMI over 30 med 12 deltagere. Der vil, som i det blandede hold, være 20 mødegange med både oplæg og fysisk aktivitet. På forløbet med mænd vil der være en mandlig idræts- og sundhedsvejleder tilknyttet, og den fysiske aktivitet vil blive tilrettet mændenes interesser og motivation.

Styrke til vægttab for borgere med BMI +40

Borgere med svær fedme har ofte en u hensigtsmæssig 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. Der blev i 2015 gennemført et kursus for borgere med BMI over 40, med en psykolog tilknyttet for at arbejde med de psykologiske barrierer for at opnå vægttab.

På baggrund af evalueringen af kurset i 2014 blev der etableret nyt forløb i efteråret 2015 med 10 deltagere, som afsluttes i 2016. Målet med kurset er at give deltagerne viden og støtte til sundere vaner samt inspiration til fysisk aktivitet og styrke deltagerne i at kunne forme, påvirke og kontrollere sin adfærd. På holdene er der mulighed for netværksdannelse.

Forløbet starter med en individuel samtale af en times varighed. Der er gruppemøder hver anden uge, i alt 12 mødegange, herudover er der to opfølgninger. Gruppemøderne varetages af vægtstoprådgiver og diætist fra sundhedscenteret samt en psykolog. Der starter et nyt hold op efteråret 2016.

Torsdagsvejning

Baggrund

En del borgere, der har afsluttet et forløb i sundhedscenteret, har udtrykt, at de ønsker fortsat støtte og vejledning af en fagperson, for at fastholde vaneændringer og dermed vægttab eller vægtøgning. Der er også borgere, der ikke har været tilknyttet forløb i sundhedscenteret, som ønsker støtte og vejledning omkring deres vægt.

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 2016

Torsdagsvejning fortsætter hver torsdag i 2016. Målet er at foretage 120 vejninger. Succeskriterierne er, at minimum 50 borgere kommer til vejning årligt, og at borgerne bliver inspireret til at benytte sundhedscenterets øvrige tilbud.

Efter hver torsdagsvejning registres antal fremmødte, der er blevet vejlet, og det registreres, hvor mange borgere der er blevet opfordret til at benytte andre tilbud.

Seksuel sundhed

Baggrund

Seksuel sundhed inkluderer fysisk, mental og social trivsel og sundhed. En indsats til at fremme seksuel sundhed og trivsel består af formidling af viden samt bidrag til at øge bevidstheden hos de unge, så trivslen øges og risikoadfærd undgås. Herunder er forebyggelse af sexsygdomme og uønskede graviditeter vigtige elementer i sundhedsindsatsen.

Den seksuelle debut er omkring 16 års alderen, som den har været i de sidste 20 år. Det betyder, at de fleste unge først er seksuelt aktive, når de forlader folkeskolen. Derfor er indsatsen målrettet de unge på ungdomsuddannelserne særlig vigtig. Indsatsen skal bidrage til, at de unge træffer gode, sunde valg på baggrund af viden og indeholde mulighed for en dialog om relevante emner relateret til seksualitet.

Statens Institut for Folkesundhed vurderer, at økonomiske omkostninger relateret til seksuelle sygdomme årligt beløber sig til ca. 105 mio. kr. for en gennemsnitskommune på ca. 50.000 indbyggere. Data på den seksuelle sundhed blandt unge i Rødovre viser, at der er behov for viden, rådgivning og dialog samt mulighed for at få en anonym klamydiatest.

Sundhedsprofilen 2013 for Rødovre viser, at 9,3 % af de unge i Rødovre har fået konstateret en sexsygdom inkl. klamydia inden for de seneste 12 måneder, hvilket er den højeste andel i Region Hovedstaden. 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. Med tilbuddet om den anonyme klamydiatest på ungdomsuddannelserne, kan det konstateres, at positivraten er højere end landsgennemsnittet. Der er fortsat behov for en forebyggende indsats med fokus på brug af kondom, test og behandling.

En undersøgelse af Sundhedsstyrelsen fra 2012 viser, at 98 % af de unge mellem 18 og 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. Abortregistret viser, at antallet af provokerede aborter har haft et lille fald fra 2011-2013 på landsplan inklusiv Rødovre.

En systematisk indsats med eleverne på ungdomsuddannelserne fortsætter i 2016 i et samarbejde mellem Sundhedsplejen, ungdomsuddannelserne og Sex & Samfund.

Information og undervisning

Indsats i 2016

Den veletablerede indsats med dialogbaseret undervisning på ungdomsuddannelserne af både Sundhedsplejen og Sex & Samfund fortsætter systematisk på følgende ungdomsuddannelser:

- Rødovre Gymnasium – alle 1. g'er
- 10. classeskolen – fire klasser
- Ungdomsskolen – en klasse.
- Teknisk Skole - samarbejdet om klasserne afgøres i løbet af 2016.

Det undervisningsmateriale, som er udviklet af Sundhedsplejen skal opdateres og justeres i 2016. Undervisningsmaterialet udbredes til andre kommuner gennem Sund By Netværket.

Ud over ungdomsuddannelserne er Sundhedsplejen aktiv med udviklingsrelateret undervisning og dialog på forskellige trin i folkeskolen inklusiv på 9. klasseniveau. Der gives også information og rådgivning ved kontakt til småbørnsfamilier. Indsatsen dokumenteres ved, at Sundhedsplejen opgør kvantitative data på antal elever. Sex og Samfund udarbejder statistik over udsendte og anvendte klamydiatests samt positivraten.

Tilbud

Indsats i 2016

Sundhedsplejerskernes fortsætter med den åbne rådgivning en gang om måneden på ungdomsuddannelserne, hvor de ud over rådgivning til de unge tilbyder gratis kondomer og anonym klamydiatest. Den åbne rådgivning bidrager til, at de unge har et systematisk tilbud, som de kan benytte.

