

Indsatskatalog Sundhedsfremme og forebyggelse



Sundhedsfremme og forebyggelse

Lovgrundlag: Sundhedslovens § 119

Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

Næstved Kommunes sundhedspolitik udgør rammen for kommunens opgaver med sundhedsfremme og forebyggelse.

Kerneopgaven

- **Team Folkesundhed:** 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. I den sammenhæng har team Folkesundhed tre 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 resurse, fx at teamet bidrager med faglig viden og sparring
- **Team Sundhedsrehabilitering:** At udvikle, etablere og varetage sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgere med kronisk sygdom¹ og/eller helbredsbelastende adfærd² i Næstved Kommune.
 - 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
 - Understøtter borgeren i at leve med kronisk sygdom, herunder fremme sundhed og trivsel i borgerens hverdagsliv

¹ Herunder: Insulinresistens, Diabetes 2, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, KOL, kronisk ryglidelse, slidgigt og kræft.

² For eksempel fysisk inaktivitet, usunde søvn- og kostvaner, rygning samt alkoholindtag højere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger.



Nedenfor ses de aktuelle sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgerne

Indholdsfortegnelse

Sundhedsfremme og forebyggelse.....	1
Tilbud til skoler og ungdomsuddannelser	3
Seksualisterne.....	3
Kondomudlevering til undervisning, oplysning og forebyggelse	4
Kun med kondom	5
Vejledning om røgfrihed.....	7
Tilbud til voksne borgere	10
Individuel rygestopvejledning for borgere i Næstved Kommune med særlige problemstillinger	12
Små skridt til vægtstop – særligt udsatte	14
Tilbud til borgere med kroniske sygdomme.....	17
Sundhedsskolen.....	17
Bedre liv med kræft	19
Tilbud til borgere med KOL.....	22
Lær at tackle kurser	24



Tilbud til skoler og ungdomsuddannelser

	Tilbud til skoler og ungdomsuddannelser
Næstved Sundhedscenter arbejder tværfagligt og sammen med relevante centre i kommunen om sundhedsfremmende tiltag for børn og unge bl.a. via Åben Skole.	

Seksualisterne

	Sexualisterne
Lovgrundlag	Sundhedsloven § 120 stk. 1
Del af national/regional strategi	"Ung til yngre" metoden anbefales som supplement til den eksisterende undervisning af Sex og Samfund og Sundhedsstyrelsen.
Behov / baggrund	Der kan være behov for en mere følelsesmæssig fokusering på seksualiteten. Derfor henvender dette tilbud sig primært til de unge, der er meget udforskende og undersøgende. Denne målgruppe er størst på efterskoler, ungdomsskoler, 8.-10. klasse i folkeskole og privatskole, samt de yngste årgange på ungdomsuddannelserne.
Formål	At supplere den mere fakta prægede del af seksualiteten med et tiltag der vejleder og støtter i den følelsesmæssige håndtering af deres seksualitet.
Målgruppe	Unge på efterskoler, ungdomsskoler, 8.-10. klasse i folkeskole og privatskole, samt de yngste årgange på ungdomsuddannelserne.
Indhold og aktiviteter	Sexualisterne er "ung til yngre" formidlere, der taler med de unge om seksualitet, kærester, venskaber og alle de andre følelser, der skal håndteres i den spirende seksualitet.
Omfang	Det er hensigten at give tilbuddet til interesserede efterskoler, ungdomsskoler og 8.-10. klasse i folkeskole og privatskole, samt de yngste årgange på ungdomsuddannelserne.



