

Statusrapport på aktiviteter

Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune

1. januar 2013 – 30. juni 2013



**Center for  
Sundhedsfremme**

## 1.0. Indledning

Denne korte statusrapport giver et overblik over aktiviteter i Center for Sundhedsfremme i de første seks måneder af 2013. I denne rapport er de aktiviteter, som direkte er relateret til borgerne. Det vil sige undervisning, træning og individuelle samtaler. Med i denne statusrapport er ikke aktiviteter som fundraising, konsulentarbejde, bagvedliggende projektarbejde, samarbejde med interne og eksterne parter, formidling og digital kommunikation.

Denne rapport skildrer kvantiteten af aktiviteterne. Et hold eller en samtale tager en time til to at udføre, men for at sikre borgerne den højeste kvalitet og det største udbytte af undervisningen danner flere timers forberedelse baggrund for aktiviteterne.

Hos Center for Sundhedsfremme er indsatsen i 2013 styrket i forhold til kvalitetssikring og dokumentation. Denne styrkede indsats fortsætter og kvaliteten ønskes ligeledes dokumenteret i en rapport i fremtiden. Det vil også blive muligt at sammenholde data fra forskellige perioder og følge udviklingen i centerets aktiviteter.

## 2.0. Formålet med statusrapporten

Formålet er at give et overblik over de borger- og patientrettede aktiviteter, der afholdes af Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune, samt rapportere hyppigheden af undervisnings-, trænings- og samtaleaktiviteter samt antal deltagere.

## 3.0. Metode

Data for holdforløb, individuelle samtaler samt deltagerantal er indsamlet gennem kommunens sundheds It-system, Avaleo. It-systemet har ikke været anvendt i perioden 1. januar – 30. juni 2012, og det er derfor ikke muligt at sammenholde med data fra denne periode.

#### 4.0. Holdforløb

Dette afsnit giver et overblik over de holdforløb, som har været udbudt i perioden 1. januar – 30. juni 2013. Se yderligere beskrivelse af holdforløbene i Bilag 1.

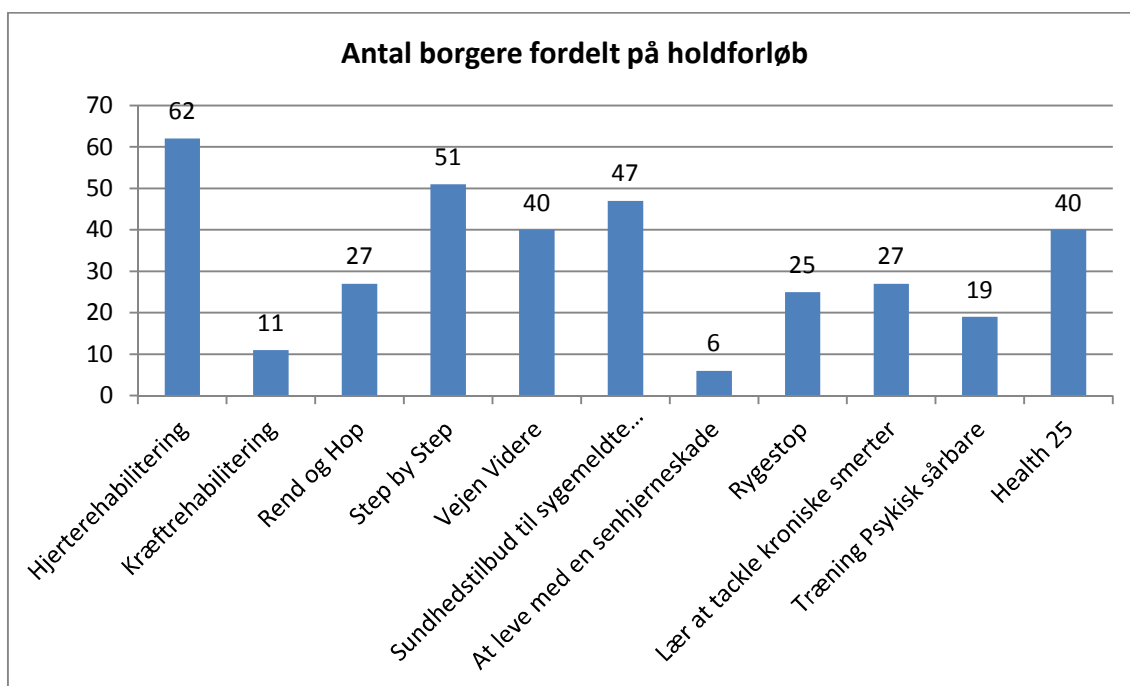
- Hjerterehabilitering – fase 2 + 3
- Kræftrehabilitering
- Cafe Rend og Hop
- Step by Step
- Vejen Videre
- Sundhedstilbud til sygemeldte borgere
- At leve med senhjerneskode
- Rygestop
- Lær at takle kroniske smerter
- Træning psykisk sårbare

