

Statusrapport på aktiviteter i Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune Periode – 2015



**Center for
Sundhedsfremme**

Indhold

| | |
|--|----|
| 1.0. Indledning | 1 |
| 2.0. Formålet med statusrapporten..... | 1 |
| 3.0. Metode | 1 |
| 4.0. Køn og alder | 2 |
| 5.0. Webinar, e-læring og SMS | 3 |
| 6.0. Individuelle samtaler og forebyggende hjemmebesøg..... | 4 |
| 7.0. Holdforløb..... | 5 |
| 8.0. Borger- og patientrettede aktiviteter ud af huset | 9 |
| Bilag 1: Individuelle samtaler | 12 |
| Bilag 2: Holdforløb i Center for Sundhedsfremme..... | 13 |

1.0. Indledning

Denne statusrapport giver et overblik over aktiviteter i Center for Sundhedsfremme i 2015.

I statusrapporten opgøres antallet af aktiviteter, som er direkte relateret til borgere/patienter. Det vil sige individuelle samtaler, undervisning og træning. Derudover nævnes også borger- og patientrettede aktiviteter ud af huset, hvor Center for Sundhedsfremme er involveret.

Ud over de borger- og patientrettede aktiviteter har Center for Sundhedsfremme også andre opgaver som faglig undervisning og supervision af personale, samarbejde med interne og eksterne parter, udviklingsopgaver, konsulentarbejde, fundraising, bagvedliggende projektarbejde og formidling. Disse aktiviteter tæller ikke med i statusrapporten.

2.0. Formålet med statusrapporten

Formålet med statusrapporten er at give et overblik over de borger- og patientrettede aktiviteter, der afholdes af Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune samt rapportere antal deltagere, der benytter aktiviteterne.

3.0. Metode

Data for køn, alder, individuelle samtaler og holdforløb er indsamlet gennem platformen Avaleo/KMD Nexus. Centret benytter endvidere regneark i Acadre til optælling af aktiviteter ud af huset og antal deltagere.

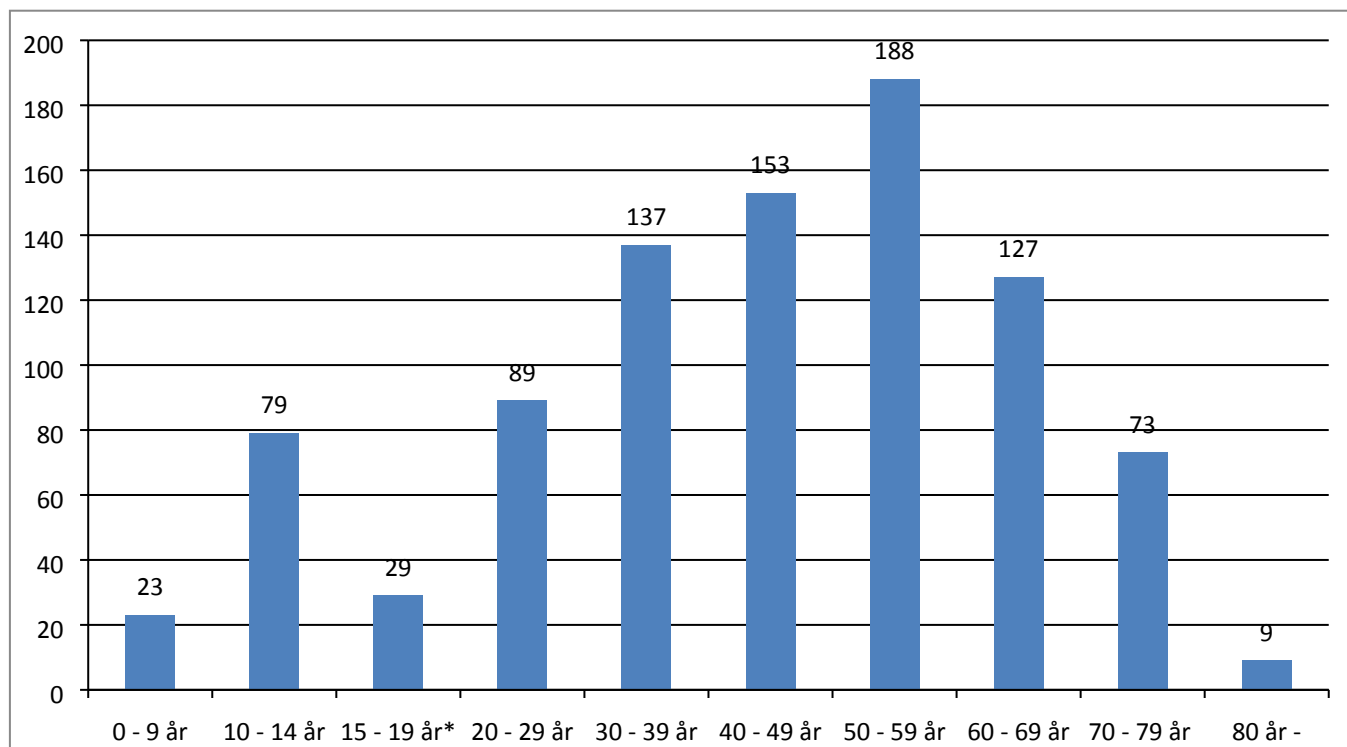
I alt 7 ferieuger (7, 28-31, 42 og 52) er ikke medregnet ved udregning af gennemsnit.

