



Kvalitetsstandard

# Forebyggelse og Sundhedsfremme

Sundhedsloven § 119

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Indledning – Forebyggelse og sundhedsfremme</b> .....	<b>3</b>
<i>Team Sundhedsrehabilitering</i> .....	3
<i>Team Folkesundhed</i> .....	3
<b>Indsatser – Forebyggelse og Sundhedsfremme</b> .....	<b>4</b>
§ 119 Forebyggelse og Sundhedsfremme .....	4
Den afklarende samtale .....	4
Den afsluttende samtale .....	5
Forebyggelses og sundhedsfremmende tilbud til kronisk syge (gruppe forløb eller individuelt forløb) .....	6
Rygestop – gruppebaseret.....	7
Rygestop – individuelt.....	8
Lær at tackle .....	9
Strategisk folkesundhedsarbejde.....	10

# INDLEDNING – FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME

I denne kvalitetsstandard kan der læses om de indsatser, der relaterer sig til Forebyggelse og Sundhedsfremme i Næstved Kommune. Disse indsatser skal ses i relation til de forskellige tiltag for genoptræning, rehabilitering samt indsatser på alkoholområdet m.m. Indsatserne i denne kvalitetsstandard er målrettet § 119 i Sundhedsloven.

I Næstved Kommune arbejdes ud fra to grundlæggende teorier i forhold til Forebyggelse og Sundhedsfremme.

## Team Sundhedsrehabilitering

---

Kerneopgaven defineres her som: At udvikle, etablere og varetage sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgere med kronisk sygdom og/eller helbredsbelastende adfærd i Næstved Kommune.

For at dette opnås:

- Arbejder tværfagligt og tværsektorielt med henblik på at fremme en sammenhængende og velkoordineret indsats for borgere i Næstved Kommune.
- Tilrettelægger forebyggelsestilbud, der følger nationale og regionale anbefalinger for kronisk syge.
- Hjælper borgeren på vej ved at understøtte borgeren i at leve med kronisk sygdom, herunder fremme sundhed og trivsel i hverdagslivet.

## Team Folkesundhed

---

Kerneopgaven defineres her som: I samarbejde med alle centre at medvirke til at udvikle, gennemføre, koordinere, formidle og dokumentere sundhedsaktiviteter, så befolkningen kan opnå og bevare fysisk, psykisk og social sundhed. Dette udmøntes bl.a. i opgaven med at få sat sundhed på dagsordenen i andre centre.

Kommunens sundhedspolitik udgør i vid udstrækning rammen for indsatserne i Team Folkesundhed sammen med nationale, regionale og lokale strategier på folkesundhedsområdet.

I samarbejdet på tværs inddeles team Folkesundheds indsatser i tre overordnede roller:

- Igangsættende og implementerende, fx at teamet står for at indarbejde en sundhedsindsats i et andet center.
- Faciliterende, fx at teamet støtter et andet center i at arbejde med sundhed.
- Faglig ressource, fx at teamet bidrager med faglig viden og sparring.

# INDSATSER – FOREBYGGELSE OG SUNDHEDSFREMME

## § 119 Forebyggelse og Sundhedsfremme

---

### *Den afklarende samtale*

#### **Kvalitetsmål**

At alle borgere henvist til § 119 tilbud modtager en afklarende samtale forud for opstart af et givent tilbud. Alle borgere, der har været til en afklarende samtale, får udarbejdet en handleplan efter samtalen. Der arbejdes ud fra, at ventetiden til en afklarende samtale, fra henvisningen er modtaget, er maks. 14 hverdage.

#### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med den afklarende samtale er at afdække borgerens forventninger, motivation og ressourcer med henblik på at tilbyde borgeren det mest hensigtsmæssige forebyggelses- og sundhedsfremmende tilbud.

Samtalen består bl.a. i:

- Forventningsafstemning
- Afdække motivation, parathed og evt. ambivalens
- Støtte til udarbejdelse af en handleplan for borgeren videre forløb

#### **Kriterier for tildeling**

Borgere i Næstved Kommune kan have mindst en af de følgende diagnoser:

- Type 2 diabetes
- Insulinresistens
- Hjertekarsygdom
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet kolesterol
- KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse)
- BMI lig med eller over 30
- Kroniske ryglidelser
- Slidgigt

#### **Frekvens**

Den afklarende samtale har en varighed af ca. en time. Tilbuddet om en afklarende samtale udbydes kontinuerligt i hverdage.

#### **Særlige forhold**

Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehus. Undtagelsesvis kan der være andre henvisningsformer fx i forbindelse med kommunale projekter.

Samtalen kan foregå virtuelt eller pr. telefon.

Borgere, der ikke forstår eller taler dansk, har mulighed for tolkebistand.