Stoffer

Baggrund

Det er især de unge under 25 år, der bruger euforiserende stoffer, herunder hash. Forbruget er ofte et udtryk for udfordringer hos den unge, som livsstil, livsbetingelser og livsmåder, herunder et sammenfald af sociale, kulturelle og psykologiske faktorer. De særlige risikofaktorer inkluderer omsorgssvigt i opvækst, dårlig trivsel, psykiske lidelser, lav socioøkonomisk status og stofforbrug blandt familie og venner.

Forebyggelse af stofbrug hænger også tæt sammen med forebyggelse af forbrug af alkohol og rygning. Unge med tidlig alkoholdebut eller storforbrug har en større risiko for at eksperimentere med stoffer, når de er berusede. Sammenhæng mellem rygning af cigaretter og rygning af hash viser, at i aldersgruppen 16-20 år har 70 % af drengene der ryger, røget hash og 60 % af pigerne. Hvorimod det kun er 25 % af de drenge og 17 % af de piger, der ikke ryger. Sammenhæng med dårlig mental sundhed og forbruget af hash er også markant.

Eksperimenterende brug af stoffer er højest i aldersgruppen 16-19 år, men hovedparten af dem der eksperimenterer, fortsætter ikke brugen. Det er hash, som er det mest brugte stof. På landsplan har 14 % af pigerne og 17 % af drengene prøvet at ryge hash mindst én gang. Holdningen blandt unge på gymnasierne er, at hash er et naturligt stof og derfor vurderes ufarligt.

Sundhedsprofilen 2013 for Rødovre viser, at 44 % har prøvet hash i aldersgruppen 16-34 år. Ca. 300 svarende til 4,1 % har brugt hash eller andre euforiserende stoffer indenfor den sidste måned.

Stofforbrug blandt voksne (16-64 år) er på ca. 7 % sammenlignet med en aldersgruppe på 16-24 år, som er på 24 %. Det er kun få voksne, som begynder at bruge stoffer.

Målet er en helhedsorienteret, flerstrengt og systematisk forebyggelsesindsats på stofbrug på tværs af forvaltningsområder, sektorer, grundskole og ungdomsuddannelser. Indsatsen skal:

- Forebygge debut af brug af stoffer blandt alle unge
- Opspore og forebygge fortsat forbrug af stoffer blandt unge i risiko for at udvikle et regelmæssigt forbrug.
- Rådgivning og behandling til alle stofbrugere, der ønsker at ophøre alternativt at reducere deres forbrug samt rådgivning til pårørende

Indsats i 2016

Indsatsen på stoffer er opdelt i forhold til aldersgrupper og i forhold til forebyggelse og behandling. Flere af Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forebyggelsespakken for stoffer er inkluderet i indsatsen i Rødovre.

I forhold til børn og unge under 16 år, har SSP undervisning og dialog i 5. klasse om "social pejling" og igen i 7. klasse med "En Teenager i familien", som er et dialogmøde med forældre og de unge. På dette møde er det emner som fester, identitet og flertalsmisforståelser, som er i fokus. SSP benytter metoden "Ringsted-forsøget" om livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet med fokus på afgørende faktorer som for eksempel trivsel, identitet, flertalsmisforståelser og relationer mellem forældre og unge.

SSP har et samarbejde med Rådgivning og Behandlingscenteret (RÅB), som har fokus på unge og voksne over 16 år. SSP har et tæt samarbejde med alle afdelinger, der har kontakt med voksne eller børn med et stofbrug, hvilket også omfatter Børne- og familieafdelingen. Ungdomsuddannelserne kan også benytte sig af SSP's kompetencer, hvis de ønsker sparring. I 2016 er der forslag om at planlægge mere involvering af de unge selv, så de kan være kvalificerede til at hjælpe og støtte hinanden i forebyggelsen af stofbrug.

Rådgivnings- og behandlingscenteret tilbyder ambulante rådgivning og behandling til alle stofbrugere. Dette

gøres ved at motivere og visitere til stoffri behandling og tilbyde sociale behandlingstilbud til borgere i substitutionsbehandling. Rådgivning- og Behandlingscenteret støtter og fastholder borgeren i ønsket om stoffrihed eller i at reducere stofforbruget, hvis ophør ikke er muligt.

I forhold til indsatsen for unge/voksne over 16 år vil Rådgivning- og Behandlingscenteret styrke kontakten til interne samarbejdspartnere som for eksempel Jobcenteret, Børne- og Familieafdelingen, Borgerservice, Børne- og Kulturforvaltningen med flere. Derudover vil centeret også styrke formidlingen om rådgivning og behandlingstilbuddet til de unge via nye postkort samt være synlig i festmiljøer og ved offentlige arrangementer. Temaaftenener for pårørende med oplæg og dialog vil fortsætte i 2016. Samarbejdet med Sundhedscentret vil fortsætte som et tilbud til borgerne i rådgivning og behandling.

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 % 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 størst 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 sket 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.

Rammer

Indsats i 2016

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 2016

Vejledende alkoholsamtale i sundhedscenteret

Det vil i 2016 stadig være muligt for borgerne at komme i sundhedscenteret og få en vejledende samtale om deres alkoholforbrug. Borgerne kan få støtte til at ændre alkoholvaner og/eller blive oplyst om andre tilbud herunder behandling.

Information og undervisning

Indsats i 2016

Der vil i 2016 blive gennemført aktiviteter i forbindelse med den nationale alkoholkampagne i uge 40. Lige-
som 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 vareta-
ges 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 med-
arbejdere i den opsporende samtale om alkohol. Kurset indeholder information om den nye viden om al-
kohol og konsekvenserne af et stort forbrug, samt evidensen for indsatser, præsentation af en samtaletek-
nik, der kan sætte samtalen om alkohol ind som en naturlig del af samtalen med borgeren og hjælp og spar-
ring til at opbygge et undervisningstilbud til medarbejdere. De tre uddannede medarbejdere har videreud-
dannet >10 frontpersonaler i 2014.