4.0. Køn og alder

I 2015 har 210 drenge og mænd (31 %) samt 468 piger og kvinder (69 %) været tilknyttet Center for Sundhedsfremme. Aldersspredningen går lige fra børn til ældre. Det er især aldersgrupperne 30 – 69 år, som er repræsenteret i centeret*.

229 af de 678 nævnte borgere (ca. 34 %) har deltaget på mere end et forløb, derfor er der registreret 907 borgere i tabel 1.

Tabel 1: Aldersfordelingen på borgere tilknyttet individuelle samtale og hold



* Der registreres ikke alder på de anonyme unge, der får trivsels- og sundhedssamtaler på Campus og Produktionsskolen, derfor er de ikke med i tabel 1. I alt har der været kontakt med ca. 130 unge i 2015.

* De individuelle samtaler på demensområdet og forebyggende hjemmebesøg indgår ikke i statistikken, da data ikke kan trækkes korrekt.

* Ved aktiviteter ud af huset registreres kun antal deltagere, ikke køn og alder

5.0. Webinar, e-læring og SMS

Webinar

Webinarer har i 2015 været anvendt til undervisning af borgere indenfor følgende områder:

- Digitalt rygestop
- Motion – hvordan kommer jeg i gang?
- Hold balancen, snyd ambulancen (faldforebyggelse henvendt til ældre)
- Godnat og sov godt (søvnforedrag til ældre)



I 2015 har Center for Sundhedsfremme afholdt 16 webinarer til borgere. Antallet er meget varierende og vi arbejder med, hvordan vi kan forbedre rekrutteringen. Det er et nyt medie, hvor vi løbende vurderer, hvilke emner og hvilke målgrupper det egner sig godt til.

Udover webinarer til borgerne har vi også anvendt webinarer til:

- Undervisning og vejledning af personale i brug af webinar
- Information om stilling og besvarelse af spørgsmål forud for ansøgningsfrist til stillingsopslag
- Interne personalemøder
- Møder med eksterne samarbejdspartner

E-læring

Som noget nyt begyndte Center for Sundhedsfremme i 2015 at lave e-læring til borgere. Der blev lavet 2 e-læringsmoduler til borgere med KOL med fokus på bl.a. hvorfor man får lungesygdommen KOL, og hvordan symptomerne forstærker hinanden. I alt 18 personer har gennemgået modulerne.

SMS

Center for Sundhedsfremme benytter forskellige platforme for at nå kommunens borgere, bl.a. SMS-kommunikation. Der anvendes særligt SMS-beskeder, når unge og centrets medarbejdere er i dialog.

SMS-kommunikation anvendes i følgende tilbud:

- Ungeindsats på fx Campus og Produktionsskolen. I alt 2851 sms'er er afsendt fra CFS.
- Forløb til overvægtige børn og unge. I alt 1599 sms'er er afsendt fra CFS til børn og forældre.
- Livsstilssamtaler (vejledning vedr. kost, motion, mental sundhed og rusmidler).

