

# Årsberetning

2008



Komiteen for Sundhedsoplysning

# Indhold



**Indledning • 1**

**Komiteens kerneområder og kompetence • 4**

**Komiteens virksomhed i 2008 • 6**

**PUBLIKATIONER I 2008 • 7**

Publikationer i samarbejde med andre • 7

Egne publikationer • 17

**Komiteens bidrag vedrørende**

**“Vejledning om oplysningsvirksomhed om  
svangerskabsforebyggende virksomhed • 21**

**Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom • 22**

**Patientuddannelse på tværs af diabetes-, KOL- og  
hjerterområdet • 27**

**Udvikling af patientuddannelse til nyrepatienter • 28**

**Medicinsk Teknologivurdering af patientuddannelse • 29**

**UNG Dialog • 30**

**Bladet UNG • 35**

**Videncenter for Amning • 39**

**Tilskud og bevillinger i 2008 • 42**

**Publikationsoversigt • 43**

**BILAG**

**Bilag A**

Komiteen som organisation • 46

**Bilag B**

Medlemmer af styrelsen i 2008 • 48

**Bilag C**

Medlemmer af det sagkyndige udvalg i 2008 • 49

**Bilag D**

Ansatte i Komiteens sekretariat i 2008 • 51

**Bilag E**

Komiteens formænd og direktører 1964-2008 • 52

# Indledning

Komiteen har de sidste 6 år udviklet sig fra at være en lille – men meget vigtig organisation primært inden for publikationsområdet på det sundhedsoplysende område – til i dag at være en mellemstor organisation dækkende hele det brede sundhedsområde.



Fra primært at producere og distribuere sundhedsoplysende materialer dækker Komiteen i dag et meget bredt spekter af tilbud. Komiteens arbejdsområder kan i dag deles op i 3 søjler: Publikationer, projekter og konsulentarbejde.

På publikationsområdet er produktionen af publikationer i dag mangedoblet. På projektområdet har Komiteen i dag ansvaret for drift og udvikling af store projekter som "Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom" og "UNG Dialog". På konsulentområdet løser Komiteen i dag opgaver for både regionale og statslige kunder. Ydermere har Komiteen på tværs af den offentlige sektor igangsat en del samarbejdsprojekter, som gerne skulle udvikle sig således, at andre kommuner og regioner kan drage nytte af Komiteens viden.

Komiteen er vokset fra 6 ansatte i 2006 til 16 ansatte og en frivillighedsorganisation på 350 personer i 2008. Komiteen samarbejder i dag med alle regioner og flertallet af alle landets kommuner, flere offentlige styrelser og forskningsinstitutioner.

## **Fra kommunalt til nationalt**

Da Komiteen i 2006 påbegyndte det kommunale projektet "Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom", var planen at opstarte projektet i alle interesserede kommuner. Den nye sundhedslov pålagde kommunerne at stå for den lokale forebyggelse. Timing'en med den nye kommunalreform og den nye sundhedslov var perfekt, men også kombinationen af et testet "standard produkt", hvor kommunerne ikke selv skulle ud og opfinde den dybe tallerken, var optimal.

Et 3-årigt projekt forløber sjældent som planlagt. Allerede efter 16 måneder måtte Komiteen redefinere de planlagte mål, da vi havde opnået det antal kommuner, vi havde planlagt at nå efter 36 måneder. Dette var dog kun positivt.



Den 31. december 2008 udløb projektbevillingen fra TrygFonden, og den 1. januar 2009 skulle projektet bestå sin eksistensprøve, da projektet nu skulle overgå fra et udviklingsprojekt til et driftsprojekt.

Allerede medio 2007 var Komiteen begyndt at overveje hvilke driftsmodeller, der kunne tilfredsstille de enkelte kommuner samt udnytte stordriftsfordelene ved et sådant projekt for dermed at nedbringe de totale omkostninger. Medio 2008 var vi blevet 2½ års erfaringer rigere og besluttede, at den fortsatte drift skulle ske ved en abonnementsordning.