Indsats i 2016

Der vil i 2016 blive arbejdet videre med uddannelse af frontpersonale i den opsporende samtale om alko-
hol.

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 kun-
ne henvise til dem, når det er relevant.

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 forhindrer, 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 at borgeren undgår 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 aftentimerne 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 2016

Telefonrådgivning mandag til fredag i tidsrummet 16.00 til 22.00 fortsætter i 2016.

Telefonrådgivningen skal kunne efterkomme behovet for akut hjælp til at kunne håndtere en krise. Hvis nødvendigt skal der henvises til yderligere hjælp og støtte. Der vil i 2016 blive gjort en indsats for at udbrede kendskabet til telefonrådgivningen ved omdeling af visitkort med oplysninger om tilbuddet.

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 2016

Ordnningen fortsætter i 2016, hvor der fortsat 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 2016

Sekretariatet fortsætter i 2016 med sundhedsfremmende aktiviteter via bidrag fra Psykiatrisk Center Glostrup, alle kommuner og medarbejdere.

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 uden for 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

Mindfulness-kursus i sundhedscenteret

Baggrund

Der har været tilbudt mindfulness-kurser i sundhedscenteret siden 2013.

Formålet med kurset er, at deltagerne oplever øget velbefindende og forbedret livskvalitet gennem en styrket opmærksomhed på og tilstedeværelse i nuet, så belastninger i hverdagen bedre kan håndteres. Målet er, at deltagerne tilegner sig og anvender mindfulness-redskaber i dagligdagen og oplever en positiv forandring. Undervisningen varetages af to psykologer med speciel uddannelse i mindfulness.

Målgruppen er borgere i den erhvervsaktive alder, der i perioder oplever en øget sårbarhed i arbejde og privatliv. Det kan være borgere i job og/eller er sygemeldte på grund af for eksempel stress, depression eller kræft, eller borgere der står uden for arbejdsmarkedet. Der vil være samarbejde med jobcenteret ved rekruttering til kurset.

Indsats i 2016

Der gennemføres et mindfulness-kursus i foråret 2016 for 25 borgere. Kurset forløber over otte gange á to 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.

Succeskriterierne er en mødedeltagelse på 85 %, antal borgere der har gennemført forløbet på 75 %, at deltagerne efter kurset kender tre øvelser, at teknikkerne bruges mindst tre gange om ugen i kursusperioden, og at deltagerne har oplevet at kunne bruge teknikkerne i en belastet situation.

Medarbejderne i jobcenteret opfordres til at være opmærksomme på borgere, som kan profitere af tilbuddet.

Der evalueres efter afslutning af kurset samt efter de to opfølgingsdage. Deltagerne udfylder et spørgeskema, der relaterer sig til de opstillede succeskriterier for kurset. Derudover udfylder underviserne fremmødeskema efter hver kursusgang.

Stress-forløb i sundhedscenteret

Baggrund

Tilbuddet om deltagelse i et stress-forløb blev etableret i 2013. Indsatsen foregår som en workshop med undervisning af en psykolog for en gruppe på 15 til 20 deltagere tre gange af to timer. 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 2016

Der gennemføres to stress-forløb i 2016 (forår og efterår) baseret på erfaringerne fra 2015 med i alt 35 deltagere. 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 stress-situationer.

Deltagerne udfylder evalueringsskema efter forløbets afslutning, som relaterer sig til de opstillede succeskriterier. Underviseren udfylder fremmødeskema ved hver kursusgang.

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 kontaktet telefonisk med tilbud om eventuelt udskrivningsbesøg. De forebyggende sygeplejersker har i 2015 udvidet tilbuddet til at omfatte hjemmebesøg til alle borgere over 65, som mister en samlever/ægtefælle.

Indsats i 2016

Indsatsen fortsætter i 2016. Der er gode erfaringer med tilbuddet, og der er fra første januar 2016 kommet en lovændring om forebyggende hjemmebesøg hos 65 til 79 årige borgere, som er i særlig risiko for nedsat funktionsevne. Det vil sige, at der i loven er øget fokus på en differentieret indsats målrettet mere sårbare målgrupper.

Sundhed og forebyggelse for etniske minoriteter i Rødovre

Baggrund

Borgere med ikke-vestlig baggrund er en mangfoldig gruppe med blandt andet forskellig kultur, religiøst tilhørsforhold samt sproglig og uddannelsesmæssig baggrund.

Der er statistisk set 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 borgere med ikke-vestlig baggrund end dansk. Derudover er der blandt borgere med ikke-vestlig baggrund en større andel med dårligt selv vurderet helbred, og mellem 12 til 17 % af borgerne med ikke-vestlig baggrund har diabetes.

I Rødovre Kommune har 12 % af borgerne med en ikke-vestlig baggrund. Blandt dem er der nogle, der har brug for en forebyggelsesindsats, der fremmer deres ressourcer og handlekompetencer i forhold til sundhed. I 2016 vil Rødovre Kommune også få nye borgere, som er flygtninge med sundhedsudfordringer og som endnu ikke kender det danske sundhedsvæsen.

Der er sundhedsudfordringer, som kræver en mere nuanceret tilgang med kulturel brobygning i dialogen og indsatsen for sundhedsrelaterede emner. Rødovre Kommune har uddannet tre sundhedsformidlere, som alle kompetencer inden for forskellige sprog og kulturer. Sundhedsformidlerne fungerer som brobyggere mellem borgere med anden etnisk baggrund end dansk og sundhedsmedarbejdere.

Indsats i 2016

For at styrke arbejdet med sundhed og forebyggelse for etniske minoriteter vil der i 2016 blive udviklet en peer/mentor funktion til brug i både den borgerrettede som patientrettede indsats. Sundhedsformidlerne vil i april blive uddannet som peer/mentorer på Hvidovre Hospital Indvandrermedicinsk Klinik.