6.0. Individuelle samtaler og forebyggende hjemmebesøg

Center for Sundhedsfremme har i 2015 udbudt følgende individuelle samtaler (se bilag 1 for yderligere beskrivelse af de individuelle samtaler):

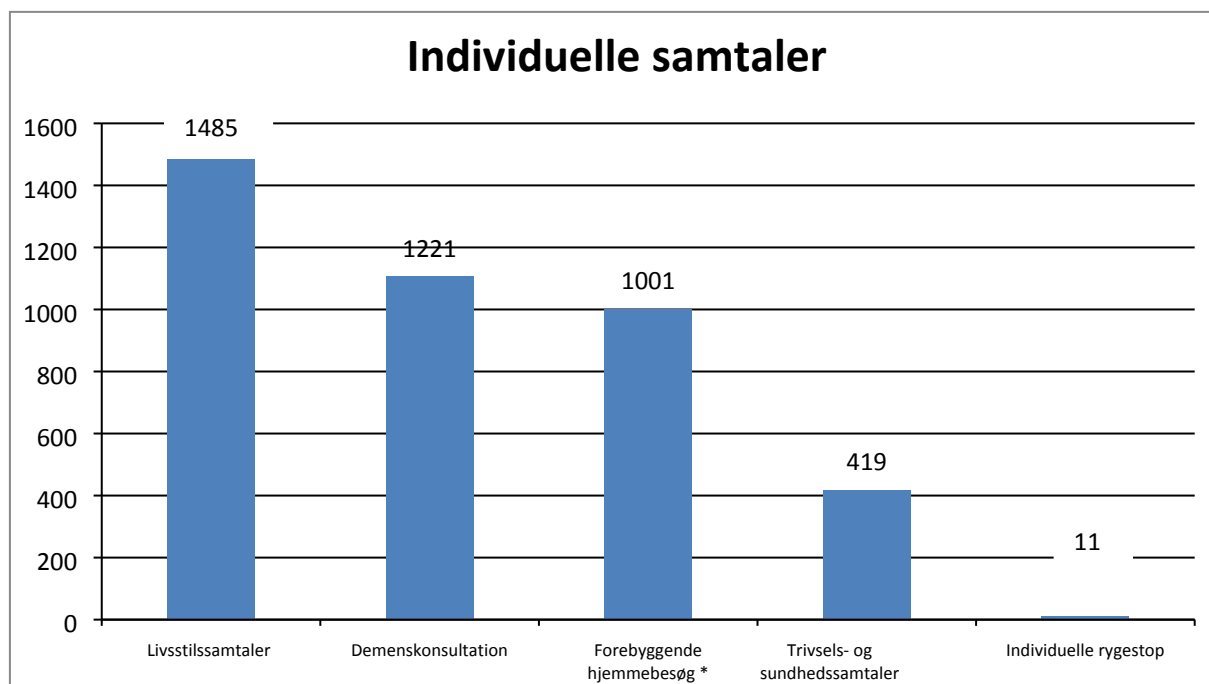
- Livsstilssamtaler (vejledning vedr. eksempelvis kost, motion, mental sundhed og rusmidler).
- Samtaler vedr. håndtering af hverdagen med demens for borgere med demens og deres pårørende.
- Forebyggende hjemmebesøg til ældre over 75 år.
- Trivsels- og sundhedssamtaler for unge.



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

I alt har der været afholdt 4137 individuelle samtaler i 2015 (se tabel 2). Det svarer til, at der i gennemsnit afholdes ca. 92 individuelle samtaler hver uge ved Center for Sundhedsfremme (7 ferieuger er ikke medregnet).

Tabel 2: Individuelle samtaler afholdt i 2015



* Ud over de 1001 hjemmebesøg har forebyggelseskonsulenterne rettet henvendelse til yderligere 1155 borgere i 2015 med tilbud om hjemmebesøg.

7.0. Holdforløb

Dette afsnit giver et overblik over centrets borger- og patientrettede holdforløb, som har været udbudt i 2015.

Et holdforløb i Center for Sundhedsfremme består typisk af en træningsdel, en undervisningsdel og for nogle forløb kombineres det med individuelle samtaler. Længden af holdforløbene varierer fra to uger og op til seks måneder. Længden af holdforløbene har betydning for, hvor mange hold der kan startes op på et år, og antallet af deltagere varierer efter, hvor mange der er plads til på et hold og efterspørgslen på holdet.