## **Den afsluttende samtale**

### **Kvalitetsmål**

Der foretages en opfølgning på alle borgere henvist til § 119 tilbud, som takker ja til en afsluttende samtale. Alle borgere, der har deltaget i en afsluttende samtale, har udarbejdet en handleplan for tiden fremover.

### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med den afsluttende samtale er at følge op på borgerens mål for de samlede forebyggelsestilbud. Derudover udarbejdes der en plan for fremtiden i forhold til aktiviteter og fællesskaber.

Samtalen består bl.a. i at tale om:

- Målopfyldelse
- Præsentation af aktiviteter og fællesskaber i civilsamfundet
- Støtte til udarbejdelse af en handleplan for borgerens fremtid

### **Kriterier for tildeling**

Borgere som har deltaget i og afsluttet et eller flere forebyggelses- og sundhedsfremmende tilbud.

### **Frekvens**

Den afsluttende samtale har en varighed af en time.

### **Særlige forhold**

Deltagelse kræver, at borgeren har deltaget på og afsluttet et eller flere forebyggelsestilbud.

Samtalen kan foregå virtuelt eller pr. telefon.

Borgere, der ikke forstår eller taler dansk, har mulighed for tolkebistand.

## **Forebyggelses og sundhedsfremmende tilbud til kronisk syge (gruppe forløb eller individuelt forløb)**

### **Kvalitetsmål**

At borgeren hjælpes til at nå sin målsætning.

### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med et forebyggende- og sundhedsfremmende tilbud er at fremme, fastholde eller forbedre borgerens trivsel i hverdagen.

Overordnet består tilbuddene af en given periode, hvor borgeren mødes fysisk enten i grupper eller individuelt. Nogle af tilbuddene udbydes også online eller telefonisk.

Tilbuddene indeholder forskellige emner, deling af viden og oplevelser med andre deltagere samt arbejde med egne ønsker og mål inden for borgerens diagnose. Alt afhængig af, hvilke tilbud borgeren deltager i, omfatter emnerne bl.a. vaner og adfærd, motivation, forandring, balance i hverdagen, fysisk aktivitet, mad og måltider, naturens indflydelse, kropslige forandringer, trivsel, mindfulness samt netværk.

### **Kriterier for tildeling**

Borgere i Næstved Kommune med mindst én af følgende diagnoser:

- Type 2 diabetes
- Insulinresistens
- Hjertekarsygdom
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjet kolesterol
- KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse)
- BMI lig med eller over 30
- Kroniske ryglidelser
- Slidgigt

### **Frekvens**

Tilbuddene rulles ud løbende over hele året og varetages af sundhedskonsulenter.

### **Særlige forhold**

Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehus. Undtagelsesvis kan der være andre henvisningsformer fx i forbindelse med projekter.

Kurset kan forløbe virtuelt.

## **Rygestop – gruppebaseret**

### **Kvalitetsmål**

Målopfylde i henhold til Rygestopsbasens fem kvalitetsmål ([Læs mere om Rygestopbasen og deres fem kvalitetsmål her på deres hjemmeside.](#))

### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med rygestop er at øge borgerens livskvalitet gennem rådgivning og vejledning om rygeafvænning.

Rygestopkursus udføres ud fra den nationale standard for rygestopkurser. Standarden er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse. Kurset faciliteres af rygestoprådgiver.

Der bliver i forløbet formidlet fakta om rygning og tobaks indflydelse på kroppen, og der arbejdes bl.a. med motivation of adfærdsændringsproces.

### **Kriterier for tildeling**

Rygere i Næstved Kommune, skal være over 18 år.

### **Frekvens**

Kurset omfatter seks mødegange af to timers varighed over otte uger. Der udbydes løbende rygestopkurser hele året flere steder i kommunen.

### **Særlige forhold**

Der er 12 pladser på et rygestophold.

Kurset kan forløbe virtuelt.

## **Rygestop – individuelt**

### **Kvalitetsmål**

Målopfyldelse i henhold til Rygestopsbasens fem kvalitetsmål ([Læs mere om Rygestopbasen og deres fem kvalitetsmål her på deres hjemmeside.](#))

### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med rygestop er at øge borgerens livskvalitet gennem rådgivning og vejledning om rygeafvænning. Efter en kort samtale, hvor borgerens motivation afdækkes, henvises rygeren til individuel rygestopvejledning. Vejledningen udføres ud fra den nationale standard for individuelt rygestop. Standarden er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse. Der formidles fakta om rygning og tobaks indflydelse på kroppen, der arbejdes bl.a. med motivation og adfærdændringsproces.

### **Kriterier for tildeling**

Rygere i Næstved Kommune over 18 år som:

- Er henvist til snarlig operation
- Grundet sygdom eller handicap ikke er i stand til at deltage på gruppeforløb

### **Frekvens**

Fem mødegange over seks uger under vejledning af en rygestopinstruktør. Første gang varer mødet ca. en time. De efterfølgende fire møder varer ca. 30 minutter hver.