Formålet er, at borgere med ikke-vestlig baggrund, får øget deres handlemuligheder og ressourcer til at styrke sundheden i dagligdagen for sig selv og i familien. Sundhedsformidlerne skal styrke brobygningen til forebyggelsestilbuddene. Derudover er der i 2016 fokus på at styrke synligheden omkring sundhedsformidlerne hos medarbejdere, foreninger og borgere, således at efterspørgsel øges.

Sundhedsformidlerne skal tilknyttes specifikke sundhedsindsatser som type 2-diabetes forløb, styrke til vægttabsforløb og andre relevante tilbud.

De tre sundhedsformidlere er tilknyttet sundhedscenteret og indgår i samarbejdet med fagpersoner og forløbskoordinator. I 2016 vil vi afprøve, at en af sundhedsformidlerne har fast timetal i sundhedscenteret og kan dermed indgå i arbejdet i dagtimerne.

Sundhedsformidlerne skal afholde mindst tre dialogmøder i 2016, og være opsøgende og formidle om foredrag og arrangementer i forhold til borgere med anden etnisk baggrund end dansk bosiddende i Rødovre. Sundhedsformidlerne skal derudover deltage i mangfoldighedsfestivalen.

Der vil blive udfyldt evalueringsskemaer af deltagerne efter hvert dialogmøde.

Fysisk aktivitet og mad og måltider

Baggrund

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, type 2-diabetes, forhøjet blodtryk og fedme 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 der 32 % af borgerne, som bruger mere end fire timer om dagen på stillesiddende aktiviteter i fritiden (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. Dette udgør et lille fald på én procent i forhold til 2010-tallene

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 reduktion af udgifter til behandling og andre offentlige ydelser. En af de største udfordringer i indsatsen er at fastholde et øget aktivitetsniveau på langt sigt.

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, 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 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 dagple-

jen (hvor der i dag er gældende kostretningslinjer), skoler og fritidstilbud, hjemmeplejen og plejehjem, botilbud, væresteder og arbejdspladser.

Vejledning af daginstitutioner i sundhedsfremme, fysisk aktivitet og sund kost

Daginstitutionerne i kommunen kan kontakte idræts- og sundhedsvejlederen i sundhedscenteret og få vejledning i fysisk aktivitet og sund kost.

Vi cykler i Rødovre

Baggrund

Et af de mange forslag i forbindelse med 'Sammen om Rødovre' var at gennemføre en 'Vi cykler i Rødovre' kampagne med aktiviteter og events over hele året for både unge, dem midt i mellem og ældre borgere. Målet er at få flere børn og voksne til at tage cyklen, og dermed både øge sundhed og trivsel, mindske forurening og få bedre og mere sikre skoleveje.

Indsats i 2016

Der nedsættes en arbejdsgruppe med repræsentanter fra Teknisk Forvaltning, Børne- og Skoleforvaltningen og Social- og Sundhedsforvaltningen, som skal komme med forslag til en 'Vi cykler i Rødovre'-kampagne og plan for aktiviteter og events.

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 2016

Der er indgået aftale mellem Børne- og Kulturforvaltningen og Social- og Sundhedsforvaltningen om, at bevægelseskompagniet fortsætter på en tredjedel reduceret budget i 2016. Hvoraf 75 % finansieres af Børne- og Kulturforvaltningen og 25 % finansieres af Social- og Sundhedsforvaltningen. Det betyder, at der i 2016 ikke vil blive uddannet nye brugere af Bevægelseskompagniet.

Målet for 2016 er at arbejde fokuseret på Bevægelseskompagniets eksisterende brugere og at opnå fuldt hus på alle inspirationseftermiddage og åbent hus-arrangementer, samt at øge antallet af reservationer med 10 % i forhold til 2015.

Motivation (driftsansvarlig for Bevægelseskompagniet) tilbyder rådgivning/vejledning af skoler og institutioner til formidling af bevægelseskompagniets aktiviteter på Vestvolden. Formidlingen er i 2016 primært rettet mod de fem daginstitutioner, der ligger langt fra Vestvolden, og som har fået aktivitetskufferter til at gennemføre aktiviteter i institutionen eller i nærområdet, som en del af 'Sammen om Rødovre'-projektet 'Glade og sunde børn og unge i Rødovre'.

Motivation afholder derudover to inspirationseftermiddage for indskoling/mellemtrin og udskoling i forhold til at inspirere til integrere fysisk aktivitet i undervisningen. Der afholdes et enkelt introkursus i 2016.

Fokus i 2016 er at øge de eksisterende brugeres aktiviteter samt at få Bevægelseskompagniets nuværende muligheder for aktiviteter spredt ud, så brugerne opnår en større viden om tilbuddets muligheder.

Inspiration til madlavning i Lokalhus Syd

Baggrund

I Lokalhus Syd kan alle borgere spise varm mad én gang ugentligt 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 2016

En fagperson fra sundhedscenteret har i 2015 deltaget i køkkenholdets planlægningsmøder, og der er blevet tilbudt tilberedning af grønsager/salater som supplement til den øvrige ret. Borgerne kan få en opskrift på tilbehøret med hjem. Der påtænkes at deltage i yderligere tre arrangementer i foråret 2016, hvor flere opgaver lægges over på madholdet i Lokalhus Syd.

Sund mad i SFO'er og klubber

Baggrund

En styregruppe og projektgruppe nedsat som en del af velfærdsfornyelsesprojektet 'Sammen om Rødovre' har fremlagt en række forslag til indsatser for direktionen i foråret 2015 inden for sundhedsprojektet 'Glade og sunde børn og unge i Rødovre'. En række af forslagene blev godkendt af Kommunalbestyrelsen i juni 2015 i forbindelse med en samlet forelæggelse af alle forslag i 'Sammen om Rødovre'-projekterne.

