

Statusrapport på aktiviteter

Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune

2013



Center for Sundhedsfremme

1.0. Indledning

Denne korte statusrapport giver et overblik over aktiviteter i Center for Sundhedsfremme i 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 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 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
- Health 25
- På Vej i Uddannelse

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 505 borgere været i gang med et holdforløb og der har været afholdt 781 undervisnings- eller træningsgange, det svarer til ca. 17 undervisnings- eller træningsgange hver uge (ugerne 7, 13, 28-31 og 42 er ikke medregnet).

Sammenlagt er borgerne mødt op til undervisning eller træning 3411 gange i perioden, det svarer til, at ca. 17 borgere hver dag besøger Center for Sundhedsfremme for at modtage træning eller undervisning.

Tabel 1: Antal borgere der har været tilknyttet et holdforløb i 2013.

Tabel 2: Samlede antal undervisnings- og træningsgange fordelt på hold i 2013.

Tabel 3: Antal fremmødegange på hvert hold i 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 2013 udbudt følgende individuelle samtale forløb. Se yderligere beskrivelse af de individuelle samtaler i Bilag 2.

- Livsstilssamtaler
- Time out
- Forebyggende hjemmebesøg
- Samtaler med misbrugskonsulent
- 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 3740 individuelle samtaler, det svarer til at der hver uge (ugerne 7, 13, 28-31 og 42 er ikke medregnet) afholdes ca. 83 individuelle samtaler ved Center for Sundhedsfremme.

Tabel 4: Afholdte individuelle samtaler i 2013.

6.0. Aktiviteter ud af huset

Center for Sundhedsfremme har i 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 2013 har været mange aktiviteter nævnes blot et udpluk af dem i denne rapport.

Der er i alt blevet afholdt 239 aktiviteter ud af huset, hvor der i alt har været 4295 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. Det høje antal deltagere i november måned skyldes afholdelse af foredrag med Henrik Rindom, hvor elever i 10. kl. og 1. hhx, samt deres forældre var inviteret.

Bilag 1: Holdforløb

Holdforløb	Målgruppe	Formål	Indhold
Hjerte-rehabilitering	Borgere med <ul style="list-style-type: none"> • blodprop i hjertet • iskæmisk hjertesygdom • hjertesvigt. 	At give hjertepatienter redskaber og muligheder for at genvinde deres tidligere funktionsniveau. At give patienterne viden om deres sygdom og symptomer med det formål at øge deres livskvalitet, uafhængighed og selvbestemmelse.	Træning
Kræft-rehabilitering	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
Cafe Rend og Hop	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
Step by Step	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
Vejen Videre	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
Sundhedstilbud til sygemeldte borgere	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
At leve med senhjerneskade	Nyligt senhjerneskadede 18 – 65 årige borgere i Varde	At give senhjerneskadede handle- og mestringskompetencer i hverdagen til	Undervisning

	Kommune med en senhjerneske i kategorien "let".	trods for deres hjerneske og give dem redskaber til at strukturere deres hverdag.	
Rygestop	Borgere som er motiveret for et rygestop	At hjælpe til et rygestop eller til at reducerer antallet af cigaretter pr. dag.	Undervisning
Lær at takle kroniske smerter	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
Træning psykisk sårbare	Borgere med en sindslidelse mellem 18 og 60 år, der grundet en sindslidelse har behov for særlig træning.	At give de sindslidende en positiv oplevelse ved at dyrke motion, for derigennem at forberede den enkelte borger til at indgå i et idrætstilbud, som en del af hverdagslivet.	Træning
Health 25	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
På Vej i Uddannelse	Kontanthjælpsmodtagere under 30 år uden uddannelse.	At hjælpe de unge til at komme i uddannelse gennem et uddannelsesafklarende og -motiverende tilbud.	Undervisning Praktik

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.
Forebyggende hjemmebesøg	Forebyggende hjemmebesøg er besøg i eget hjem til borgere, der er fyldt 75 år og derover.	At drøfte emner som har betydning for helbred og trivsel, samt hvilke udfordringer der følger ved at blive ældre og hvilke muligheder der er for at gøre dagligdagen lettere. Derudover gives oplysninger om Varde Kommunes tilbud og aktiviteter.
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 reducerer antallet af cigaretter pr. dag.