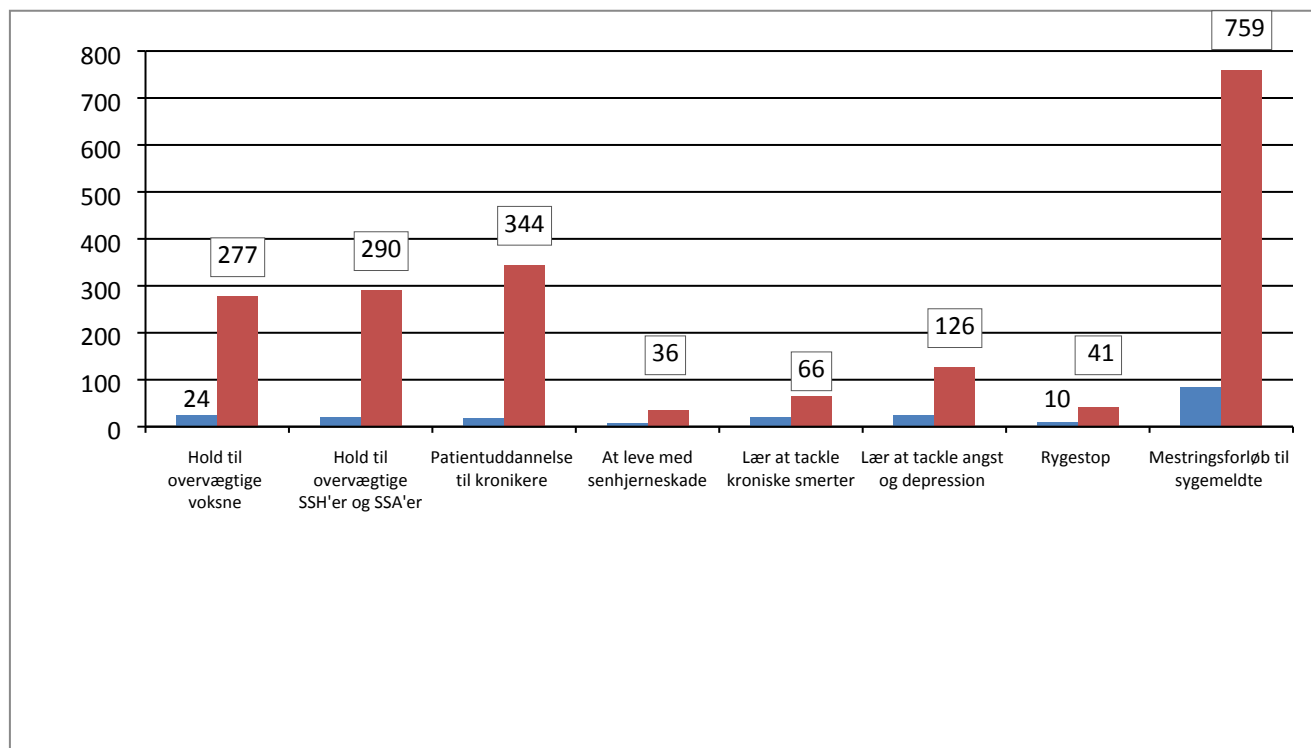
I 2015 har nedenstående hold været afholdt. Se yderligere beskrivelse af holdforløbene i tabel 3 og 4 samt bilag 2.

- Hjerterehabilitering – fase 2b og fase 3 (primært træning)
- Kræftrehabilitering (træning og undervisning)
- Café for overvægtige børn/unge (Café Rend og Hop)
- Forløb til svært overvægtige børn og unge (Trin for trin)
- Hold til overvægtige voksne (Step by Step)
- Hold til overvægtige social- og sundhedsassistenter/-hjælpere (Varig Sundhed)
- Patientuddannelse til kronikere (Vejen Videre)
- At leve med senhjerneskade (patientuddannelse)
- Lær at tackle kroniske smerter (patientuddannelse)
- Lær at tackle angst og depression (patientuddannelse)
- Rygestop
- Træning til borgere med demens, de pårørende undervises samtidig (Bevæg & bevar dig glad)
- Træning til psykisk sårbare (SOS hold)
- Balance i hverdagen (mestringstilbud til sygemeldte borgere)

I 2015 har i alt 381 borgere deltaget på et hold/forløb (se de blå søjler og tal i tabel 3a og 3b). Tabel 3a viser hold med en startdato, hvor tabel 3b viser forløb med løbende optag igennem året.