Et holdforløb i Center for Sundhedsfremme består typisk af en træningsdel, en undervisningsdel og for nogle forløb individuelle samtaler. Længden af holdforløbene varierer meget fra fire uger og op til seks måneder. Længden af holdforløbene har betydning for, hvor mange hold der startes op og dermed hvor mange borgere, der kan deltage på holdene.

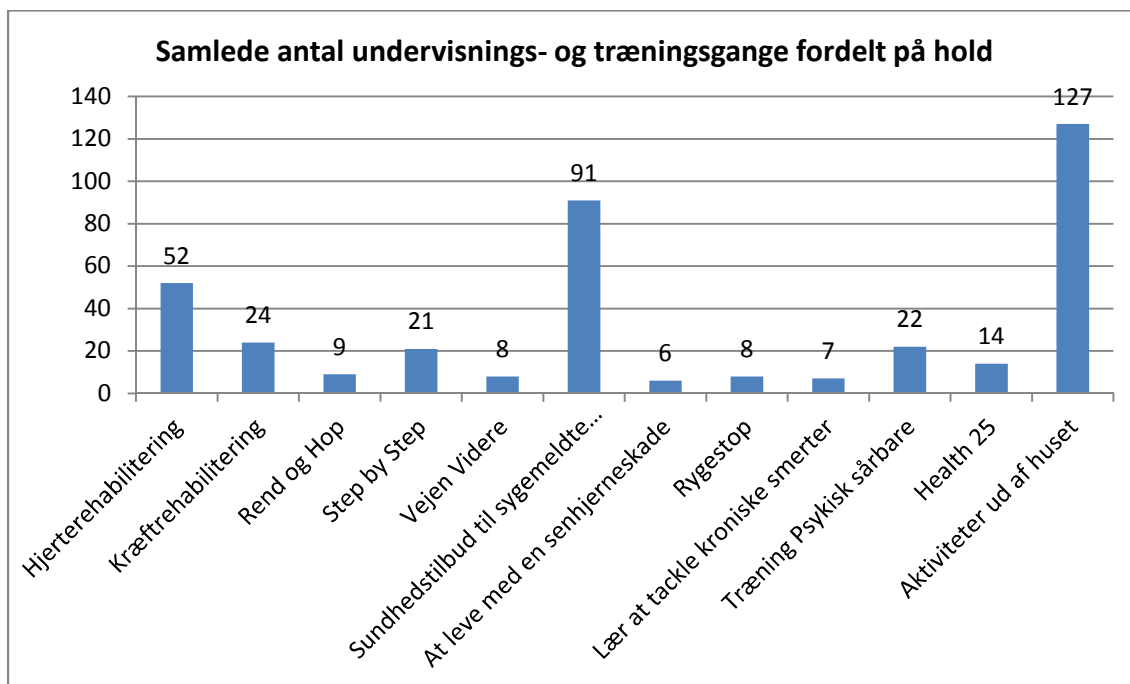
I alt har 355 borgere været i gang med et holdforløb og der har været afholdt 389 undervisnings- eller træningsgange, det svarer til 16-17 undervisnings- eller træningsgange hver uge (uge 7 og uge 13 er ikke medregnet).