### **Særlige forhold**

Indsatsen opstartes kun, hvis inklusionskriterierne mødes.

Rygestopforløb tilstræbes at holdes som gruppeforløb.

Samtalerne kan foregå virtuelt eller pr. telefon.

Gravide henvises til gratis forløb i Stoplinjen.



## **Lær at tackle**

### **Kvalitetsmål**

Kurserne evalueres af Komiteen for Sundhedsoplysning.

### **Aktiviteter i indsatsen**

Formålet med kurserne er, at deltagerne lærer at håndtere deres symptomer og mestre hverdagslivet med en langvarig sygdom/symptomer.

Frivillige instruktører underviser efter et manualbaseret mestringsprogram, som er baseret på kognitiv indlæringspsykologi. Programmet er oprindeligt udviklet på Stanford University i USA. Udgangspunktet er en "peer-to-peer" tilgang og aktiv selvhjælp, hvor instruktørerne eller pårørende tidligere selv har været berørt af samme udfordringer

### **Kriterier for tildeling**

Borger der:

- Er over 18 år
- Har mod på at deltage i en gruppe
- Deltager frivilligt
- Har eller har haft en langvarig/kronisk sygdom eller symptomer
- Oplever udfordringer i hverdagen med kronisk sygdom

### **Frekvens**

Et kursus forløber over seks eller syv uger med en ugentlig mødegang af to en halv time, og der er typisk 12-16 deltagere på kurset.

### **Særlige forhold**

Indsatsen opstartes kun, hvis der er rimelige deltagertilslutning, og hvis der kan rekrutteres to instruktører pr. hold.

## Strategisk folkesundhedsarbejde

### Kvalitetsmål

Målopfyldelse på handleplaner i henhold til de to politisk udvalgte og godkendte pejlemærker under Næstved Kommunes sundhedspolitikks fem pejlemærker.

### Aktiviteter i indsatsen

Folkesundheden er ikke et stillestående fænomen, hvorfor indsatsen løbende udvikles og tilpasses efter både behov og efterspørgsel fra borgere, politikere, civilsamfund, kommunale centre, arbejdspladser m.fl.

Følgende indsatsen varetages af Team Folkesundhed:

- *Sundhedspolitikens udviklings- og strategiarbejde*  
I 2020 indførte Næstved Kommune en ny sundhedspolitik. Politikken har til formål at fremme Næstved-borgernes sundhed via fokus på udvalgte pejlemærker. Team Folkesundhed har en central rolle i udvikling af politikken samt strategisk udmøntning af pejlemærker og handleplaner.
- *Samarbejde på Tværs*  
Igangsætte og implementere projekter med fokus på folkesundheden og sundhedsfremme og forebyggelse, på tværs af civilsamfund og kommunens egne centre og virksomheder.
- *Understøtte og bidrage* til kommunens andre tværgående politikker f.eks. Næstved Kommunes Friluftstrategi, Kulturpolitikken, Naturpolitikken m.fl.
- *Nationale strategier*  
Udbredelse af anbefalinger under Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker i relevante kommunale settings og centre. Samt understøtte styrelsens forebyggende fokusområder som eksempelvis tobaksforebyggelse, seksuel sundhed, alkohol, fysisk aktivitet, mental sundhed m.v.
- *Nationale og lokale kampagner*  
Deltagelse og gennemførelse af Nationale kampagner indenfor folkesundhedsområdet fx Mænds sundhedsuge, Arbejdspladsens motion/uge, Mental onsdag Sundhedsuge, 'Danmark i bevægelse', Rygestopkampagner, True Story m.fl.
- Ligeså understøtter teamet *lokalt tilrettede kampagner*, så som Vandrefestivallen, Fællesskabsstafetten og Frivillig fredag, March mod ensomhed m.fl.
- *Workshops og kurser til kommunale centre*  
Afvikling af lokalt tilrettede workshops og kurser omkring sundhedsfremme og forebyggelse på institutioner og virksomheder i Næstved Kommune.
- *Trivselshotline*  
Trivselshotlinen indeholder en stor variation af forebyggende og sundhedsfremmende tilbud, som er målrettet alle kommunalt ansatte i Næstved Kommune. Team Folkesundhed er tovholdere for sundhedsdelen i Trivselshotlinen.

### Kriterier for tildeling

Arbejdsopgaver og efterspørgsel på ydelser opvejes mod teamets kerneopgave samt kommunens sundhedspolitik.

### Frekvens

Variierende.

### Særlige forhold

Der er ingen særlige forhold i forbindelse med strategisk folkesundhedsarbejde.

Januar 2022

Center for Sundhed og Ældre