Leverandør	Næstved Sundhedscenter er ansvarlig for tilbuddet.
Kompetencekrav til leverandør	Kendskab til "Ung til yngre" som metode til formidling og som sundhedsfremmemetode.
Pris	Gratis for institutioner i Næstved Kommune. 1250.- ex. moms + transportudgifter for andre kommuner.
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	Koordinator rollen er placeret uden for Næstved Sundhedscenter. Det særlige ved at drive et "ung til yngre" netværk er, at det er fællesskabet i netværket, der holder det i gang. Således er det mere de sociale arrangementer og fællesskabet, der fastholder underviserne, snarere end aflønning.
Klagemuligheder	Dette er et tilbud om supplerende undervisning, det er således frivilligt, om man ønsker at lave nye aftaler. Der kan ved behov klages til den ansvarlige sundhedskonsulent i Næstved Sundhedscenter.
Ressourceforbrug	65 timer /år

Kondomudlevering til undervisning, oplysning og forebyggelse

	Kondomudlevering til undervisning, oplysning og forebyggelse
Lovgrundlag	Serviceydelse
Del af national/regional strategi	Sex og Samfund tilbyder hver kommune at købe kondomer til en særlig lav pris på 0,80 kr. pr. stk. for udvalgte modeller og ved køb af 1000 stk.
Behov / baggrund	Der bruges kondomer til seksualundervisningen.



Formål	At øge tilgængeligheden af kondomer til forebyggelse af seksuelt overførte sygdomme og uønskede graviditeter.
Målgruppe	Undervisere, sundhedsplejersker, sexualister, Natteravnene og andre der i deres forebyggelsesaktiviteter har behov for at kunne udlevere kondomer.
Indhold og aktiviteter	Indkøb og distribution
Omfang	Der kan udleveres uden beregning til: Sundhedsplejerskerne Natteravnene Sexualisterne Ved event på ungdomsuddannelserne hvor forebyggelse af seksuelt overførte sygdomme og uønskede graviditeter er i fokus
Leverandør	Kondomerne indkøbes hos: Sex og Samfund www.sexogsamfund.dk
Kompetencekrav til leverandør	./.
Pris	0,80 kr. pr stk. ved køb af poser med 1000 stk.
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	./.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	20 timer/år

Kun med kondom

	Kun med kondom
Lovgrundlag	Sundhedslovens kapitel 35, § 119
Del af national/regional	National strategi



strategi	
Behov / baggrund	<p>Undersøgelser viser, at 75 % af alle unge vurderer, at chancen for at blive smittet med en seksygdom er "lille" eller "meget lille".</p> <p>Men hver 4. ung under 25 år har været smittet med en seksygdom. I dag er 5-10 % af de seksuelt aktive mellem 18 og 22 år smittet med klamydia; mange uden at vide det. Tallene indikerer, at mange unge har samleje uden kondom. Dette sættes der årligt fokus på via Sundhedsstyrelsens og Sex og samfunds kampagnen "Kun med kondom".</p> <p>Hvert år er klamydia blandt de 16- til 25-årige årsag til ca. 4.000 tilfælde af underlivsbetændelse, 480 tilfælde af ufrivillig barnløshed, 320 tilfælde af graviditet uden for livmoderen og 600 tilfælde af kroniske underlivssmerter.</p>
Formål	<p>Det overordnede mål med kampagnen er at begrænse klamydiainfektion hos unge ved at forebygge, finde og behandle. På længere sigt er målet at mindske de mange alvorlige komplikationer, som klamydiainfektionen kan medføre: underlivsbetændelse, kroniske underlivssmerter, graviditet uden for livmoderen og lungebetændelse hos nyfødte.</p>
Målgruppe	Unge mellem 16 og 25 år i Næstved Kommune
Indhold og aktiviteter	<p>Via events på skoler og ungdomsuddannelsessteder sætte fokus på Sundhedsstyrelsens oplysningsmateriale til de unge i form af pjecer om infektionen, som kan hentes fra denne hjemmeside.</p> <p>Uddeling af kondomer på skoler og uddannelsessteder samt i nattelivet via Natteravne og Taxi.</p>



Omfang	Events i forbindelse med kampagnen Kun med kondom (uge 37 og 38)
Leverandør	Næstved Sundhedscenter leverer medarbejderressourcer, pjecer og kondomer.
Kompetencekrav til leverandør	Skal have viden om seksuel sundhed, være imødekommende og villig til åben dialog med de unge.
Pris	Gratis for skoler og uddannelsesstederne
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	Afhænger af den årlige prioritering af opgaven.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	50 timer.