Sammenlagt er borgerne mødt op til undervisning eller træning 1759 gange i perioden, det svarer til, at 14-15 borgere hver dag besøger Center for Sundhedsfremme for at modtage træning eller undervisning.

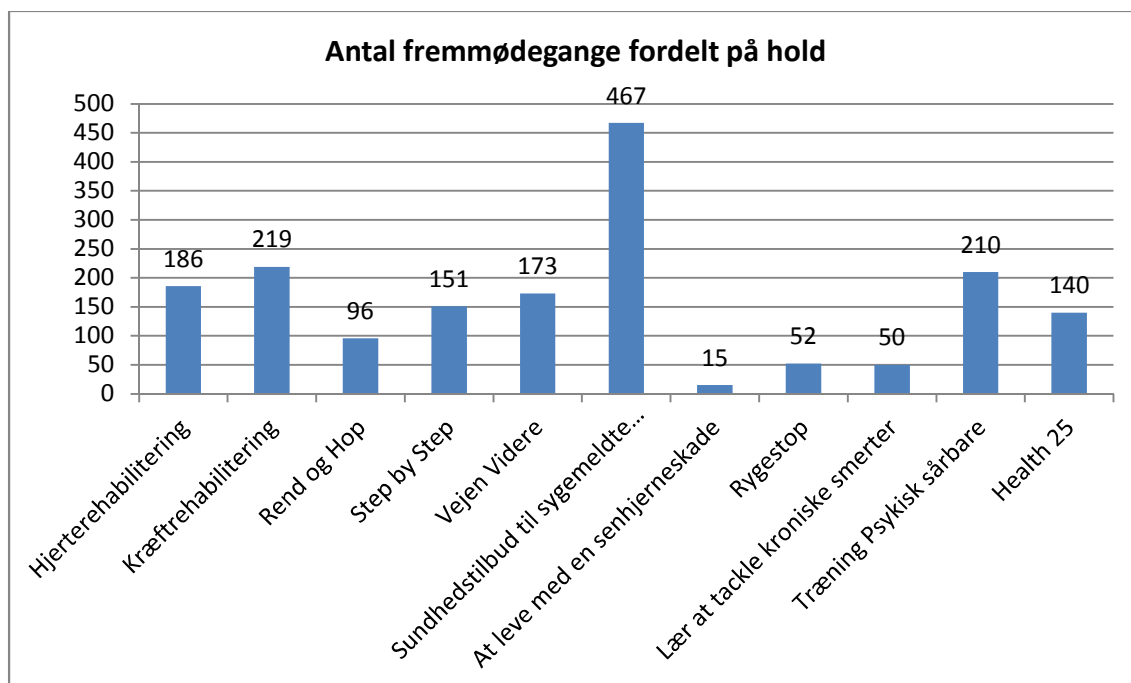
**Tabel 1:** Antal borgere der har været tilknyttet et holdforløb i perioden 1. januar 2013 – 30. juni 2013.



**Tabel 2:** Samlede antal undervisnings- og træningsgange fordelt på hold i perioden 1. januar 2013 – 30. juni 2013.



**Tabel 3:** Antal fremmødegange på hvert hold i perioden 1. januar 2013 – 30. juni 2013. Med fremmødegange menes, hver gang en borger har deltaget i en undervisnings- eller træningsseance. En enkelt borger kan dermed godt tælle flere gange.