Ved udgangen af 2008 var 76 kommuner, samtlige 5 regioner og 4 patientorganisationer registreret som brugere af programmet. For 2009 havde kombinationen af den lave og faste abonnementsydelse gjort, at 40 kommuner allerede ved årsskiftet havde tilmeldt sig den nye abonnementsordning.

Fra at være et kommunalt projekt har projektet udviklet sig til at være et nationalt projekt med mere end 75 % af landets kommuner tilmeldt.

Fælles for de store projekter, som Komiteen har driftsat, er, at de alle administreres ud fra ideen om stordrift kombineret med opretholdelse af et højt sundhedsfagligt niveau.

Kort sagt kan man sige, at Komiteen opererer med strategien "Fra kommunal til national" og "Fra national til kommunal".

UNG Dialog, som i dag udbyder sin tjeneste på hele Sjælland, har planlagt at udbyde en national service på det kommunale niveau. På sigt er det ikke umuligt, at dette projekt kan tilbydes nationalt. Hvis dette realiseres, kan alle kommuner for et symbolsk beløb tilbyde alle landets grundskoler dialogmøder om seksualitet, rygning og alkohol. Dette kan dog kun lade sig gøre, fordi der er tale om et fast koncept, som udbydes fra ét sted med de fordele, der er ved stordrift.

Flere af Komiteens publikationer udbydes ud fra strategien "Fra national til kommunal/regional". Mange af landets kommuner og alle regioner har benyttet sig af dette tilbud og fået egne logoer og tekst på de forskellige publikationer. Også i fremtiden vil mange af Komiteens publikationer blive tilbudt kommuner og regioner.

Der er ingen tvivl om, at konceptbaseret forebyggelse for Danmarks vedkommende vil være en stor fordel. Det forhold, at ingen kommuner selvstændigt skal opfinde den dybe tallerken, men kan benytte sig af allerede testede koncepter, vil lette implementeringen i de enkelte kommuner og dermed skabe flere projekter funderet kommunalt, men med national karakter. Selvfølgelig skal der hele tiden udvikles nye koncepter inden for forebyggelsesområdet, og hvis disse nye koncepter udvikles med denne tankegang, vil der kunne spares mange penge inden for dette område. Eller endnu vigtigere: Der vil være mulighed for at udvikle endnu mere forebyggelse for pengene.



København, juni 2009

Gregor Gurevitsch  
Formand for styrelsen

Charan Nelander  
Direktør

# Komiteens kerneområder og kompetence



Komiteen for Sundhedsoplysning er en sygdomsbekæmpende, almen-nyttig forening, der igennem 45 år har arbejdet tværfagligt med mange organisationer og offentlige organer.

## Formål<sup>1</sup>

Komiteens formål er at deltage aktivt i samfundets sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

## Kerneområder

Komiteens kerneområder er:

- Udvikling, tilrettelæggelse og distribution af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende oplysningsmaterialer.
- Udvikling og drift af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende projekter.
- Udbydelse af en bred vifte af konsulentytelser inden for det brede sundhedsområde.
- Samarbejde med andre sundhedsorganisationer om udvikling og gennemførelse af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende initiativer.
- Arrangement af kurser, seminarer, konferencer og anden mødevirksomhed.
- Deltagelse i internationalt samarbejde om udvikling og forskning.

## Kompetence

Komiteen arbejder indenfor alle KRAM-faktorerne, Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Stort set alle Komiteens publikationer omhandler emner vedr. KRAM, og mange af Komiteens øvrige projekter relaterer sig også til KRAM.

Komiteen er manøvredygtig og i stand til på meget kort tid at udvikle materialer og projekter af høj kvalitet og til tiden. Publikationernes og projekternes faglighed sikres gennem et tæt, eksternt samarbejde med relevante fagkonsulenter. I staben er man fortrolig med alle processer inden for udgiver- og projektvirksomhed: idéudvikling, planlægning,

implementering, redaktion, grafisk tilrettelægning, prepress og produktion samt leverandørkontrakt og kalkulation. På publikationsområdet har vi et indgående kendskab til det grafiske marked og samarbejder med de bedste leverandører i Danmark. Hertil kommer, at vi er vant til at operere i forhold til pressevirksomhed, markedsføring, distribution og salg.

