

Indsatskatalog Sundhedsfremme og forebyggelse



Næstved
Sundhedscenter

NÆSTVED
KOMMUNE

Indhold

Tilbud til børn og Unge	2
Sexualisterne	2
Kondomudlevering til undervisning, oplysning og forebyggelse	3
Tilbud til voksne borgere.....	4
Rygestopkursus for borgere i Næstved Kommune	4
Individuel rygestopvejledning for borgere i Næstved Kommune med særlige problemstillinger	6
Små skridt til vægtstop	7
Tilbud til borgere med kroniske sygdomme	9
Sundhedsskolen	9
Bedre liv med kræft	11
Patientuddannelser	13
Kampagner, events, åbne arrangementer og messer.....	14
Kun med kondom	14
Events på Ungdomsuddannelserne med fokus på rygning.	15
Mens health week	17
Særlige arrangementer.....	18



	Tilbud til børn og Unge
<p>Næstved Sundhedscenter arbejder tværfagligt og sammen med relevante centre i kommunen om sundhedsfremmende tiltag for børn. Der forberedes nye tilbud til børn og unge efter anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker og i takt med implementering af ny sundhedspolitik i 2014.</p>	
	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
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, seksualister, 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



	Tilbud til voksne borgere
	<i>Rygestopkursus for borgere i Næstved Kommune</i>
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35 § 119.
Del af national/ regional strategi	Nej
Behov / baggrund	<ul style="list-style-type: none"> • Sundhedsprofilen for Næstved Kommune fra 2010 og viser, at der er flere rygere i Næstved Kommune (22 %) end i det øvrige Danmark (21 %). • 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
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
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 5 mødegange af 1½ times varighed over 6 uger under vejledning 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>Det fleksible rygestoptilbud "Kom og Kvit" er et rygestoptilbud til rygere med flere rygestop bag sig. Hver mødegang har et emne og kursisterne kan deltage efter behov. Deltagerne fastholdes med SMS eller mail.</p> <p>"Rygestopcafe" er et tilbud til rygerne på sundhedsskolen og projekterne, som etableres efter behov. Deltagerantallet er lidt mindre og indholdet er en blanding mellem "Kom og Kvit" konceptet og individuelt rygestop. Deltagerne bakkes op med Sms og flere opfølgningsgange.</p>
Omfang	Det er hensigten at udbyde rygestopkurser i løbet af året, så borgerne ikke skal vente længe på tilbud.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter leverer rygestopkurser til borgere i Næstved.
Kompetencekrav til leverandør	Rygestoprådgiveren skal have gennemgået grundkurset for rygestoprådgivere. Desuden forventes det at rygestoprådgiveren løbende holder sig ajour med nye tiltag på området. Rygestoprådgiveren efteruddannes i Kom og Kvit konceptet.
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, dog ikke juni og juli måned. • 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	<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 planlagte og afholdte rygestopkurser</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	<p>Pr. aktivitet</p> <p>Traditionelt kursus: 16 timer inkl. forberedelse, koordinering og kørsel.</p> <p>Kom og Kvit: 34 timer pr. hold inkl. forberedelse, koordinering, individuelle samtaler, sms tjeneste, kørsel.</p> <p>Rygestopcafe ca. 16 timer inkl. forberedelse, koordinering og kørsel.</p>



	Individuel rygestopvejledning for borgere i Næstved Kommune med særlige problemstillinger
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35 § 119.
Del af national/ regional strategi	Nej
Behov / baggrund	<ul style="list-style-type: none"> • Sundhedsprofilen for Næstved Kommune udarbejdet i efteråret 2010 viser, at der er en øget andel af rygere i Næstved Kommune (22%) end i det øvrige Danmark (21%). • 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
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • Reducere antallet af rygere • På lang sigt reducere antallet af borgere med rygerelaterede sygdomme.
Målgruppe	Borgere i Næstved Kommune over 18 år som er: <ul style="list-style-type: none"> - gravide - 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 adfærdsændringsproces.
Omfang	5 mødegange over 6 uger under vejledning af en rygestopinstruktør. Første gang ca. 60min. 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/ driftsmål	<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</p>



	rygere i Næstved.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	./.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	7 timer pr. kursist. Afhængig af plads på andre hold samt individuelle hensyn.