## 5.0. Individuelle samtaler

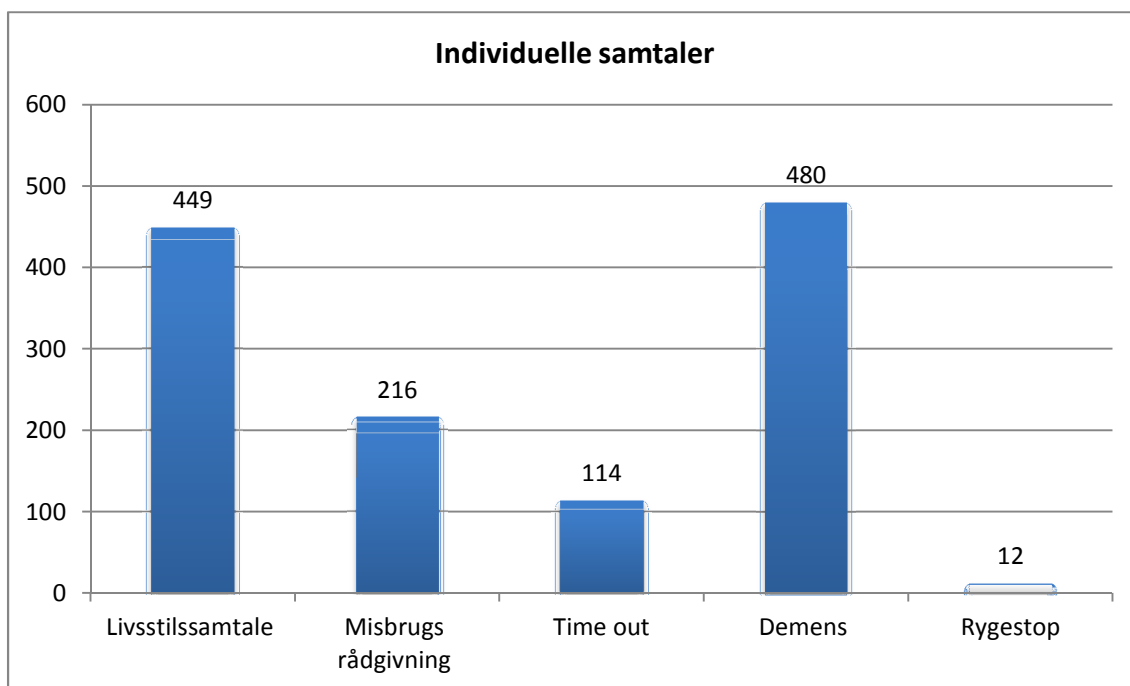
Center for Sundhedsfremme har i perioden 1. januar – 30. juni 2013 udbudt følgende individuelle samtale forløb. Se yderligere beskrivelse af de individuelle samtaler i Bilag 2.

- Livsstilssamtaler
- Samtaler med misbrugskonsulent
- Time out
- Demens
- Rygestop

De individuelle samtaler afholdes enten som en del af et holdforløb, som en enkeltstående samtale eller som en del af et individuelt forløb med flere samtaler.

I alt har der været afholdt 1271 individuelle samtaler, det svarer til at der hver uge (uge 7 og uge 13 er ikke medregnet) afholdes 53 individuelle samtaler i Center for Sundhedsfremme.