## **Ledelse**

Komiteens overordnede ledelse varetages af en styrelse sammensat af repræsentanter fra medlemsorganisationerne<sup>2</sup>, med bistand af et sagkyndigt udvalg. Formand for styrelsen er Gregor Gurevitsch, MPH. Formand for det sagkyndige udvalg er centerleder, cand. psych. Johanne Bratbo. Den daglige ledelse af Komiteen varetages af direktør Charan Nelander.



# Komiteens virksomhed i 2008



## Sekretariatet i 2008

### Styrelsen

Styrelsen er Komiteen for Sundhedsoplysnings bestyrelse. Styrelsen har holdt ordinære møder den 7. maj og den 13. november 2008. Formand for styrelsen er Gregor Gurevitsch, og næstformand er Lars Lindskov.

### Forretningsudvalg

Komiteens forretningsudvalg består af formand Gregor Gurevitsch, næstformand Lars Lindskov og Gunnar Hovgesen (sidstnævnte indtil 20.10.2008). På styrelsmødet den 13. november blev Dorte Mørkbak – i stedet for Gunnar Hovgesen – udpeget som repræsentant for resten af styrelsen.

### Det sagkyndige udvalg

Det sagkyndige udvalg rådgiver styrelsen og sekretariatet vedrørende sociale, psykologiske og sundhedsfaglige spørgsmål. Ud over Komiteens medlemsorganisationer er også Socialministeriet og Sundhedsstyrelsen repræsenteret. Formand for udvalget er centerleder Johanne Bratbo.

### Samarbejdet med Helse

Komiteen er repræsenteret i Helses bestyrelse ved formand Gregor Gurevitsch og i HELSE's nye kontaktråd ved direktør Charan Nelander. Helse lukkede i 2008, og samarbejdet er derfor ophørt.



## Publikationer i 2008

### En børnehavefe, en skolealf – og anden støtte til børn fra familier med alkoholproblemer

Hæftet giver eksempler på, hvordan professionelle voksne kan give daglig støtte til børn fra familier med alkoholproblemer.

Fe- og alfe-begrebet stammer fra Longelse Skole på Langeland. Feen eller alfen kan være en pædagog/lærer med særligt øje for de børn, der har behov for ekstra omsorg, heriblandt børn fra familier med alkoholproblemer. Den voksne dækker kontakten med det enkelte barn og sætter ind med tilbud om aktiviteter, nærhed eller lektiehjælp til dem, der har særlig brug for det.

Hæftet giver også eksempler på andre konkrete indsatser:

- Den eventyrlige kuffert
- Skolecafé og kontaktperson-ordning
- Samtalegrupper
- Reorganisering og særlig børnetid.

Hæftet er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og udgivet i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning. Tegninger af Pia Thaulov.



## Når forældre drikker for meget

Folder til forældre og andre voksne med kontakt til barnet.

Alle forældre vil det bedste for deres børn. Men når forældre drikker for meget, er det svært for dem at give børnene det, de har brug for.

Folderen fortæller – uden løftede pegefingre – hvordan et for stort alkoholforbrug hos forældre kan påvirke børnene. Samtidig gives der oplysning om, hvor forældre og børn kan få hjælp.

Det er tanken, at folderen kan udleveres til forældre i forbindelse med en samtale om, hvordan alkohol kan påvirke familien. På den måde kan folderen være en støtte og et nyttigt redskab for den pædagog, lærer eller børne-familiesagkyndige, der påtager sig samtalen.

## Tal med en voksen

Hæfte til større børn og teenagere fra familier med alkoholproblemer.

Hæftet handler om, hvad børn og unge kan tænke og føle, når deres forældre drikker for meget. Teksten er skrevet med indlevelse og forståelse af de vanskeligheder, alkoholproblemet kan medføre. Samtidig giver den anvisning på, hvordan den unge kan handle – bl.a. ved at tale med en voksen, som den unge har tillid til.

Hæftet er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og udgivet i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning. Tegninger af Pia Thulov.





### Alkohol og helbred

Næst efter tobak er alkohol den risikofaktor, som i Danmark er årsag til flest tabte leveår eller år med alvorlig sygdom.