Forslaget om et inspirationskatalog/hæfte med forslag til sunde mellemmåltider er et af de fremkomne forslag.

Indsats i 2016

Der vil i 2016 blive indgået aftale med en studerende fra Metropol om at udarbejde et inspirationskatalog med forslag til sunde mellemmåltider og implementering af dette i SFO'er og klubber. Inspirationskataloget skal tage afsæt i kommunens kostretningslinjer.

Tilbud

Kost- og motionsvejledning for mødregrupper

Baggrund

Idræts- og sundhedsvejleder fra sundhedscenteret 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 sundhedscenterets tilbud. Det skal gøres ved at fremme sunde vaner og stimulere det lokale fællesskab, som kan etableres i mødregrupper. Aktiviteterne består af sundhedsoplæg og dialog med mødregruppen af to timers varighed, hvor hovedfokus er sunde vaner herunder kost og motion. Aktiviteten foregår i sundhedscenteret.

Indsats i 2016

Kost- og motionsvejledning for mødregrupper fortsætter i 2016. For at udbrede kendskabet til tilbuddet informeres der via Facebook. Målet er at afholde otte dialogmøder i 2016.

Motionsinspiration i sundhedscenteret

Baggrund

Der tilbydes Motionsinspiration i sundhedscenteret for borgere, som ønsker at komme i gang med at være fysisk aktive. Formålet er at give inaktive borgere en god oplevelse med at motionere samt introducere forskellige motionstilbud.

Borgerne rekrutteres via en telefonisk for-samtale, hvor motivation, nuværende aktivitetsniveau samt skader /begrænsninger afdækkes. Borgerne kommer herefter til et gruppemøde med 2-3 andre borgere. Formålet er at afstemme forventninger, informere om kurset, samt teste fysiske mål; smidighed, styrke, balance og kondition. Der udfyldes endvidere et individuelt spørgeskema til brug for senere evaluering af kurset.

Kurset består af 8-10 mødegange, hvor forskellige motions- og idrætstilbud afprøves. Første og anden mødegang finder sted i Rødovre Sundhedscenter. Herefter arrangeres prøvetimer hos forskellige tilbud i kommunen. Sidste mødegang afholdes i sundhedscenteret, hvor der evalueres ud fra Delfi-metoden, udfyldes spørgeskema og fysiske mål testes igen.

Indsats i 2016

I 2016 afsluttes to hold, der startede i efteråret 2015. Et hold med 12 deltagere starter og afsluttes efterår 2016.

Tirsdagsgang

Baggrund

Borgerne mødes én gang om ugen for at gå tur med en motionsvejleder i Rødovres grønne arealer med henblik på, at de selv kan fortsætte med at mødes uden motionsvejleder.

Formålet er, at borgerens helbred styrkes ved øget fysisk aktivitet, og borgeren mødes med andre og får skabt et netværk, hvor de kan fortsætte aktiviteterne i lokalområderne. Derudover vil kost- og motionsvejlederen kunne inspirere til andre tilbud i Sundhedscentret og i kommunen. Målgruppen er inaktive borgere, som har brug for at skabe et motionsnetværk og få inspiration til de mange motionstilbud, der er i Rødovre. Der er ingen begrænsning i antallet af deltagere.

Indsats i 2016

Tilbuddet starter op efter påske og kører superviseret én gang om ugen, indtil det vurderes, at borgerne kan fortsætte uden tilstedeværelse af en medarbejder fra sundhedscentret.

Borgerne rekrutteres fra andre tilbud i sundhedscenteret, eventuelt fra jobcenteret, samt ved annoncering. Borgerne involveres i planlægning af ruterne med henblik på ejerskab i fortsættelse af aktiviteterne. Dette aftales hver gang og med skiftende deltagere i planlægning. Målet er at gennemføre tirsdagsgang én gang om ugen med mindst otte deltagere pr. gang.

Der evalueres skriftligt tre måneder inde i forløbet ift. succeskriterierne.

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 2016

Der vil ligeledes i 2016 blive tilbudt instruktion i træningsteknikker på aktivitetsbanen to gange ugentligt i I 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 borgerne kommer i gang med at bruge banen efter vejledningen.

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 2016

Diætvejledningerne fortsætter i 2016. Målet er at gennemføre 250 diætvejledninger i 2016.

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 2016

Kost- og motionsvejledningerne fortsætter i 2016. Målet er at gennemføre 200 kost- og motionsvejledninger i 2016.

Fars Køkkenskole

Baggrund

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.

Indsats i 2016

På baggrund af de foreløbige erfaringer med pilotprojektet i 2015 (den endelige evaluering foreligger først i februar 2016) planlægges der tre hold med "Fars Køkkenskole" i 2016. En medarbejder fra sundhedscenteret bliver uddannet, så der er to medarbejdere i sundhedscenteret, der kan undervise. Der gennemføres et hold i foråret og to hold i efteråret, hvor det ene bliver en del af indsatsen for overvægtige børn, der er udviklet i 2015, og som implementeres fuldt ud i 2016.

Opsporing

Indsats i 2016

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.

Hygiejne

Baggrund

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

Rammer

Indsats i 2016

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 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 2016

I hygiejneugen er der oplæg om hygiejne i sundhedscenteret.

Vis os fremtidens Rødovre

Baggrund

En styregruppe og projektgruppe nedsat som en del af velfærdsfornyelsesprojektet 'Sammen om Rødovre' har fremlagt en række forslag til indsætter for direktionen i foråret 2015 inden for sundhedsprojektet 'Glade og sunde børn og unge i Rødovre'. En række af forslagene blev godkendt af Kommunalbestyrelsen i juni 2015 i forbindelse med en samlet forelæggelse af alle forslag i 'Sammen om Rødovre'-projekterne.