	Små skridt til vægtstop
Lovgrundlag	Sundhedsloven § 119
Del af national/regional strategi	<p>Som led i udmøntningen af satspuljemidlerne for 2007-2010 har regeringen og satspuljepartierne afsat 57,5 mio. kr. til en målrettet indsats overfor væggtab og vægtvedligeholdelse blandt svært overvægtige voksne.</p> <p>I 2011 udmøntede Sundhedsstyrelsen yderligere 95 pladser på vægtstoprådgiver uddannelsen af midler fra satspuljen til indsatser over for svært overvægtige voksne, hvoraf NK fik tildelt 4 pladser. Midlerne blev afsat med formålet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at sikre at der udvikles støttefunktioner, der øger kompetencerne blandt svært overvægtige voksne til at opnå og vedligeholde et væggtab • at kompetencerne øges hos de personer, der skal støtte op om de overvægtige voksne <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 2010 er antallet af svært overvægtige i NK 15 % (BMI 30+) og antallet af moderat overvægtige 35% (BMI 25 - 29,9)
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 uden for arbejdsmarkedet • Svært overvægtige gravide - både før og efter fødsel • Særligt udsatte erhvervsgrupper, herunder især ufaglærte • Personer med anden etnisk baggrund end dansk
Indhold og aktiviteter	Forløbet er inddelt i flere faser:



	<p>Fase 1 Indslusningssamtaler med hver interesseret kursist. Varighed 60 min, som indeholder forventningsafstemning, Introduktion til kursus, spørgeskema (udfyldes før møde) samt målinger.</p> <p>Fase 2 Infomøde for alle interesserede kursister. Varighed 1½ time.</p> <p>Fase 3 Gruppeforløb i alt 8 mødegange og 2 gruppemøder uden instruktør</p> <p>Fase 4 Opfølgning 1: Efter 3 måneder 2: Efter 6 måneder 3: Efter 12 måneder</p> <p>Fase 5 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, type 2 diabetes og ryglidelser.
Behov / baggrund	Sundhedsskolen er et tilbud til borgere mindst én af nedenstående diagnoser (målgruppe), som ønsker at ændre livsstil i en mere sundhedsfremmende retning. Den overordnede hensigt med kurset er, at borgerne opnår en sundere livsstil, hvor gode sundhedsvaner bliver en naturlig del af hverdagen. Kursusforløbet indeholder både undervisning om sundhed, kost og sygdom samt fysisk træning.
Formål	Formålet er at skabe et godt fundament, som fremmer deltagerens mulighed for at få integreret de sundhedsfremmende vaner i hverdagen. Hvilket kan være medvirkende til at øge den enkeltes sundhed/livskvalitet samt handlekompetencer i forhold til livet med en kronisk sygdom. I praksis arbejder det sundhedsfaglige personale blandt andet med at støtte deltagerne i selv at formulere sundhedsfremmende målsætninger, som der arbejdes målrettet med gennem hele kursusforløbet. Det er derfor en forudsætning, at deltagerne er motiverede og indstillet på at deltage aktivt i undervisningen.
Målgruppe	Borgere i Næstved Kommune med mindst én af følgende diagnoser: <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 <p>Henvísningen foregår fra egen læge eller sygehuset, som vurderer om borgeren helbreds mæssigt er i stand til at gennemføre forløbet.</p>
Indhold og aktiviteter	Kursusforløbet s varighed er 10 uger og består af henholdsvis undervisning og træning 2 gange om ugen. <p>Det samlede kursusforløb består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 timers træning • 17 timers undervisning
Omfang	Der afholdes ca. 8 kurser årligt med maksimalt 17 deltagere pr. hold. Undervisningen og træningen varetages primært af 2 sundhedsfaglige konsulenter. Kostundervisningen varetages af en sundhedsfaglig kostvejleder.
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 taljemål, gangtest samt spørgeskemaer ved kursusstart samt ved afslutning.
Særlige forhold	Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehuset.
Klagemuligheder	
Ressourceforbrug	Det samlede bruttoressourceforbrug er på ca. 353 timer/kursus.