De røde søjler og tal i tabel 3a og 3b illustrerer antal kontakter, der har været med borgerne på de enkelte hold. Kontakter dækker over, hvor mange der har modtaget undervisning og/eller træning på de enkelte hold igennem 2015. Der har i alt været 3461 kontakter med de 381 borger, der har været på hold/forløb i 2015.

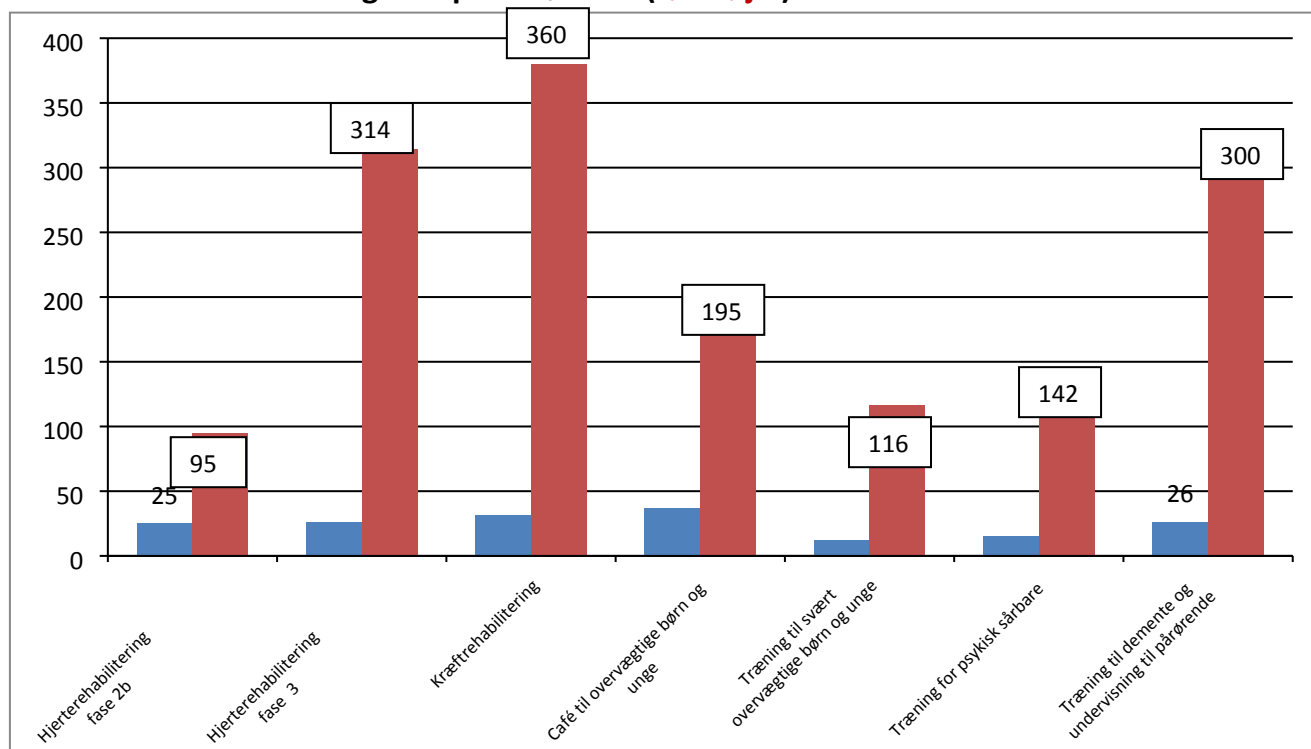
Tabel 3a: Antal borgere der har været tilknyttet hold med startdato (blå søjle) og antal kontakter med borgerne på holdene (rød søjle) i 2015



Blå: Antal deltagere på hold. Kan dække over deltagere på et til flere hold (se tabel 4).

Rød: Antal kontakter med borgere på hold. Kan dække over et til flere hold (se tabel 4).

Tabel 3b: Antal borgere der har været tilknyttet et forløb med løbende optag (blå søjle) og antal kontakter med borgerne på forløbene (rød søjle) i 2015



Blå: Antal deltagere på hold. Kan dække over borgere på et til flere hold (se tabel 5).

