



Dato: 16.februar 2011

Tlf. dir.: 4477 2271

E-mail: trk@balk.dk

Kontakt: Tina Roikjer Kötter

Sagsnr: 2010-28001

Dok.nr: 2011-3863

Aktiviteter i 2011 i SundhedsHuset

Indledning

Dette notat indeholder en fremstilling af de aktiviteter, der er planlagt til afholdelse i Sundhedshuset i løbet af 2011. Listen indeholder de aktiviteter der er kendte på nuværende tidspunkt og vil derfor løbende blive udviklet og suppleret i løbet af året. Derudover indeholder listen de aktiviteter der udgår fra Sundhedshuset og omfatter således ikke de projekter som SundhedsHuset er involveret i rundt om i kommunen.

Dialog om aktiviteter

I 2010 blev der gennemført en omfattende dialogproces med centrale fremtidige aktører i Ballerup Kommunes SundhedsHus. På dialogmøderne fremkom der mange relevante forslag til aktiviteter, som kunne afholdes indenfor SundhedsHusets rammer. I forlængelse af godkendelsen af rammeoplægget for SundhedsHuset har aktørerne oplyst hvor mange aktiviteter de ønsker at varetage i SundhedsHuset. Denne aktivitetsplan er således en oversigt over de aktiviteter, der på nuværende tidspunkt forventes afholdt i løbet af 2011.

Det er væsentligt at understrege, at aktiviteterne i SundhedsHuset vil udvikle sig løbende og i et tæt samarbejde med, og inddragelse, af de mange forskellige målgrupper. Aktiviteterne vil blive igangsat successivt og udvikles i takt med etableringen af samarbejdsrelationerne.

SundhedsHuset løser opgaver indenfor følgende områder:

- Borger- og patientrettet forebyggelse
- Sundhedsfremme på arbejdspladsen Ballerup Kommune
- Forebyggende hjemmebesøg for 75+ årige.

Denne oversigt vil have særligt fokus på aktiviteterne indenfor den borgerrettede og patientrettede forebyggelse, samt på de samarbejdsprojekter der på nuværende tidspunkt er i støbeskeen.

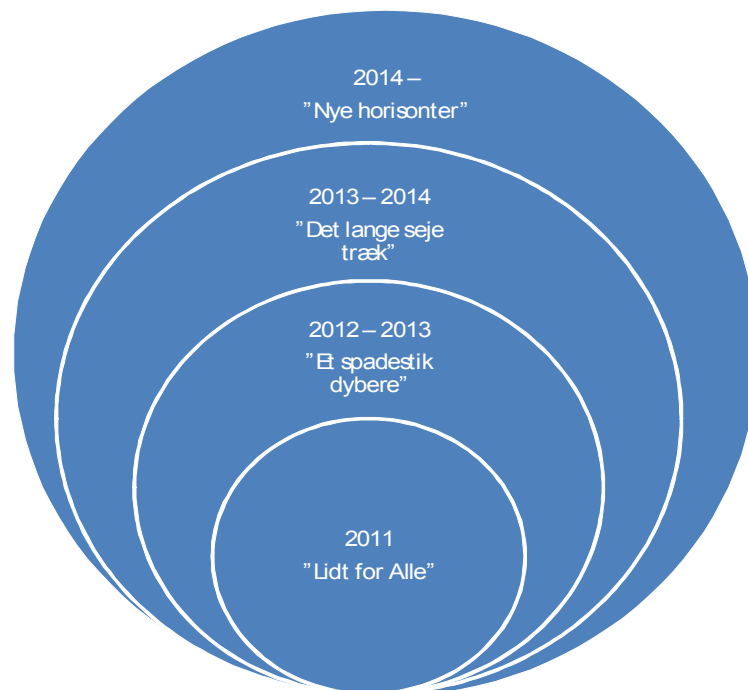
Princip for aktiviteterne

Det grundlæggende princip for aktiviteterne i SundhedsHuset er, at de skal have en sundhedsfremmende og forebyggende værdi, og så vidt muligt bygge på principperne om "best practice" og evidens.