**Tabel 4:** Afholdte individuelle samtaler i perioden 1. januar 2013 – 30. juni 2013.



## 6.0. Aktiviteter ud af huset

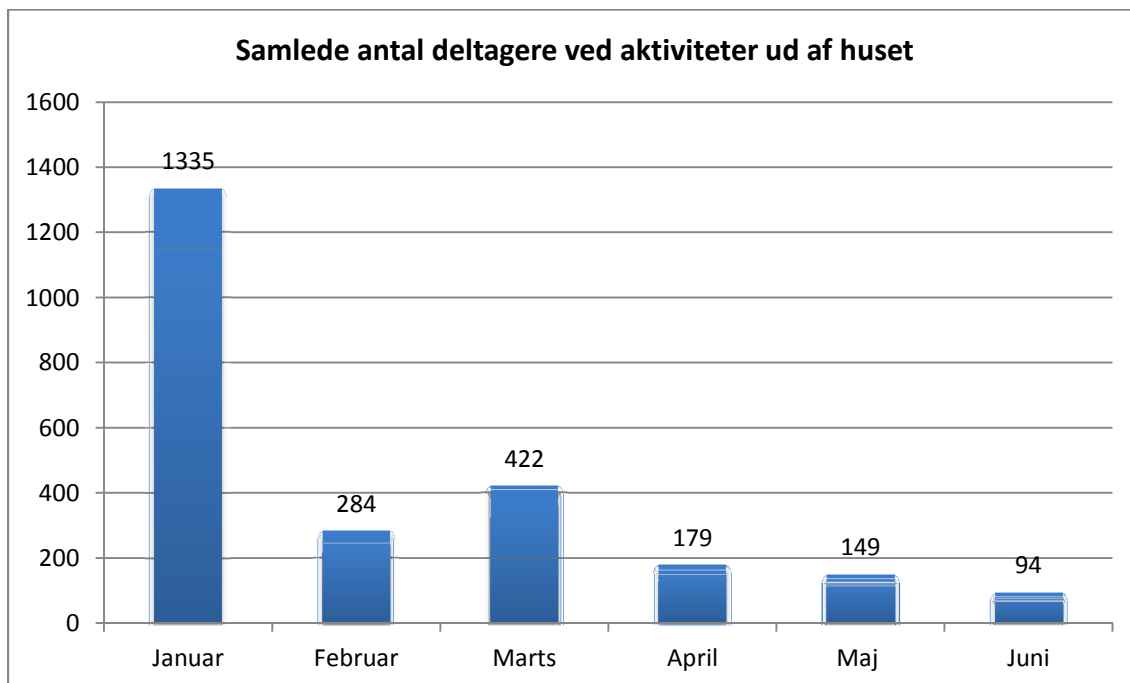
Center for Sundhedsfremme har i perioden 1. januar – 30. juni 2013 afholdt følgende aktiviteter ud af huset.

- Kompetencecenteret: svømning, motionshold, kostvejledning
- Demens: pårørende grupper, vejledning, møde med familien
- Besøg på skoler i forhold til bl.a. kost, alkohol, stoffer
- Seksuel sundhedsundervisning
- Sundhedstjek på arbejdsplads

Aktiviteterne favner bredt tematisk og varierer i forhold til længde og hyppighed. Da der i perioden 1. januar - 30. juni 2013 har været mange aktiviteter nævnes blot et udpluk af dem i denne rapport.

Der er i alt blevet afholdt 127 aktiviteter ud af huset, hvor der i alt har været 2463 deltagere.

**Tabel 5:** Samlede antal deltagere ved aktiviteter ud af huset, fordelt på måneder. Det høje antal deltagere i januar måned hænger sammen med afholdelse af "Du vælger selv" i 7. klasserne, hvor både elever og forældre deltog i forskellige arrangementer.