Vejledning om røgfrihed

	Vejledning om røgfrihed
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 36 § 120
Del af national/regional strategi	Ja



Behov / baggrund	<p>8 ud af 10 rygere starter inden de er fyldt 18 år, og hver dag begynder 40 børn og unge at ryge.³ De unges miljøskift giver ofte anledning til eksperimenterende adfærd, hvorfor ungdomsuddannelsesstederne bør deltage i det sundhedsfremmende og forbyggende arbejde som støtte til de unge.</p> <p>September måned, hvor mange unge netop har skiftet skole/uddannelse, er et vigtigt tidspunkt, hvor de unge bør støttes i tidligere gode valg på livsstilsområdet.</p> <p>Miljøskift ses ofte af den enkelte unge som en mulighed for at ændre sundhedsadfærd.</p>
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • At reducere antallet af unge rygere • At bistå de unge i etableringen og vedligeholdelsen af røgfrie miljøer
Målgruppe	Unge efter Folkeskolens afslutning.
Indhold og aktiviteter	Bod på uddannelsesstederne med materialer, kulitemålinger og kort individuel vejledning i rygestop.
Omfang	½ times bod ved kantinen på ungdomsuddannelserne, hvor de unge kan få en "lynintervention" af 3-5 min varighed med en rygestoprådgiver.
Leverandør	Sundhedscentret annoncerer og koordinerer indsatsen på ungdomsuddannelserne, koordinerer og leverer materialerne.
Kompetencekrav til leverandør	Rygestoprådgiveren skal have grundig kendskab til unge og rygeproblematikker blandt unge. Gerne efteruddannelse på ungdomsinstruktørkursus
Pris	Gratis for ungdomsuddannelserne. Næstved Sundhedscenter afholder udgifterne til freelancekonsulenterne inkl. kørsel
Kommunale kvalitetsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Det er hensigten, at ungdomsuddannelsessteder der ønsker event tilbydes kort intervention til de unge

³ Kræftens Bekæmpelse 2017



	<ul style="list-style-type: none">• At antallet af unge rygere vil være faldende
Opfølgning på kvalitetsmål	Oversigt over ungdomsuddannelsessteder som har modtaget tilbuddet
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	Der kan være uddannelsessteder som har behov for tilpasning af tilbuddet til netop deres elever.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	Afhænger af den årlige prioritering af opgaven.



Tilbud til voksne borgere

	<p>Tilbud til voksne borgere</p> <p>Mål</p> <p>Medvirke til at styrke egenomsorg⁴, handlekompetence⁵, helbredsstatus og generel trivsel hos borgere med kronisk sygdom og/eller helbredsbelastende adfærd.</p>
	<p>Rygestopkursus for borgere i Næstved Kommune</p>
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35 § 119.
Del af national/ regional strategi	Ja
Behov / baggrund	<p>Rygning er fortsat den livsstilsfaktor, der alene har størst betydning for sundheden og dødeligheden i Danmark. På landsplan dør knap 14.000 danskere hvert år af årsager relateret til rygning, hvilket svarer til at hvert fjerde dødsfald skyldes rygning. Netop derfor er forebyggelsespotentialt på dette område stort.</p> <p>Nyeste fakta vedr. rygere i Næstved Kommune</p> <p>De seneste tal fra 2016 viser, at rygeprævalensen i Næstved Kommune er 20,3 % svarende til 13.779 personer⁶.</p> <p>Rygevaneundersøgelsen fra Sundhedsstyrelsen viser, at en tredjedel til halvdelen af rygerne har et ønske om at holde op med at ryge. Erfaringer viser, at succesraten for rygestop er langt større via rygestopkurser og individuel vejledning end via andre alternativer.</p>
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • Reducere antallet af rygere • På lang sigt at reducere antallet af borgere med rygerelaterede sygdomme. • At have et tilbud til borgere med kroniske sygdomme

⁴ Sundhedsaktivitet som en patient eller anden borger udfører for at forebygge sygdom og fremme egen sundhed (se bilag 1).