Rød: Antal kontakter med borgere på hold. Kan dække over et til flere hold (se tabel 5).

I tabel 4 og 5 ses omfanget af de enkelte hold/forløb. I tabel 4 fremgår hold med en startdato, her nævnes også det samlede antal afviklede hold i 2015. I tabel 5 ses forløbene med løbende optag, hvor deltagerne kan starte, når det passer dem og være med i en afgrænset periode.

En undervisnings-session varer typisk 2 - 2,5 time og en trænings-session mellem 1 – 1,5 time.

Tabel 4: Samlede antal hold med enten træning og/eller undervisning i 2015

| Navn | Varighed | Undervisning | Træning | Antal hold i 2015 |
|--|--|------------------------------------|---|-------------------|
| Hold til overvægtige voksne* | 14 uger (forår) 10 uger (efterår) | 1 gang ugentlig | | 2 |
| Hold til overvægtige SSH'er og SSA'er* | 6 måneder | 10 gange fordelt over 6 måneder | 1 gang gruppe-træning hver anden uge de første tre måneder. Derefter fri træning i 3 – 6 måneder. | 2 |
| Patientuddannelse til kronikere | 6 ugers grundforløb 6 tilvalgsmoduler | 1 gang ugentlig 1 gang ugentlig | 1 gang ugentlig | 2 |
| At leve med senhjerneskade | 6 uger | 1 gang ugentlig | | 1 |
| Lær at tackle kroniske smerter | 6 uger | 1 gang ugentlig | | 1 |
| Lær at leve med angst og depression | 7 uger | 1 gang ugentlig | | 2 |
| Rygestop | 5 uger | 1 gang ugentlig | | 1 |
| Mestringstilbud til sygemeldte | 3 uger | 2 gange ugentlig | 2 gange ugentlig | 13 |

* Forløbet indeholder også individuelle samtaler, disse er registreret under individuelle samtaler i tabel 1.

Tabel 5: Samlede antal undervisnings- og træningsgange på forløb med løbende optag i 2015

| Navn | Forløb | Undervisning | Træning |
|---|-------------|---|----------------------|
| Hjerterehabilitering fase 2b | 2 uger | | 2 gange ugentlig |
| Hjerterehabilitering fase 3 | 12 uger | | 1 – 2 gange ugentlig |
| Kræftrehabilitering træning | 3 måneder | | 2 gange ugentlig |
| Kræftrehabilitering undervisning | 4 måneder | 1 gang månedlig | |
| Café for overvægtige børn og unge | Efter behov | 1 gang månedlig undervisning og træning | |
| Træning til svært overvægtige børn og unge* | Efter behov | | 1 gang ugentlig |
| Træning for psykisk sårbare | Efter behov | | 1 gang ugentlig |
| Træning for demente og undervisning til pårørende | 5 uger | 1 gang ugentlig (samtidig med træning) | 1 gang ugentlig |

* Forløbet indeholder også individuelle samtaler, disse er registreret under individuelle samtaler i tabel 1.

Borgerevalueringer af udvalgte holdforløb i CFS

En borger, der har deltaget på holdtræning til kræftpatienter i CFS udtaler:

"Det gik ikke hurtigt i starten, men så kunne jeg mærke, at min kondition blev bedre, og lige pludselig kunne jeg mærke fremskridt fra uge til uge. Uden genoptræningen havde det taget mig længere tid at komme mig over sygdommen."



Borgerevaluering på patientuddannelsen Vejen Videre.

En borger havde i begyndelsen modvilje mod at starte på hold. Men da han mødte ligestillede på holdet ændrede motivationen sig. *"Jeg fandt ud af, jeg ikke var verdens dårligste til at træne."*

"Kan nu ordne have og gå flere ture." Manden fortsætter i et træningstilbud til kronikere i Fritidscenteret, hvor han kan følges med nogle af de andre, *"det bliver sjovt"*, udtaler han.



Borgerevalueringer på Balance i hverdagen, et tilbud til sygedagpengemodtagere:

"Det giver mening at være her. Det har været godt med vidensdeling og erfaringsudveksling. Fællesskabet har betydet meget, vi er i samme båd. Jeg har fået mere selvtillid."

"Det har givet mig noget styrke og tro på, jeg nok skal komme videre."