*Alkohol og helbred* beskriver i kort form den omfattende række af fysiske og psykiske konsekvenser, som et alkoholforbrug har for den enkelte – både de akutte skader, der opstår på grund af beruselse og de kroniske skader, som oftest viser sig efter længere tids forbrug.

*Alkohol og helbred* henvender sig til de mange sundhedsprofessionelle, som møder borgere med et for stort forbrug af alkohol. Hensigten er at kvalificere de sundhedsprofessionelle til at informere borgerne om, hvilken rolle alkohol spiller i forhold til fysiske og psykiske lidelser.

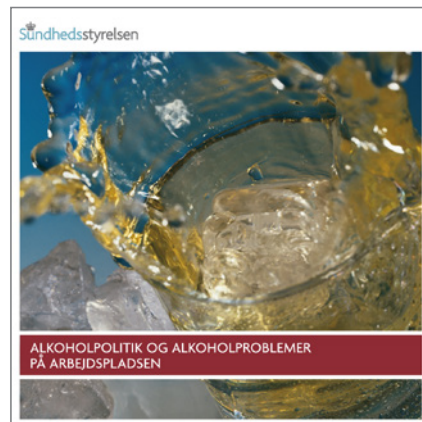
Bogen henvender sig også til interesserede borgere, som vil have et billede af, i hvilket omfang alkohol medvirker til udvikling af en række sygdomme.

### Alkoholpolitik og alkoholproblemer på arbejdspladsen

Sundhedsstyrelsen ønsker med denne bog at bidrage til, at arbejdspladserne får en alkoholpolitik, som medvirker til at forebygge alkoholproblemer hos medarbejderne.

Bogen indeholder en lang række praktiske anvisninger på, hvordan en alkoholpolitik kan se ud, og hvordan man afholder en samtale med en medarbejder, som har alkoholproblemer.

*Alkoholpolitik og alkoholproblemer på arbejdspladsen* henvender sig især til ledere, som ønsker redskaber til at udarbejde en alkoholpolitik og skabe en arbejdsplads, hvor medarbejdere med alkoholproblemer møder de krav og får den støtte, de har behov for.



## Rygestop-guide

Denne rygestop-guide er til dig, der gerne vil holde op med at ryge.

At holde op med at ryge kommer ikke af sig selv. Der skal vilje og planlægning til, for at det lykkes. Ellers vil du blive fristet til ikke at gennemføre din beslutning.

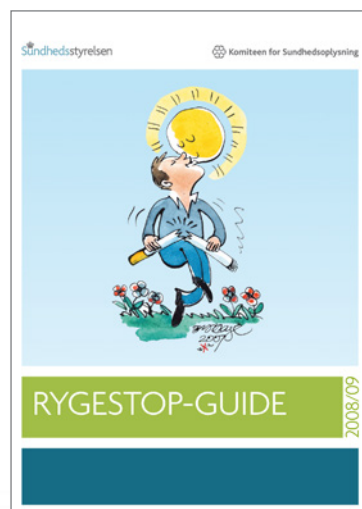
I guiden finder du nogle redskaber, der har hjulpet andre til at blive røgfri. Brug dem som inspiration til din helt egen slagplan for, hvordan du vil vinde over din afhængighed.

Rygestop-guiden indeholder:

- Tips til, hvordan du forbereder rygestoppet
- Hjælp, når du er stoppet
- Inspiration til at komme 'op på hesten' igen, hvis du plumper i
- Råd om, hvordan du kan forblive røgfri.

Guiden kan være en hjælp til dit rygestop, uanset om du går på et rygestopkursus, eller du prøver at holde op med at ryge på egen hånd.

Du kan læse mere om andre rygestoptilbud på hjemmesiden [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)





### AMNING – en håndbog for sundhedspersonale

Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger vedr. amning. Bogen indeholder den nyeste viden om amning, herunder det nyfødte barns naturlige kompetence, amning af for tidligt fødte og håndtering af ammeproblemer.