Formålet med aktiviteterne er at forbedre sundhedstilstanden for de deltagende borgere gennem en ændring af livsstil, således at borgerne opnår handlekompetence og viden til at ændre udvalgte livsstilsområder i hverdagen – og derigennem opnå øget trivsel samt fysisk og mentalt overskud til hverdagens krav.

Aktiviteterne i SundhedsHuset kan ikke stå alene, men understøtter de øvrige forebyggelsesstrategier. Det er især væsentligt at fastholde fokus på synergien til den strukturelle forebyggelse, samt understrege nødvendigheden af det tværfaglige og tværsektorielle løft i aktiviteterne.

I rammeoplægget for SundhedsHuset er der udarbejdet en tentativ skitse over udviklingen af aktiviteterne.



I 2011 er der således fokus på at udvikle aktiviteter, der rammer målgrupperne bredt, og på baggrund af det første års erfaring videreudvikle ydelserne.

SundhedsHus for alle og mindskelse af den sociale ulighed i sundhed

SundhedsHuset vil i samarbejde med forskellige aktører successivt igangsætte, etablere og videreudvikle en bred vifte af aktiviteter fx indenfor kost, rygning, fysisk aktivitet, mental sundhed, trivsel, og rådgivning i forhold til livsstil. SundhedsHuset i Ballerup Kommune er således alle borgernes SundhedsHus. Især indsatser, der retter sig mod mindskelsen af den sociale ulighed i sundhed skal der være fokus på. Derudover skal der arbejdes målrettet for at tiltrække de borgere, som det erfaringsmæssigt kan være svært at få til at deltage i kommunens almene sundhedstilbud og – projekter.

Det kan fx være:

- borgere som ikke oplever, at de har et behov/ikke er interesserede i sundhed
- borgere som måske er interesserede, men som har travlt med studier/job, familie og fritidsinteresser
- borgere som ikke føler sig trygge ved at deltage i åbne Kommunale tilbud eller som har svært ved at følge strukturerede/længerevarende/forpligtende forløb

Eksempler på **borgergrupper** som bør have særligt fokus inkluderer:

- Borgere af anden etnisk oprindelse, borgere der "færdes" på andre sprog end dansk
- Børn og børnefamilier
- Store skolebørn (14-18 år)
- Mænd
- Borgere med psykiske lidelser
- Særlige patientgrupper, fx diabetes 2, hjerte-kar, KOL, kræft mv.
- Pårørende
- Ensomme
- Enker og enkemænd

Netværks- og understøttende aktiviteter:

Aktivitet	Målgruppe og indhold	Samarbejdsrelation	Forventet igangsættelse
Netværksmøder om livskvalitet og sundhed	Gigtpatienter Månedlige netværksmøder for gigtpatienter. Invitation af forskellige foredragsholdere. Fx håndskomagermester fra Holger Hansen sko, fagfolk fra Gigtforeningen, medarbejdere fra diverse fag-afdelinger, politikere mv.	Gigtforeningen - lokalafdelingen i Ballerup Kommune	April
Åben café for kræftramte	Kræftramte og deres pårørende Mødested for kræftramte og deres pårørende. Caféen har åbent 2 gange om måneden	Kræftens Bekæmpelse Ballerup lokalafdeling	April
Netværksgruppe for KOL- patienter og pårørende	Månedligt netværksmøde for KOL-patienter og pårørende til patienter med KOL. Netværket kan støtte og rådgive og virke som samlingspunkt for målgruppen	Danmarks Lungeforenings lokalforening i Region Hovedstaden	Maj/juni
Pårørendegrupper Alkohol	Netværksgruppe for pårørende til alkoholikere	Brydehuset	Maj/juni
Vægttabs-netværksgruppe	Overvægtige gigt – og diabetespatienter mødes til vejning og snak om at fastholde de gode livsstilsvaner	Gigtforeningen og Diabetesforeningen - lokalafdelingerne i Ballerup Kommune	Maj
Lær at leve med kronisk sygdom	Patient underviser patient. Standardiseret patientundervisning for kronikere. Der afholdes et forløb om foråret og et forløb om efteråret, hver af en varighed på 5 mødegange	Frivillige instruktører i samarbejde med T&A	Marts