⁵ Element i sundhedsfremme, der har til formål at bibringe patienter og andre borgere handleevne samt kontrol og ejerskab over beslutninger, der påvirker deres livsvilkår og sundhed (se bilag 1).

⁶ Tal fra Kræftens Bekæmpelse 2017



Målgruppe	Borgere i Næstved Kommune over 18 år.
Indhold og aktiviteter	<p>Rygestopkursus udføres ud fra den nationale standard for rygestopkurser. Standarden er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse. Det traditionelle kursus har 6 mødegange af 2 timers varighed over 8 uger. Kurset faciliteres af en rygestoprådgiver.</p> <p>Der bliver i forløbet formidlet fakta om rygning og tobaks indflydelse på kroppen, og der arbejdes bl.a. med motivation og adfærdsændringsproces.</p> <p>Næstved Sundhedscenter i perioden 1. okt. 2017 – 31. dec. 2019 mulighed for at yde tilskud til nikotinerstatning til borgere, der deltager på rygestopkurser afholdt af Sundhedscentrets rygestopinstruktører.</p> <p>Tilskuddet gives både i forhold til receptpligtig og ikke-receptpligtig nikotinerstatning. Der ydes tilskud op til 1500 kr. pr. borger. Tilskuddet gives i form af et værdibevis, som udleveres til borgeren i forbindelse med deltagelse på et rygestopkursus. Værdibeviset kan indløses på apotekerne i Næstved kommune.</p> <p>Tilskuddet er møntet på rygere med stor nikotinafhængighed, og derfor skal borgeren screenes af personalet på Sundhedscentret med udgangspunkt i Fågerstrømstest.</p>
Omfang	Der udbydes rygestopkurser hele året, flere steder i kommunen, med minimal ventetid.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter leverer rygestopkurser til borgere i Næstved.
Kompetencekrav til leverandør	Rygestoprådgiveren skal have gennemgået grundkurset for rygestoprådgivere samt efteruddannelsen 'Røgfrit Liv'. Desuden forventes det at rygestoprådgiveren løbende holder sig ajour med nye tiltag på området.
Pris	<ul style="list-style-type: none"> • Gratis for borgerne • Udgiften til underviserhonorar, undervisningsmateriale og kørsel afholdes af Næstved Sundhedscenter.
Kommunale kvalitets/driftnål	<ul style="list-style-type: none"> • At der løbende starter rygestophold • At antallet af rygere i Næstved Kommune bringes ned på niveau med landsgennemsnittet eller under jf. Sundhedsprofilen. • 30 % af deltagerne på rygestopkurserne er røgfrie efter 1 år. • At fastholde min. 40% af deltagerne på hele forløbet.
Opfølgning på kvalitetsmål	Evaluering af data fra Rygestopbasen om bl.a. antallet af tilmeldte, gennemførte forløb, antal røgfrie efter ½ år, erhverv, uddannelse m.m.



	Evaluering af data fra Sundhedsprofilen, så den ændrede struktur i rygestoptilbuddene følges og evt. kan ændres, hvis der bliver flere rygere i Næstved.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	./.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	Traditionelt kursus: 12 timer inkl. forberedelse, koordinering og kørsel pr. kursus.

Individuel rygestopvejledning for borgere i Næstved Kommune med særlige problemstillinger

	Individuel rygestopvejledning for borgere i Næstved Kommune med særlige problemstillinger
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35 § 119.
Del af national/ regional strategi	Ja
Behov / baggrund	Se ovenstående.
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • Reducere antallet af rygere • På lang sigt reducere antallet af borgere med rygerelaterede sygdomme.
Målgruppe	<p>Borgere i Næstved Kommune over 18 år som er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gravide henvises til gratis forløb i Stoplinjen. - henvist til snarlig operation