Fra bogens indhold:

- Amningens helbredsmæssige effekter på mor og barn
- Brystets anatomi og amningens fysiologi
- Moderermælken sammensætning
- Moderens kost og medicin
- Ammestillinger og sutteteknik
- Udmalkning og hjælpemidler
- Almindelige ammeproblemer og deres løsninger
- Amning, når der er særlige forhold hos enten mor eller barn.

Bogen er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen og udgivet i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.



## Hygiejne i daginstitutioner

### – Anbefalinger om forebyggelse og sundhedsfremme for børn inden for hygiejne, miljø og sikkerhed

Gode hygiejniske rutiner og fornuftige vaner blandt brugere af daginstitutioner kan mindske sygeligheden blandt de mange børn, der går i daginstitutionerne.

Formålet med disse anbefalinger er at give råd om, hvordan hygiejnen i daginstitutioner forbedres. Desuden indeholder bogen temaer om sikkerhed og miljø.

Anbefalingerne henvender sig primært til personale i daginstitutioner og relevante myndigheder.

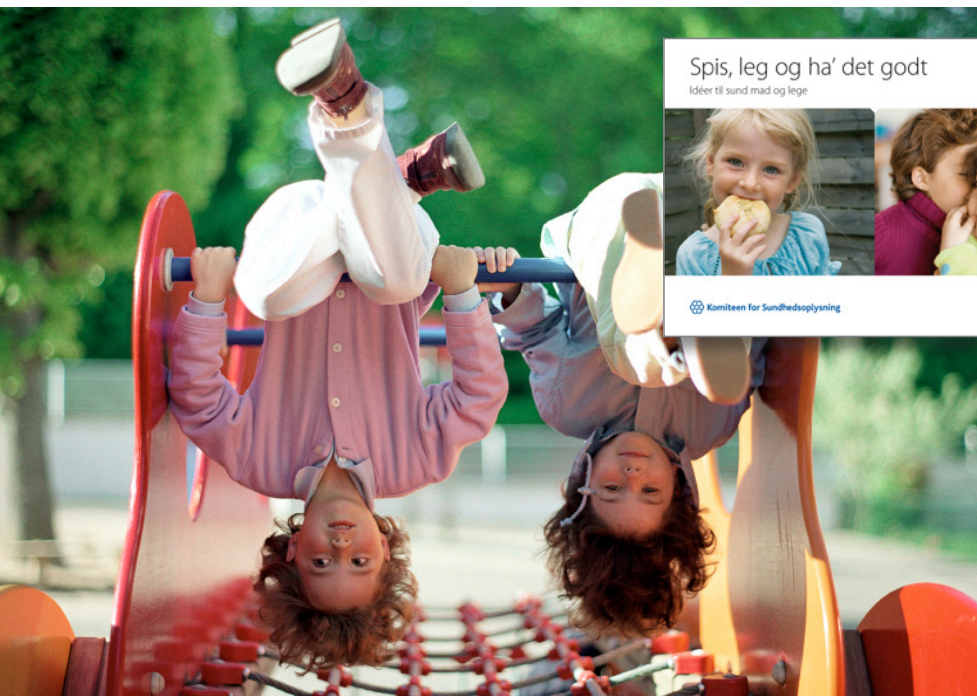
Bogen er en revideret udgave af den tidligere hygiejnevejledning fra 2004. Den nye udgave sætter øget fokus på, hvordan man udfører hygiejniske rutiner. Blandt andet er der tilføjet et afsnit om kvalitetsstyret rengøring.



Fra bogens indhold:

- Daginstitutionernes fysiske rammer
- Indretning, dimensionering og udstyr
- Naturbørnehaver, udeophold mv.
- Rengøring
- Institutionens daglige brug og hygiejne
- Forholdsregler ved ophobning af smitsomme sygdomme
- Desinfektion.





### Spis, leg og ha' det godt

*Spis, leg og ha' det godt* giver opskrifter på sund familiemad, lækre drikke og sjove lege for børn og deres voksne. Bogen henvender sig primært til forældre med børn i 3-6-årsalderen og giver konkret og brugbar viden om mad og fysisk aktivitet.

Dit barn har brug for "brændstof" til at vokse, lege og have det sjovt sammen med andre børn.