Efterfødselshold	Netværks- og motionstilbud til mødre med spædbørn	LOF	Marts
Hjertehold	Opfølgningsstilbud til borgere med hjertesygdom	FOF	September
Sundhed på dit sprog	Målgruppen er borgere med anden etnisk baggrund end dansk, der undervises på eget sprog i hensigtsmæssig sundhedsadfærd. der startes med 2 forløb af 3 gang for tyrkisk og arabisk sprogede borgere.	Integrationsområdet i samarbejde med Forebyggelsescenter Nørrebro	Efteråret
Dans som motion	Sjov motion henvendt til borgere med anden etnisk baggrund end dansk. Deltaerne får introduktion til at dyrke motion på en anden måde.	Integrationsområdet	Efteråret
Motionscafé	Åbent tilbud til borgere, der gerne vil være mere fysisk aktive – sammen med andre. Motionscaféen er et tilbud til alle, som gerne vil kombinere hygge, kaffe og sjovt samvær med motion. Deltagerne mødes for at gå eller løbe en tur - eller dyrke noget andet sjov motion sammen – oftest udendørs, hvorefter alle samles i SundhedsHuset for at sludre, hygge og drikke kaffe.	Tilbuddet er under udvikling.	Maj
1,5 års barselsbesøg i grupper	Afholdelse af gruppebaseret barselsbesøg for 1. gangsfødende. Etablering af netværk og introduktion til Sundhedshusets ydelser og muligheder	Sundhedsplejen	Efterår

Vejledningstilbud:

Aktivitet	Målgruppe og indhold	Samarbejdsrelation	Forventet igangsættelse
Motion på recept	Motion på recept er et struktureret trænings- og vejledningstilbud for borgere med diabetes 2, forhøjet blodtryk og metabolisk syndrom, der henvises af de praktiserende læger. Tilbuddet er i øjeblikket ved at blive omorganiseret, således, at det fremover varetages af Træning & Aktivitet og SundhedsHusets konsulenter. Forløbet varer typisk 3-4 måneder og består af 2 ugentlige træningspas á 1 time. Herudover skal patienten selv træne min. 1 time yderligere om ugen, så den samlede dosis er 3 gange pr. uge. Til forløbet er tilknyttet 3 samtaler med en vejleder, samt en opfølgning i gruppe.	Træningen i foråret 11 foregår på de to private fysioterapiklinikker, som har varetaget tilbuddet i samarbejde med kommunen siden 2008. Når tilbuddet er omorganiseret og tilpasset forløbsprogrammet for diabetes 2, vil det fremover varetages af SundhedsHuset i samarbejde med Træning & Aktivitet.	Tre hold træner i foråret 2011. 2-3 nye hold opstarter til august/september 2011

Sundhedsvejledning	En samtale i Sundhedsvejledningen foregår med en sundhedskonsulent, som er god til at motivere og støtte borgeren i at komme i gang med at ændre vaner. Nogle af de sundhedsmæssige fordele den enkelte kan opnå er fx øget velvære og trivsel, bedre fysisk form og sundere kostvaner (herunder nemmere kontrol af vægten) samt rygestop. Borgeren kan selv henvende sig eller opsøge tilbuddet på baggrund af opfordring fra praktiserende læge, patientforeninger eller lignende. Som udgangspunkt tilbydes 3 samtaler á 1 time fordelt over 8 mdr. Herudover kan der være behov for telefonisk opfølgning. Målgruppen er raske samt udiagnosticerede voksne, som er motiverede for livsstilsændringer. Fx fysisk inaktive, rygere eller borgere med metabolisk syndrom (forhøjet blodtryk, blodlipider, blodglucose og BMI) – eller borgere i rehabilitering (forløbsprogrammer).		September
Vægttabshold	Overvægtige gigt- og diabetespatienter Vægtkontrol og oplysning om sund og nærende fedtfattig mad. 1 forløb á tre gange forår og efterår	Gigtforeningen og Diabetesforeningen - lokalafdelingerne i Ballerup Kommune i samarbejde med kostvejleder i Sundheds Huset	September/ oktober
Frivillige motionsvenner	Inspirationsdag for de frivillige motionsvenner med mulighed for afklaring af spørgsmål og introduktion af nye øvelser til brug i hjemmene hos de mindre mobile ældre.	Dagen er planlagt i samarbejde med fysioterapeut fra Træning & Aktivitet	13. april