	Bedre liv med kræft
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Del af Kræftpakke 3.
Behov / baggrund	<p>Nøgletal om kræft</p> <p>I Danmark lever ca. 225.000 mennesker med en kræftdiagnose. Der konstateres omkring 33.300 nye tilfælde om året, og hvert år dør 15.500 mennesker af en kræftsygdom. I en kommune med 50.000 borgere vil der hvert år ca. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 300 borgere, som får konstateret kræft, heraf 122 i erhvervsaktiv alder ➤ 2.035 borgere, som skal leve med kræft, heraf 805 i erhvervsaktiv alder ➤ 139 borgere, som dør af kræft, heraf 36 i erhvervsaktiv alder ➤ 12 børn og unge, der mister en forælder på grund af kræft. <p>(Kilde: Nøgletal fra Kræftens Bekæmpelse, aug. 2012)</p> <p>I Næstved Kommune vil der hvert år ca. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 514 der får konstateret kræft, heraf 210 i den erhvervsaktive alder (20-64 år) ➤ 235 der dør af kræft, heraf 65 i den erhvervsaktive alder ➤ 3417 der ved udgangen af året lever med kræft, heraf 1373 i den erhvervsaktive alder ➤ 210 at få kræft i huden, heraf 92 i den erhvervsaktive alder ➤ 205 at få brug for et rehabiliteringstilbud, heraf 83 i den erhvervsaktive alder <p>(Kilde: http://kbnet3.cancer.dk/mapicture/kommunetal.html)</p> <p>Bedre liv med kræft er et tværsektorielt tilbud til voksne borgere med kræft i Næstved Kommune.</p>
Formål	<p>Det overordnede formål er en styrkelse af den tværsektorielle indsats i forhold til kræftramte borgere i Næstved.</p> <p>Herunder er det formålet at sikre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Koordination af og sammenhæng i de tværsektorielle sundhedsydelser ➤ Gennemsigtighed i opgavedelingen – hvilket f. eks betyder, at overdragelse af opgaver mellem sektorer skal være planlagt, aftalt og styret. ➤ Et forpligtende samarbejde – hvilket betyder et ligeværdigt og forpligtende samarbejde ved



	<p>gennemførelse af den tværsektorielle sundhedsindsats for kræftramte.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Borgeren i centrum- hvilket betyder, at der tages udgangspunkt i borgernes behov samt, at borgerne inddrages aktivt i egne forløb. <p>Målet er et gruppebaseret og modulopbygget rehabiliteringsforløb for kræftramte borgere.</p>
Målgruppe	Voksne borgere over 18 år, og deres pårørende, som har eller har haft en kræftdiagnose.
Indhold og aktiviteter	<p>Kursusforløbets varighed er 10 uger og består af henholdsvis træning og undervisning 2 gange om ugen. Der bliver undervist i følgende emner:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Træningslære ➤ Kost ➤ Normale psykiske og eksistentielle reaktioner på kræft – også i familien ➤ Søvn og træthed ➤ Brug af egen læge ➤ Sociallovgivningen og arbejdsmarkedet <p>På kurset får deltagerne træning, viden, gode råd og praktiske værktøjer til at støtte den kræftramte og eventuelle pårørende i hverdagen med kræft.</p>
Omfang	<p>Der afholdes min. 4 kurser årligt med maksimalt 12 deltagere pr. hold plus pårørende. Der er fast tilknyttet 2 sundhedsfaglige konsulenter fra Næstved Sundhedscenter. Herudover varetager sundhedsfaglige medarbejdere fra Næstved sygehus, Kræftens Bekæmpelse og en praktiserende læge dele af undervisning.</p> <p>Det samlede kursusforløb består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 timers træning • 17 timers undervisning
Leverandør	Næstved Sundhedscenter, Næstved sygehus, Kræftens Bekæmpelse, almen praksis.
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.
Særlige forhold	Deltagelse kræver henvisning fra egen læge eller sygehuset.
Klagemuligheder	
Ressourceforbrug	Det samlede bruttoressourceforbrug er på ca. 353 timer/kursus.



	<p>Patientuddannelser</p> <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. 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 af 14-18 kursister 6 -7 uger med 2 instruktører. Mindst 1 kursus udbydes hvert forår og efterår.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter
Kompetencekrav til leverandør	Instruktørerne skal have bestået instruktørkursus, som Komiteen for Sundhedsoplysning afholder.
Pris	Gratis. Bogen kan lånes i Sundhedscentret.
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.



	Kampagner, events, åbne arrangementer og messer
<p>Næstved Sundhedscenter deltager i årlige centralt udmeldte nationale kampagner fra f.eks. Sundhedsstyrelsen eller Region Sjælland, hvis emnerne og målgrupperne er relevante i forhold til øvrige aktiviteter og projekter i sundhedscentret.</p> <p>Derudover tilrettelægges lokale events, løb og særlige arrangementer i et begrænset omfang. Nedenfor ses eksempler på kampagner, events og arrangementer, hvor Sundhedscentret har iværksat lokale aktiviteter.</p>	
	<i>Kun med kondom</i>
Lovgrundlag	Sundhedslovens kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	National strategi
Behov / baggrund	<p>Undersøgelser viser, at 75 % af alle unge vurderer, at chancen for at blive smittet med en seks sygdom er ”lille” eller ”meget lille”. Men hver 4. ung under 25 år har været smittet med en seks sygdom. 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. 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	Skal have viden om seksuel sundhed, være imødekommende og

leverandør	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.