Et af forslagene var gennemførelse af et on location-forløb på en skole i Rødovre for at få indblik i, hvad det egentlig er børn og unge i Rødovre går og drømmer om. Forløbet blev gennemført af bureauet Fremtidsfabrik, og fik navnet 'Vis os Fremtidens Rødovre' og kom til at foregå på to skoler: Islev og Milestedet.

Produktet er et elektronisk magasin med små film, som de unge selv har lavet om deres ønsker for fremtidens Rødovre. Ideerne omhandler både trivsel og bevægelse.

Indsats i 2016

Fire af de bedste idéer med de mest engagerede 'idémagere' er blevet valgt ud til at deltage på et fællesmøde med Børne- og Skoleudvalgsudvalget samt Kulturudvalget i marts 2016. Der vil på mødet være dialog mellem de unge og politikerne om, hvilke idéer, der umiddelbart kan gøres noget ved, og hvilke idéer de unge kan arbejde videre med for at kvalificere dem yderligere.

Forslaget om konkurrence blandt børn og unge i Rødovre om at "Tagge det fedeste sted i Rødovre", som også er et forslag til indsats fra 'Sammen om Rødovre'-projektet vil, hvis muligt blive, indarbejdet i 'Vis os fremtidens Rødovre' aktiviteterne i 2016.

Den patientrettede sundhedsindsats

Baggrund

Kommunerne spiller en central og vigtig rolle i sundhedsvæsenet - særligt i det nære sundhedsvæsen. Det nære sundhedsvæsen omfatter 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. Ligesom 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. Sundhedsprofilen for kommunerne i Region Hovedstaden for kronisk sygdom 2013 viser, at ca. 15.100 (50 %) af borgere over 16 år i Rødovre har en kronisk sygdom. 28 % af dem har én kronisk sygdom, 13 % har to kroniske sygdomme og 8 % har tre kroniske sygdomme.

Der er 1.200 (4 %) borgere i Rødovre Kommune, som lider af kronisk lungesygdom herunder KOL, 2.200 (7 %) borgere har diabetes, 1000 (3 %) borgere har kræft, 1500 (5 %) borgere lider af en hjertesygdom, 4100 (14 %) borgere har en rygsygdom, 5900 (20 %) borgere lider af slidgigt og 300 (4 %) borgere over 65 år lider af demens. 900 (3 %) borgere har en svær psykisk lidelse og 1700 (5,5 %) borgere tager langvarig antidepressiv medicin.

I forhold til 2010 er der sket en stigning i antal borgere med diabetes og rygsygdom.

De største totale omkostninger ses blandt borgere med slidgigt, luftvejsallergi og rygsygdomme, som forekommer hyppigt, mens de største omkostninger pr. person ses blandt borgere med svær psykisk lidelse, kræft, hjerte- karsygdom og KOL, der typisk kræver dyre behandlingsformer.

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 beskriver standarder for den samlede tværfaglige, tværsektorielle og koordinerede indsats for borger med kronisk sygdom både på hospitalerne, i almen praksis og i kommunerne.

Kræft

Baggrund

Fleere overlever en kræftsygdom eller lever længere med sygdommen end tidligere. Det medfører øget behov for rehabilitering. Målet med rehabiliteringen er, at borgerne, 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 forskellig alt efter personens sygdom, behandling, livssituation og netværk. Nogle borgere har behov for fysisk træning, nogle borgere har behov for psykosocial støtte, mens andre har behov for en særlig styrket indsats i et tværfagligt samarbejde på tværs af forvaltninger og sektorer. Det er forløbskoordinatoren, der sammen med borgeren afdækker behovet og sætter en koordineret indsats i gang.

Indsats i 2016

Kræftrehabiliteringen fortsætter som hidtil i 2016. Målet for 2016 er, at 140 borgere får et tilbud i kræftrehabiliteringen.

Hvis borgeren har behov for træning, sker det enten på hold eller individuelt. Al holdtræning foregår gennem det tværkommunale samarbejde 'Vi samler kræfterne'. På grund af den øgede volumen af borgere fra seks kommuner er det i 2016 muligt at lave specifikke træningshold målrettet for eksempel alder, køn eller diagnose.

Der vil være følgende tilbud om holdtræning i 2016:

- træningshold for mænd
- træningshold for unge
- træningshold for borgere med hjernetumorer
- træningshold for mænd med prostatacancer
- træningshold for kvinder opereret for brystkræft
- træning og undervisning af borgere med hoved/hals cancer
- alment træningshold for borgere, der ikke indgår på ovenstående hold

Det er Rødovre kommune, der varetager holdtræningen for kvinder opereret for brystkræft. Det almene træningshold er kun for Rødovreborgere og foregår i Rødovre.

I forhold til psykosocial støtte er der mulighed for at have samtaler med forløbskoordinatoren. Formålet med samtalerne er at støtte borgeren i at finde egne ressourcer eller muligheder, som borgeren kan bruge i den konkrete situation. Borgere der har, eller har haft, kræft har en større risiko for at udvikle angst, depression og stress end resten af befolkningen. Undersøgelser viser, at afspænding kan være med til at nedsætte risikoen for angst, depression og stress hos netop denne gruppe borgere. Derfor vil der i foråret 2016 starte et afspændingshold for borgere, der har, eller har haft, kræft, og som oplever en psykisk belastning i deres hverdags- og/eller arbejdsliv.

Der er også tilbud om patientuddannelsen "Livskraft". Et kursus om hverdagslivet med eller efter kræft. På kurset opnår borgerne viden om deres sygdom, og de får mulighed for at udveksle erfaringer og danne netværk. Dette er med til at styrke borgerens handlekompetencer. I forlængelse af træningsholdet for unge er der også en netværkscafé for unge.