	- grundet sygdom/handicap ikke er i stand til at deltage på gruppeforløb.
Indhold og aktiviteter	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 adfærdssændringsproces.
Omfang	5 mødegange over 6 uger under vejledning af en rygestopinstruktør. Første gang ca. 60 min. varighed. De efterfølgende 4 gange af 45 min.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter leverer individuel rygestopvejledning til borgere i Næstved Kommune. Vejledningen kan udføres af instruktør tilknyttet til Næstved Sundhedscenter.
Kompetencekrav til leverandør	Rygestoprådgiveren skal have gennemgået grundkurset for rygestoprådgivere udbudt af Kræftens Bekæmpelse. Desuden forventes det at rygestoprådgiveren løbende holder sig ajour med nye tiltag på området.
Pris	<ul style="list-style-type: none"> • Gratis for borgerne • Udgiften til underviserhonorar, undervisningsmateriale og kørsel afholdes af Næstved Sundhedscenter.
Kommunale kvalitets /driftmål	<ul style="list-style-type: none"> • At antallet af rygere i Næstved Kommune er på niveau med landsgennemsnittet eller under jf. sundhedsprofilen. • At 30 % af deltagerne er røgfrie efter 1 år. • At fastholde min. 40 % af deltagerne på forløbet
Opfølgning på kvalitetsmål	<p>Evaluering af data fra Rygestopbasen om bl.a. antallet af tilmeldte, gennemførte forløb, antal røgfrie efter ½ år, erhverv, uddannelse m.m.</p> <p>Oversigt over afholdte rygestopvejledninger.</p> <p>Evaluering af data fra Sundhedsprofilen, så den ændrede struktur i rygestoptilbuddene følges og evt. kan ændres, hvis der bliver flere rygere i Næstved.</p>
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	./.



Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	

Små skridt til vægtstop – særligt udsatte

	Små skridt til vægtstop – særligt udsatte
Lovgrundlag	Sundhedsloven § 119
Del af national/regional strategi	<p>Ja som led i udmøntningen af satspuljemidlerne for 2007-2010.</p> <p>Formålet er at udvikle støttefunktioner, der øger kompetencerne blandt svært overvægtige voksne til at opnå og vedligeholde et væggtab</p> <p>Støttefunktionerne iværksættes med henblik på at nå overvægtige voksne særligt inden for følgende målgrupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personer uden for arbejdsmarkedet • Svært overvægtige gravide (både før og efter fødsel) • Særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte • Personer med anden etnisk baggrund end dansk
Behov / baggrund	Ifølge sundhedsprofil 2013 er antallet af svært overvægtige i NK 17 % (BMI 30+), hvilket er en stigning siden 2010, hvor den procentvise andel var 15 %.
Formål	At tilrettelægge et vægtstoptilbud målrettet borgere med forhøjet BMI (>30) indenfor udvalgte målgrupper defineret af Sundhedsstyrelsen.
Målgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Personer udenfor arbejdsmarkedet • Svært overvægtige gravide - både før og efter fødsel • Særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte



	<ul style="list-style-type: none"> Personer med anden etnisk baggrund end dansk
Indhold og aktiviteter	<p>Forløbet er inddelt i flere faser:</p> <p>Fase 1</p> <p>Indslusningssamtaler med hver interesseret kursist. Varighed 60 min, som indeholder forventningsafstemning, Introduktion til kursus, spørgeskema (udfyldes før møde) samt målinger. Fase 2</p> <p>Infomøde for alle interesserede kursister. Varighed 1½ time.</p> <p>Fase 3</p> <p>Gruppeforløb i alt 8 mødegange og 2 gruppemøder uden instruktør</p> <p>Fase 4</p> <p>Opfølgning</p> <p>1: Efter 3 måneder</p> <p>2: Efter 6 måneder</p> <p>3: Efter 12 måneder</p> <p>Fase 5</p> <p>Afsluttende individuelle samtale. Målinger, samtale og spørgeskema.</p>
Omfang	NK har forpligtet sig til at afholde kurser for min. 80 personer.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter
Kompetencekrav til leverandør	Medarbejdere med en sundhedsfaglig baggrund og en uddannelse som vægtstoprådgiver.
Pris	./.
Kommunale kvalitetsmål	At der igangsættes 1-4 hold pr. år.
Opfølgning på kvalitetsmål	Der udsendes spørgeskemaer til deltagerne før og efter forløbet. Målinger af vægt, BMI, fedtprocent og taljemål monitoreres. Data indgår i Sundhedsstyrelsens database.
Brugerundersøgelse	./.