Anonym Alkohol rådgivning	Åbent tilbud til borgere, der ønsker at få råd og vejledning om alkohol	Brydehuset	Maj/juni
Åbent Hus	Åbent tilbud til forældre, der af den ene eller anden grund gerne vil have vejet spædbarnet eller på anden måde drøfte barnets udvikling	Sundhedsplejen	Efterår
Udskolingsundersøgelser 9. klasse	Sundhedsplejen er i gang med at udvikle et nyt koncept for udskolingssamtalerne, hvor de fysiske målinger suppleres med andre sundhedsrelaterede emner, fx rygning, sikker sex, alkohol mv.	Sundhedsplejen	Enten efteråret 2011 eller foråret 2012
Rygestopkurser	Åbne rygestopkurser for borgere, der gerne vil stoppe med at ryge	SundhedsHuset	April

Temaarrangementer, kampagner og events

Aktivitet	Målgruppe og indhold	Samarbejdsrelation	Forventet igangsættelse
Foredrag om psykiske lidelser	Udbrede kendskab til sindslidelser og behandlingsmuligheder. Foredrag om diagnoser; om "folkesygdomme" som angst og depression, stress	Socialpsykiatrien	August/september
Ældresagens Sundhedsdag	Ældresagen afholder sundhedsdag med temaet langt liv og sund aldring. En bred vifte af frivillige og private aktører er inviteret til at deltage med stande og aktiviteter. Fx måler Hjerteforeningen blodtryk og Lungeforeningen fortæller om KOL.	SundhedsHuset i samarbejde med Ældresagen	30. april

Store Cykeldag	Store Cykeldag er et motionscykelløb for hele familien, der arrangeres rundt i landet i samarbejde med kommunerne og Dansk Cyklist Forbund. Formålet med Store Cykeldag er at sætte fokus på fordelene ved at cykle – både i hverdagen og fritiden. Her er nøgleordene; cykling som en sjov og varieret, sund motionsform og cyklen som et praktisk og miljøvenligt transportmiddel.	Dansk Cyklist Forbund, Hjemmeværns Kompagni Ballerup, MTB-Tours, Vognporten mfl.	19. juni, kl. 10-13 Sted: Pladsen foran Rådhuset.
Foredrag	Stressfri familie	SundhedsHuset i samarbejde med LOF	april
Foredrag	Børns søvn	SundhedsHuset i samarbejde med LOF	maj
Foredrag	"Sukkersheriffen" et underholdende foredrag om at mindske børns sukkerindtag i hverdagen. Forældre til børn i før-skolealderen	SundhedsHuset	Efteråret

Indsatser varetaget af fagområder

Aktivitet	Målgruppe og indhold	Samarbejdsrelation	Forventet igangsættelse
§140 Genoptræning	Ambulant genoptræning efter Sundhedslovens § 140	T&A	April/maj
Forebyggende hjemmebesøg	Hjemmebesøg for +75 årige	Sundhedshuset	I gang
Sundhedsindsats på arbejdspladsen	Diverse hold- og individuel træning og vejledning for medarbejdere i Ballerup Kommune	SundhedsHuset	I gang
Hjælpemidler	Borgere med handicap kan søge om hjælpemidler	Hjælpemiddelteamet	I gang