"Jeg bliver i godt humør af at træne"

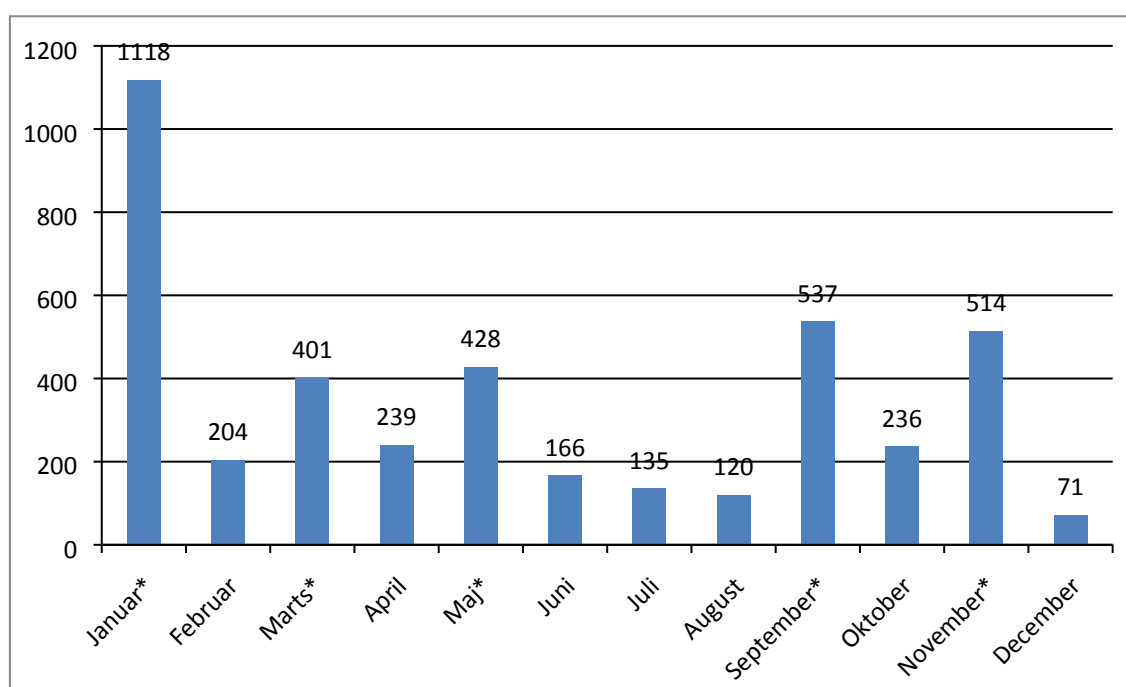
8.0. Borger- og patientrettede aktiviteter ud af huset

Center for Sundhedsfremme har i 2015 afholdt 199 borger- og patientrettede aktiviteter ud af huset, hvor der i alt har været 4169 deltagere (se tabel 6), i gennemsnit 21 deltagere pr. aktivitet.

Aktiviteterne favner bredt tematisk fra events, foredrag og undervisning og varierer i længde og hyppighed. Da der i 2015 har været mange aktiviteter nævnes blot et udpluk af dem i denne statusrapport:

- Besøg på 10. klasse, Varde Gymnasium, Varde Handelsskole og Produktionsskolen i forhold til forskellige emner som kost, alkohol, stoffer, rygestop, seksuel sundhedsundervisning, stopning af mobning.
- Bassintræning, motionshold, kostvejledning til borgere tilknyttet kompetencecenteret.
- Demens pårørende grupper.
- Temaarrangementer for ældre fx "Hold balancen, snyd ambulancen", "Godnat og sov godt".
- Event ved Nysø kun for mænd i forbindelse med Men's Health Week.
- Blodsukkermålinger til Verdens Diabetesdag.
- Fars køkkenskole, madlavning for fædre og børn.

Tabel 6: Samlede antal deltagere ved borger- og patientrettede aktiviteter ud af huset fordelt på måneder.



* Det høje antal deltagere i januar måned skyldes afholdelse af holdningsbearbejdnings- arrangementet 'Du vælger selv' vedr. rusmidler for elever og forældre.

* I månederne marts, maj, september og november skyldes det høje antal deltagere undervisning af elever i fx røgundervisning, seksualundervisning, kostundervisning samt stopning af mobning.

Udpluk af udvalgte aktiviteter ud af huset



Fars køkkenskole i Agerbæk og Nordenskov.