	Events på Ungdomsuddannelserne med fokus på rygning.
Lovgrundlag	Sundhedsloven kapitel 36 § 120
Del af national/regional strategi	Nej
Behov / baggrund	Ringstedforsøget ¹ viste, at unge til hver en tid vil forsøge at lever op de gængse og ofte uskrevne regler, der hvor de kommer/befinder sig – især som nye ved miljøskift. De unges miljøskift giver ofte anledning til eksperimenterende adfærd, hvorfor ungdomsuddannelsesstederne bør deltage i det sundhedsfremmende og forbyggende arbejde som støtte til de unge. 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. Miljøskift ses ofte af den enkelte unge som en mulighed for at ændre sundhedsadfærd.
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • At reducere antallet af unge nytilkommende rygere. • 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, kuliltemålinger og kort individuel vejledning i rygestop.
Omfang	1 ½ - 2 timers bod ved kantinen på ungdomsuddannelserne, hvor de unge kan få en "lynintervention" af 3-5 min varighed med en ungdomsrygestoprådgiver. Evt. kort oplæg af sundhedskonsulent eller efteruddannet rygestopinstruktør.
Leverandør	Sundhedscentret annoncerer og koordinerer indsatsen på ungdomsuddannelserne, koordinerer freelancekonsulenternes undervisning og levere 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

¹ Ringstedforsøget. Livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. Flemming Balvig, Lars Holmberg & Anne-Stina Sørensen. Jurist- og Økonomforbundets Forlag. 2005



	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.• At antallet af unge rygere vil være faldende – registreret ved næste MULD-undersøgelse²
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. Mindst 4 timer pr. event inkl. forberedelse, koordinering og kørsel.

² MULD - Monitorering af Unges Livsstil og Dagligdag.



	Mens health week
Lovgrundlag	Sundhedslovens kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Ja
Behov / baggrund	<p>Men's Health Week er en begivenhed som bliver fejret i mange lande på samme tid.</p> <p>Formålet med ugen er, at sætte fokus på mænds sundhed og sygdomme. Det primære formål med en international fokusering på mænds helbred er at sikre større opmærksomhed på en række områder, fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mænds forventede levetid verden over og også i Danmark er unødvendig lav, og for mange mænd dør for unge af årsager, som kunne forebygges • Antallet af tilfælde af sygdomme, der er specifikke for mænd (især prostata- og testikel-kræft) stiger hurtigt • Mænd har en særlig høj dødelighed af en række sygdomme og af ulykker • Mænd har en høj rate af selvmord, samtidig med at mænds psykiske problemer synes underbehandlet • Sundhedsvæsenet har ikke altid opfyldt mænds særlige behov i forhold til sundhed og sygdomme <p>Næstved Kommune deltog første gang i kampagnen i 2009, hvor temaet var Mænd og Kræft og har været med hvert år siden..</p>
Formål	Formålet er at skabe større opmærksomhed på de sundhedsproblemer, der kan forebygges og som især mænd får.
Målgruppe	Mænd i alle aldre
Indhold og aktiviteter	Afhænger af det udmeldte tema fra Selskab for mænds sundhed
Omfang	Afhænger af den årlige prioritering af opgaven.
Leverandør	Sundhedscentrets medarbejdere i enheden for sundhedsfremme og forebyggelse samt evt. freelancere
Kompetencekrav til leverandør	./.
Pris	./.
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	./.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	Afhænger af den årlige prioritering



	Særlige arrangementer
Lovgrundlag	Sundhedslovens kapitel 35, § 119
Del af national/regional strategi	Nej
Behov / baggrund	
Formål	Promovering af Sundhedscentret samt borgerrettede sundhedsfremmetilbud.
Målgruppe	Alle borgere, men kan evt. være henvendt til en bestemt målgruppe f.eks. ældre borgere, kun mænd eller kun kvinder eller medarbejdere på en bestemt arbejdsplads.
Indhold og aktiviteter	F.eks. målinger i forbindelse med Blodtryksdagen, Hjernedagen, Lungedagen eller andre sundhedsfaglige temadage.
Omfang	Afhængig af eventen og den årlige prioritering.
Leverandør	Næstved Sundhedscenter leverer medarbejderressourcer.
Kompetencekrav til leverandør	Skal kende til Sundhedscentrets ydelser samt skal fagligt kunne betjene og rådgive ved de enkelte målinger og kunne anvende den motiverende samtale.
Pris	
Kommunale kvalitetsmål	./.
Opfølgning på kvalitetsmål	./.
Brugerundersøgelse	./.
Særlige forhold	Afhænger af den årlige prioritering af opgaven.
Klagemuligheder	./.
Ressourceforbrug	Afhænger af den årlige prioritering af opgaven.