Særlige forhold	I aftalen med Sundhedsstyrelsen har vi forpligtet os til at oprette forløb for min. 80 deltagere, som skal findes indenfor de nævnte målgrupper.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	70 timer pr. hold inkl. forberedelse og administration



Tilbud til borgere med kroniske sygdomme

Sundhedsskolen

Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Del af Region Sjællands forløbsprogrammer for KOL, kronisk hjertesygdom, type 2 diabetes mellitus og patienter med rygproblemer.
Behov / baggrund	<p>I Sundhedsstyrelsens landsdækkende monitorering af kroniske sygdomme fremgår det, at 30% af befolkningen over 18 år i Danmark har mindst en kronisk sygdom. Denne stigende andel af borgere med kroniske sygdomme er en stor udfordring for sundhedsvæsenet.</p> <p>I overensstemmelse med Næstved Kommunes sundhedspolitik, har Sundhedsskolen et kursustilbud målrettet til de mange borgere med kroniske lidelser.</p>
Formål	Formålet er at skabe et godt fundament, som fremmer deltagernes mulighed for at få integreret de sundhedsfremmende vaner i hverdagen. Dette kan være medvirkende til at øge den enkeltes sundhed/livskvalitet samt egenomsorg og handlekompeterencer i forhold til livet med en kronisk sygdom.
Målgruppe	<p>Borgere i Næstved Kommune med mindst én af følgende diagnoser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Type 2 diabetes ➤ Insulinresistens ➤ Hjertekarsygdom ➤ Forhøjet blodtryk ➤ Forhøjet kolesterol ➤ KOL (kronisk obstruktiv lungelidelse) ➤ BMI lig med eller over 35 ➤ Kroniske ryglidelser ➤ Slidgigt



	Henvisningen foregår fra egen læge eller sygehuset, som vurderer om borgeren helbredsmæssigt er i stand til at gennemføre forløbet.
Indhold og aktiviteter	Kursusforløbets varighed er 10 uger og består af henholdsvis undervisning 1 gang om ugen og træning 2 gange om ugen. Det samlede kursusforløb består af: <ul style="list-style-type: none"> • 2 individuelle samtaler • 30 timers træning • 17 timers undervisning
Omfang	Der afholdes 11 kurser årligt med maksimalt 15 deltagere pr. hold. Undervisningen og træningen varetages af sundhedsfaglige konsulenter.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter - Enheden for forebyggelse og forebyggelse sundhedsfremme
Kompetencekrav til leverandør	Det sundhedsfaglige personale skal have relevant mellemlang eller videregående sundhedsfaglig uddannelse.
Pris	Ingen egenbetaling
Kommunale kvalitetsmål	
Opfølgning på kvalitetsmål	
Brugerundersøgelse	Deltagerne bliver testet ved hjælp af taljemål, gangtest samt spørgeskemaer ved kursusstart samt ved afslutning. Ved kursets afslutning evaluerer borgerne kurset, både mundtligt og skriftligt.
Særlige forhold	Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehuset.
Klagemuligheder	
Ressourceforbrug	