## Bilag 1: Holdforløb

Holdforløb	Målgruppe	Formål	Indhold
<b>Hjerte-rehabilitering</b>	Borgere med <ul style="list-style-type: none"> <li>• blodprop i hjertet</li> <li>• iskæmisk hjertesygdom</li> <li>• hjertesvigt.</li> </ul>	At give hjertepatienter redskaber og muligheder for at genvinde deres tidlige funktionsniveau. At give patienterne viden om deres sygdom og symptomer med det formål at øge deres livskvalitet, uafhængighed og selvbestemmelse.	Træning
<b>Kræft-rehabilitering</b>	Borgere der er eller har været ramt af kræft.	At forbedre borgernes livskvalitet ved at opbygge handlekompetencer både fysisk, psykisk, socialt og arbejdsmæssigt.	Træning Samtaler
<b>Cafe Rend og Hop</b>	Børn med overvægts problemer eller børn med en begyndende overvægt fra primært 4. – 7. klasse.	At mindske overvægt og undgå vægtøgning blandt børn med henblik på at øge børnenes trivsel.	Træning Undervisning Madlavning Individuelle samtaler Forældrearrangementer
<b>Step by Step</b>	Borgere i alderen 18 – 65 år, med en BMI over 35,	At få motiveret til at foretage en livsstilsændring, særligt med fokus på kost og motion.	Træning Undervisning Individuelle samtaler
<b>Vejen Videre</b>	Borgere med KOL, type 2-diabetes og/eller hjertesygdom	At give borgerne et bedre liv ved at give dem redskaber, så de bedre kan håndtere hverdagen med en kronisk sygdom.	Træning Undervisning
<b>Sundhedstilbud til sygemeldte borgere</b>	Sygedagpengemodtagere	At give borgerne en viden om sundhed og arbejde med deres handlekompetencer i forhold til at kunne influere på eget liv og øge motivationen for ændringer.	Træning Undervisning
<b>At leve med senhjerneskade</b>	Nyligt senhjerneskadede 18 – 65 årige borgere i Varde Kommune med en senhjerneskade i kategorien "let".	At give senhjerneskadede handle- og mestringskompetencer i hverdagen til trods for deres hjerneskade og give dem redskaber til at strukturere deres hverdag.	Undervisning
<b>Rygestop</b>	Borgere som er motiveret for et rygestop	At hjælpe til et rygestop eller til at reducerer antallet af cigaretter pr. dag.	Undervisning
<b>Lær at takle kroniske smerter</b>	Borgere der har haft kroniske smerter i mere end 3-6 måneder, og hvor intensiteten af smerterne er betydeligt forstyrrende for hverdagen.	At inspirere borgere med kroniske smerter til, hvordan de kan leve et godt liv til trods for smerterne. Fokus er på håndtering af problemer og udfordringer, der følger af kroniske smerter.	Undervisning
<b>Træning psykisk sårbare</b>	Borgere med en sindslidelse mellem 18 og 60 år, der grundet en sindslidelse har behov	At give de sindslidende en positiv oplevelse ved at dyrke motion, for derigen-	Træning



	for særlig træning.	nem at forberede den enkelte borger til at indgå i et idrætstilbud, som en del af hverdagslivet.	
<b>Health 25</b>	Unge i alderen 16-20 år, som er tilknyttet Produktionsskolen eller Kompetencecenteret.	At motivere de unge til at være mere fysisk aktive og derigennem komme tættere på arbejdsmarkedet. Tilbuddet er en del af EU-projektet Health 25.	Træning Små undervisningsseancer

## Bilag 2: Individuelle samtaler

Tilbud	Målgruppe	Formål
Livsstilssamtaler	Borgere med manglende overskud og handlekompetencer, der medfører sundhedsmæssige konsekvenser.	At borgerne ændrer vaner til en sundere livsstil, får øgede handlekompetencer samt forhøjet livskvalitet for at forebygge livsstilssygdomme.
Misbrugsrådgivning	Borgere med et misbrug samt pårørende og fagpersonale, der har spørgsmål eller brug for vejledning i forbindelse med misbrug af alkohol og stoffer.	At tilbyde hjælp og rådgivning i forbindelse med et misbrug eller startende misbrug af alkohol og/eller stoffer.
Time Out:	Studerende ved Varde Handelsskole og Varde Gymnasium og HF	At øge trivslen og den generelle sundhed blandt de studerende gennem øgede handlings- og mestringskompetencer. Målet er at flere studerende, gennem vejledning og støtte fra Time Out, gennemfører deres uddannelse.
Demens	Borgere med demens, pårørende og fagpersonale.	At støtte den demensramte, pårørende og medarbejdere, bl.a. hjemmebesøg, pårørendegrupper samt rådgivning og undervisning.
Rygestop	Borgere som er motiveret for et rygestop.	At hjælpe til et rygestop eller til at reducere antallet af cigaretter pr. dag.