Den sociale ulighed gør sig også gældende i forhold til kræftrehabiliteringen. Undersøgelser viser, at mennesker med kort uddannelse og lav indkomst i mindre grad end mennesker med længerevarende uddannelse henvises til og deltager i kræftrehabilitering. Forløbskoordinatoren spiller her en vigtig rolle ved at have tæt kontakt til borgerne og yde støtte og koordinere indsatsen for de borgere, der ikke har så mange ressourcer.

Den opsøgende indsats kræver vedholdenhed og nogle gange også overtalelse, før der er opbygget en tillidsfuld relation, og borgeren er klar til at deltage i kræftrehabiliteringen. I 2016 vil forløbskoordinatoren tage kontakt til relevante væresteder, socialpsykiatrien, cafébiblioteket m.fl. for at sikre, at personalet har kendskab til tilbuddet om kræftrehabiliteringen.

Det kan være både fysisk og psykisk krævende at være pårørende til et menneske, der har kræft. Som et tilbud i kræftrehabiliteringen har pårørende mulighed for at have samtaler med forløbskoordinatoren. I 2016 vil der endvidere blive etableret en samtalegruppe for pårørende til borgere, der lever med kræft. Formålet med samtalegruppen er at støtte de pårørende gennem erfaringsudveksling og netværksdannelse og dermed styrke deres handlekompetencer.

I 2015 startede frivillige fra Lokalfdelingen af Kræftens Bekæmpelse en netværkscafé i sundhedscenteret. Denne netværkscafé vil fortsætte ind i 2016. Caféen er med til at styrke rehabiliteringsindsatsen for borgere i Rødovre, der her kommer og laver netværk og erfaringsudveksler.

Det tværkommunale samarbejde "Vi samler kræfterne" skal evalueres i foråret 2016. Efterfølgende vil der være en tilretning af de nuværende tilbud. Der vil i løbet af 2016 også ske en udvikling af nye tilbud.

For at sikre at flest mulige borgere med kræft og/eller senfølger samt deres pårørende får kendskab til tilbuddet om kræftrehabilitering er der flere forvaltninger og samarbejdspartnere involveret.

Alle borgere, som har en kræftdiagnose og som er i kontakt med Jobcenteret og Træningscenteret får udleveret en brochure, der beskriver tilbuddet om kræftrehabiliteringen. Denne brochure er ligeledes tilgængelig for hjemmesygeplejerskerne i kommunen. Hvis en sagsbehandler eller sundhedspersonalet har kontakt til en borger eller pårørende, der kunne have gavn af et tilbud i kræftrehabiliteringen, bliver borgeren tilbudt et opkald fra forløbskoordinatoren.

For at skabe yderligere synlighed, viden om tilbuddet samt styrke samarbejdet, vil forløbskoordinatoren i 2016 have telefonisk kontakt eller møde med personalet ansat ved de praktiserende læger i Rødovre Kommune. Der udover vil der blive udarbejdet et postkort, som kan stå i alle lægepraksis.

Der afholdes løbende dialogmøder med træningsenden, Jobcenteret samt hjemmesygeplejen.

Rehabilitering af borgere med KOL, type 2-diabetes og hjertekar generelt

Alle borgere, der henvises til Rødovre Kommunes rehabiliteringsforløb med diagnosen KOL, type 2-diabetes eller hjertekarsygdom, kontaktes telefonisk af forløbskoordinatoren med henblik på at aftale en forløbssamtale, hvor forventningerne til et rehabiliteringsforløb afklares gensidigt. Nærmeste pårørende opfordres til at deltage i disse samtaler. Forløbssamtalen med borgerne afholdes i hjemmet bl.a. for også at kunne tilbyde medicingennemgang af inhalationsmedicinen og dennes anvendelse.

Alle borgere, der ryger, og henvises til enten KOL-, hjerte- eller type 2-diabetesrehabilitering bliver kontak- tet af rygestopinstruktør fra Rødovre Sundhedscenter og tilbudt rygestopforløbet Kom & Kvit.

Rehabilitering af borgere med kronisk obstruktiv lungelidelse (KOL)

Baggrund

KOL er en kronisk sygdom i lungerne, hvor lungevævet langsomt nedbrydes. Der lever over 400.000 danskere med sygdommen, men kun halvdelen ved, at de har den. Sygdommen udvikler sig over lang tid, og der er stort behov for tidlig opsporing. KOL har en stor negativ indflydelse på livskvaliteten med begrænsninger for fysisk aktivitet og risiko for social isolation. Der er en stor social ulighed i forekomsten af KOL. I Rødovre har 4 % af borgerne udviklet KOL. Dette svarer til ca. 1200 borgere (Sundhedsprofilen 2013).

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. Tobaksafvænning er en af de vigtigste interventioner for borgere, som har KOL. En anden vigtig intervention er fysisk aktivitet.

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. En stor del af borgere med KOL 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.

Målgruppen i rehabiliteringsforløbet er borgere med mild til svær KOL, som har en lungefunktion på mellem 30-80 % af det forventede niveau. 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.

Indsats i 2016

Den sociale ulighed i forekomsten af KOL kræver en systematisk tilgang i opsporing af borgere med KOL. Tidlig forebyggelse og tidlig opsporing skal styrkes gennem et tværfagligt samarbejde lokalt i kommunen samt med de praktiserende læger.

Rehabiliteringsindsatsen fortsætter som i de foregående år med fire hold årligt med ca. 12 deltagere på hvert hold. I alt 48 deltagere.

Rehabiliteringen varer 10 uger og foregår to gange ugentligt, 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. Borgere der ikke har gavn af at deltage på hold, tilbydes at deltage på mindre hold eventuelt suppleret med individuel undervisning eller diætistvejledning.

Forløbskoordinatoren har tæt samarbejde med den lokale lungeforening. Der vil i lighed med tidligere år blive gennemført lokale aktiviteter i anledningen af den internationale lungedag den tredje onsdag i november.