Bedre liv med kræft

	Bedre liv med kræft
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Del af Kræftplan III.
Behov / baggrund	<p>Hvert år bliver ca. 40.000 borgere på landsplan diagnosticeret med en kræftdiagnose. Heldigvis overlever flere borgere en kræftsygdom, og flere borgere lever længere tid med en kræftsygdom end tidligere. Der er således et stort behov for, at disse borgere, der har eller har haft kræft bliver hjulpet og støttet.</p> <p>Som en del af kræftplan III blev det derfor besluttet, at Sundhedsstyrelsen skulle udarbejde et "Forløbsprogram for rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft", som beskriver kvaliteten af den faglige indsats og koordineringen af indsatsen tværfagligt og tværsektorielt. Programmet skal bidrage til at sikre kvaliteten og sammenhængen i den samlede indsats for den enkelte kræftsyge borger og dennes pårørende.</p> <p>I forløbsprogrammet for rehabilitering og palliation sættes der fokus på, hvordan alle borgere med kræft skal vurderes med henblik på behov for en rehabiliterende og palliativ indsats, og hvordan identificerede behov skal munde ud i en plan for indsatsen. Behovene for rehabilitering og palliation kan være mangeartede, og kommunerne har en hovedopgave i forhold til rehabilitering og palliation, idet borgeren gennem hele forløbet fra henvisning til udredning og frem, kan have behov for en bred vifte af indsatser, der ydes i kommunal regi.</p> <p>Som en del af Næstved Kommunes indsats for kræftramte borgere i Næstved Kommune og deres pårørende er der på Næstved Sundhedscenter et rehabiliterende og sundhedsfremmende kursusforløb.</p>
Formål	<p>Formålet med det rehabiliterende kursustilbud til kræftramte på Næstved Sundhedscenter er at understøtte borgere med kræft i at opnå eller bevare et selvstændigt og meningsfuldt liv ved at:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opøve eller bevare funktionsevnen - opøve egenomsorg og handlekompetence i forhold til at leve med/efter en kræftsygdom.
Målgruppe	Voksne borgere over 18 år, som har eller har haft en kræftdiagnose, og deres pårørende.



Indhold og aktiviteter	<p>Kursusforløbets varighed er 10 uger og består af henholdsvis af undervisning og træning 2 gange om ugen. Der er blandt andet undervisning i følgende emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Træningslære ➤ Kost ➤ Normale psykiske reaktioner på kræft – også i familien ➤ Søvn og træthed ➤ Brug af egen læge ➤ Sociale rettigheder <p>På kurset får borgerne viden, træning, samt gode råd og praktiske værktøjer til at støtte den kræftramte og eventuelle pårørende i hverdagen med kræft.</p>
Omfang	<p>Der afholdes 4 kurser årligt med maksimalt 12 deltagere pr. hold, plus pårørende. Der er fast tilknyttet 2 sundhedsfaglige konsulenter fra Næstved Sundhedscenter.</p> <p>Herudover varetager sundhedsfaglige medarbejdere fra Kræftens Bekæmpelse og en almen praktiserende læge dele af undervisningen.</p> <p>Det samlede kursusforløb består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 individuelle samtaler • 30 timers træning • 17 timers undervisning
Leverandør	Næstved Sundhedscenter, Kræftens Bekæmpelse og almen lægepraksis.
Kompetencekrav til leverandør	Det sundhedsfaglige personale skal have relevant mellemlang eller videregående sundhedsfaglig uddannelse.
Pris	Ingen egenbetaling
Kommunale kvalitetsmål	



Opfølgning på kvalitetsmål	
Brugerundersøgelse	Borgerne bliver testet ved hjælp af taljemål, gangtest samt spørgeskemaer ved kursusstart samt ved afslutning. Ved kursets afslutning evaluerer borgerne kurset, både mundtligt og skriftligt.
Særlige forhold	Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehuset.
Klagemuligheder	
Ressourceforbrug	



Tilbud til borgere med KOL

	Tilbud til borgere med KOL
	Luftens Helte
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Del af Region Sjællands forløbsprogrammer for KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom)
Behov / baggrund	<p>Omkring 170.000 danskere lever i dag med diagnosen KOL en alvorlig og kronisk sygdom, som fører til en gradvis nedbrydning af lungerne. Mindst ligeså mange har sygdommen uden at vide det.</p> <p>Det procentvise antal af borgere med KOL i Næstved Kommune er 4,8 % og ligger nogenlunde på niveau med det gennemsnitlige antal for Region Sjælland, hvilket er 4,9 %. Dermed vurderer man, at antallet af borgere i Næstved Kommune med KOL er ca. 3000⁷.</p> <p>For at imødekomme disse mange borgere har Næstved Sundhedscenter, i overensstemmelse med Næstved Kommunes sundhedspolitik, et kursustilbud målrettet borgere med KOL.</p>
Formål	<p>Understøtte borgere med KOL i at udvikle og udøve egenomsorg og handlekompetence i forhold til at leve med en kronisk sygdom.</p> <p>Formålet er at skabe et godt fundament, som fremmer deltagernes mulighed for at få integreret de sundhedsfremmende vaner i hverdagen og blive klogere på sygdommen KOL. Dette kan være medvirkende til at øge den enkeltes sundhed/livskvalitet samt handlekompetencer i forhold til livet med en kronisk sygdom.</p>
Målgruppe	<p>Borgere i Næstved Kommune med KOL</p> <p>Henvisningen foregår fra egen læge eller sygehuset, som vurderer om borgeren helbredsmæssigt er i stand til at gennemføre forløbet.</p>