En far udtaler: *"Efter Fars køkkenskole er vi gået fra aldrig at spise fisk til at spise fisk én gang om ugen derhjemme".*

Børn udtaler:

"Det bedste var at have tid sammen med far".

"Nu tør jeg godt smage på forskellig mad".



Verdens diabetesdag afholdt i Nr. Nebel og Varde. 164 blodsuktermålinger og snakke med borgere, der havde mistanke om at have type 2-diabetes.



Kondomkampagne til Owen Luft i Nordenskov og Open Air i Varde.

Bilag 1: 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. |
| Demens | Borgere med demens og pårørende. | At støtte den demensramte og de pårørende gennem samtale/vejledning, pårørendegrupper og undervisning. Samarbejde med og supervision/undervisning af frontpersonale er en stor del af arbejdet med borgere med demens og de pårørende. |
| 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, udfordringer der følger ved at blive ældre og muligheder 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 fremme den generelle sundhed blandt de studerende gennem øget trivsel og fokus på handlings- og mestringskompetencer. |
| Individuelt rygestop | Borgere som er motiveret for et rygestop og ikke kan eller har mulighed for at indgå på et hold. | At hjælpe til et rygestop eller til at reducere antallet af cigaretter pr. dag. |

Bilag 2: Hold/forløb i Center for Sundhedsfremme

| Hold/forløb | Målgruppe | Formål | Indhold |
|--|--|---|---|
| Hjerterehabilitering | 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 Undervisning efter behov |
| Kræftrehabilitering | Borgere der er eller har været ramt af kræft. | At forbedre borgernes livskvalitet ved at opbygge handlekompetencer både fysisk, psykisk, socialt og arbejdsmæssigt. | Træning Undervisning |
| Café til overvægtige børn og unge (Café Rend og hop) | Børn med overvægtsproblemer 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 |
| Forløb til svært overvægtige børn og unge (Trin for Trin) | Børn med svær overvægt i aldersgrupperne 3 – 9 år, 10 – 15 år og 15 – 18 år. | At mindske overvægt og undgå vægtøgning blandt børn med henblik på at øge børnenes trivsel. | Samtaleforløb Træning Sociale aktiviteter |
| Hold til overvægtige voksne (Step by Step) | Borgere i alderen 18 – 65 år med en BMI over 30, | At motivere til en livsstilsændring, særligt med fokus på kost og motion. | Undervisning Individuelle samtaler |
| Hold til overvægtige SSH'er og SSA'er (Varig Sundhed) | Social- og sundhedsassistenter, der ønsker en livsstilsændring samt vægttab. | At hjælpe målgruppen med at opnå en livsstilsændring og varigt vægttab igennem en række redskaber. | Træning Undervisning Individuel samtale |
| Patientuddannelse til kronikere (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 |
| At leve med senhjerneskade (patientuddannelse) | Nyligt senhjerneskadede 18 – 65 årige borgere i Varde Kommune med en senhjerneskade i kategorien "let". | At give senhjerneskadede handle- og mestringskompetencer i hverdagen og give dem redskaber til at strukturere deres hverdag. | Undervisning |
| Lær at tackle kroniske smerter (patientuddannelse) | 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 |
| Lær at tackle angst og depression (patientuddannelse) | Borgere over 18 år, der oplever symptomer på eller har en diagnose med angst og/eller depression. | At give borgere inspiration til, hvordan de kan leve et godt liv, selvom de har symptomer eller en diagnose med angst og/eller depression. Fokus er på at tackle de problemer og udfordringer, der følger af symptomer/diagnose. | Undervisning |

| | | | |
|---|---|---|-------------------------|
| Rygestop | Borgere som er motiveret for et rygestop | At hjælpe til et rygestop eller til at reducere antallet af cigaretter pr. dag. | Undervisning |
| Træning til borgere med demens (Bevæg og bevar dig glad) | Borgere med mild grad af demens samt deres pårørende. | At give borgere med en demenssygdom fællesskabsoplevelsen omkring motion sammen med andre ligestillede. Samtidig tilbydes pårørende undervisning i demens, så borgerne er bedre klædt på i deres hverdag med demenssygdommen. | Træning 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 |
| Mestringstilbud til sygedagpenge-modtagere (Balance i hverdagen) | 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 |