I 2016 har Sundhedsstyrelsen planlagt at sætte fokus på tidlig opsporing af sygdommen KOL "Pust Liv i Danmark" i ugerne 10 og 11. Kommunen vil støtte op med event ud fra Sundhedsstyrelsens idékatalog, som offentliggøres i uge 6.

Der vil i 2016 blive afholdt en temaaften i sundhedscenteret for at udbrede viden om sygdommen KOL og dens konsekvenser for borgere med lungesyntomer som f.eks. åndenød gennem to måneder samt pårørende til borgere, der har KOL.

Rehabilitering af borgere med type 2-diabetes

Baggrund

Type 2-diabetes er en sygdom, hvor man med egen indsats kan gøre en stor forskel. Det er vigtigt at styrke 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 type 2-diabetes. Vejledning om og opfordring til en øget fysisk indsats indgår derfor som en integreret del af type 2-diabetesrehabiliteringen. Daglig fysisk aktivitet er med til at sænke blodsukkeret og holde blodtryk og kolesterol nede.

Målgruppen for rehabiliteringsforløbet er borgere med nyopdaget type 2-diabetes, der er velreguleret, og som ønsker at lære mere om at leve med type 2-diabetes. 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 2016

Der planlægges i alt fire rehabiliteringshold med ca. 12-14 diabetesborgere per hold. Holdene fordeles på to formiddags- og to eftermiddagshold, som kører parallelt i forår og efterår. Grundet tilbud til de pårørende om også at deltage i forløbet, kan der ikke være flere på holdene.

Fysisk aktivitet samt undervisning i relevant træningsform ønskes styrket væsentligt i 2016. Netværksdannelse i træningsforløbet kan også bidrage til, at borgerne fastholder hinanden i at få nye rutiner i dagligdagen. For at støtte borgere med ikke-vestlig baggrund vil vi tilbyde kommunens sundhedsformidlere at deltage på rehabiliteringsforløbet, så de kan være med til at støtte op om fastholdelse af disse borgere i rehabiliteringsforløb fremover.

Forløbskoordinatoren fortsætter aktivt med at udvikle samarbejdet med den lokale diabetesforening. Blandt andet ved at støtte op om blodsuktermåling på diabetesdagen i november.

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 2016

Rehabiliteringsindsatsen for borgere med hjertekarsygdomme fortsætter svarende til det antal borgere, der bliver henvist. Typisk er der fem til otte borgere på hold ad gangen. Da det i perioder gennem 2015 har været ret sparsomt med deltagere på holdet, er de pårørende blevet tilbudt at deltage i den fysiske træning. Dette kan give både borger og den pårørende støtte til at fastholde den fysiske aktivitet og tryghed og glæde ved at udføre den sammen.

Lænderyglidelser

Baggrund

Lænderygsmerter er en hyppigt forekommende lidelse. Mere end halvdelen af befolkningen oplever lænderygsmerter 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.

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.

Lænderyg forløbsprogrammet blev i 2015 implementeret i kommunen for borgere henvist fra hospital.

Indsats i 2016

Der vil blive holdt to arrangementer i sundhedscenteret målrettet borgere med nyopståede lænderygsmerter med fokus på træningsdelen både i forhold til metoder og med dialog og information om, hvor det er muligt at træne. Motivation til at være så aktiv som muligt og om at fastholde eller at komme tilbage i job er også et vigtigt fokusområde. Samarbejdet mellem Jobcenter og Træningscenteret vil blive udbygget/struktureret i 2016.

Demens

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.

Der er i Ældre- og Handicapafdelingen opbygget et netværk af ressourcepersoner med særlig viden om demens, og de problematiserer 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. 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.

Tilbud til borgere med demens og deres pårørende består af:

- Vejledning om Rødovre Kommunes tilbud på demensområdet.
- Målrettet vejledning og undervisning til patienter og deres pårørende gennem undervisningsforløb i samarbejde med Hukommelsesklinikken på Herlev Hospital og/eller i Rødovre Kommune.
- Mulighed for mere uformel kontakt til ligesindede gennem cafétilbud.
- Tidlig opsporing af demenslignende tilstande.
- Forløbskoordinator, der løbende følger den enkelte borgers sygdomsudvikling.
- Regelmæssig kontakt med henblik på vurdering af behov for social indsats.
- Mulighed for dag- og/eller døgnafstning i demensvenligt miljø.
- Indsats for urolige eller adfærdsforstyrrede borgere med demens.
- Plejeboliger med medarbejdere, der har relevant faglig viden om demens.
- Indsats for den pårørende efter indflytning i plejebolig eller efter død.

I følge Nationalt Videnscenter for Demens var der 711 borgere med demens i Rødovre Kommune i 2014.

Indsats i 2016

I 2016 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.

Sundheds- og Ældreministeriet vil i 2016 arbejde med en ny 'National Handlingsplan for Demens'. I planen vil man sætse på værdighed og tryghed for patienterne, tidlig indsats, ny viden og inddragelse af pårørende. Dette er nøglebegreber, der allerede er opmærksomhed på, og udarbejdelsen af planen vil blive fulgt nøje.

Derudover vil omsorgstandplejen i samarbejde med demenssygeplejerskerne i 2016 udvikle en indsats for at visitere demente borgere tidligere til omsorgstandplejen for at forebygge store skader på tænderne på grund af manglende egenomsorg i forhold til mundhygiejne.

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 2016

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

Faldforebyggelse

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.

Indsats i 2016

Indsatsen i 2016 fortsættes med registrering af faldulykker og tilbud om uddybende faldudredning med handleplan for de borgere, der har behov for det. Samtidig udbygges samarbejdet med hospitalerne, så de borgere, der vurderes som faldtruede, henvises til kommunens faldteam.

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 2016

Indsatsen fortsætter i 2016.

Akutteam

Baggrund

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

Indsats i 2016

Indsatsen fortsætter i 2016. Herudover arbejdes der på at udbrede værktøjer til tidlig opsporing til alle medarbejdere med borgerkontakt.