⁷ Region Sjælland, Sundhedsprofilen 2013 s.216



Indhold og aktiviteter	<p>Kursusforløbets varighed er 10 uger og består af henholdsvis undervisning 1 gang om ugen og træning 2 gange om ugen.</p> <p>Det samlede kursusforløb består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 individuelle samtaler • 30 timers træning • 17 timers undervisning
Omfang	<p>Der afholdes 4 kurser årligt med maksimalt 13 deltagere pr. hold. Undervisningen og træningen varetages primært af 2 sundhedsfaglige konsulenter. Kostundervisningen varetages af en sundhedsfaglig kostvejleder.</p>
Leverandør	Næstved Sundhedscenter - Enheden for forebyggelse og sundhedsfremme.
Kompetencekrav til leverandør	Det sundhedsfaglige personale skal have relevant mellemlang eller videregående sundhedsfaglig uddannelse.
Pris	Ingen egenbetaling
Kommunale kvalitetsmål	
Opfølgning på kvalitetsmål	
Brugerundersøgelse	Deltagerne bliver testet ved hjælp af BMI, gangtest samt spørgeskemaer ved kursusstart samt ved afslutning.
Særlige forhold	Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehuset.
Klagemuligheder	
Ressourceforbrug	



Lær at tackle kurser

	<p>"Lær at tackle kronisk sygdom"</p> <p>"Lær at tackle kroniske smerter"</p> <p>"Lær at tackle angst og depression"</p>
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Regional strategi samt indeholdende i sundhedsaftale mellem Næstved kommune og Region sjælland
Behov / baggrund	<p>Komiteen for Sundhedsoplysning har udviklet de forskellige kurser 'Lær at tackle. .', der kan give borgere inspiration til, hvordan de kan tackle de bekymringer og problemer, som følger med kronisk sygdom, kroniske smerter og angst og depression – sådan at de får mere ud af hverdagen.</p> <p>Litteraturgennemgangen konkluderer, at kurserne har en positiv effekt på kursisternes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adfærd - de bliver fx mere fysisk aktive • Sundhedstilstand – de oplever fx færre smerter eller træthed • Self-efficacy – dvs. de øger deres tro på, at de selv kan gøre noget for at håndtere deres helbred. Dette er afgørende for at blive en bedre selvhjælper.
Formål	Formålet med patientuddannelser er at give mennesker med kronisk sygdom, kroniske smerter, angst og depression og deres pårørende redskaber til bedre at mestre problemer i hverdagen og derigennem øge livskvaliteten.
Målgruppe	Voksne borgere med kronisk sygdom, kroniske smerter, angst og depression eller pårørende til samme, som har problemer med at mestre hverdagen.
Indhold og aktiviteter	Foredrag, gruppediskussioner, øvelser og individuelt arbejde.
Omfang	2½ times holdundervisning a' 14-18 kursister 6 -7 uger med 2 instruktører.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter



Kompetencekrav til leverandør	Instruktørerne skal have bestået instruktørkursus, som Komiteen for Sundhedsoplysning afholder.
Pris	Gratis. Bogen udleveres.
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	Kurset afsluttes med et anonymt spørgeskema.
Særlige forhold	Underviserne er selv borgere med kronisk sygdom, kroniske smerter, angst og depression eller pårørende til samme.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	600 timer pr. år for koordinator. Herudover 75 timer pr. instruktør pr. kursus.