Her kan du få ideer til, hvordan du med god mad og drikke samt fysiske aktiviteter kan give barnet en sjovere og sundere barndom. Samtidig er der ideer til, hvordan du støtter barnet i at bevare en sund normalvægt eller stoppe overvægt, hvis dit barn allerede er lidt for rundt.

Læs om:

- Dit barns vægt
- Morgenmad – en god start på dagen
- Frokost og madpakker
- Aftensmad til hele familien
- Fødselsdage og fester
- Lege i solskin og regnvejr.

### Vigtigt at vide om små børns sikkerhed

Hæfte med råd og vejledning om, hvordan du kan forebygge, at dit lille barn kommer til skade, og hvilke sikkerhedskrav du kan stille til børneudstyr. I et afsnit bagest i hæftet kan du få tips om førstehjælp, hvis ulykken alligevel indtræffer.



### Sunde vaner – før, under og efter GRAVIDITET

*Sunde vaner* er et brugervenligt hæfte til brug FØR, UNDER og EFTER graviditet. Hæftet giver information om, hvordan man FØR kan forberede en sund graviditet, hvordan man UNDER graviditeten kan spise og drikke, således at næringen til barnet er optimal, hvilke kosttilskud man skal tage og hvor fysisk aktiv det er godt at være samt hvad man skal være opmærksom på EFTER fødslen.

*Sunde vaner* er Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kommende mødre. Hæftet, der indeholder de sidste nye anbefalinger om barnets kost og sundhed, kan læses selvstændigt. I forlængelse af *Sunde vaner* kan Sundhedsstyrelsens *Barn i vente* og *Sunde Børn* læses.

*Sunde vaner* kan bruges som fælles reference og være bindeled mellem sundhedsplejerske, kommende forældre og den praktiserende læge.





## Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad

Her er bogen, der fortæller om barnets mad fra amningens ophør, til det spiser med ved familiens bord. Den er rigt illustreret med indbydende billeder og pædagogiske forklaringer.

Bogen er baseret på Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger, som den omsætter til god og sund mad, der passer til barnets alder. Alle opskrifter er afprøvet og forsynet med udførlige beskrivelser af fremgangsmåden.



### Sunde børn – Til forældre med børn i alderen 0-3 år

*Sunde børn* er en brugervenlig håndbog for forældre til børn mellem 0 og 3 år. Bogen giver information om barnets sproglige og motoriske udvikling, kost, sundhed, trivsel, sygdomme og vaccinationer. Bogen indeholder et væld af instruktive illustrationer og er skrevet i et enkelt sprog. Det omfattende stikordsregister gør den let at slå op i.

*Sunde børn* er Sundhedsstyrelsens råd til småbørnsforældre. Den indeholder de sidste nye anbefalinger om barnets kost og sundhed. Bogen kan læses i forlængelse af Sundhedsstyrelsens *Barn i vente* og vil være aktuel straks efter, at barnet er født.

*Sunde børn* kan bruges som fælles reference og være bindeled mellem sundhedsplejerske, forældre og den praktiserende læge.



## Sprogudvikling & læselyst

Folderen henvender sig til forældre og giver gode råd om, hvordan man kan støtte og opmuntre små børn til at læse.

Nogle af rådene er bl.a.:

- Syng for og med dit barn
- Tag dit barn med på biblioteket
- Lyt til dit barns lege-læsning



<p>Få øjenkontakt med dit barn. Ellers vil den måske sige: "Svar" (svæver på dit eget sprog).</p> <p>Giv dit barn mulighed for at lege sproglige, kreative, rollespil, og talelege og forskellige spil.</p>	<p>Gør det til, at barnet møder skrift i det daglige.</p>	<p>Læs eller fortæl for dit barn. Gør det til en dybtlig hyggeaktivitet. Lad dit barn være med til at "læse" bøger. Læs gerne den samme historie (bøger) – mange gange.</p>
<p>Snak meget med dit barn, når I foretager jer noget sammen. Væs at du lytter aktivt.</p> <p>Sørg for, at der er no. Lad ikke ordene drøne "høj", for fra radio og fjernsyn.</p>	<p>Syng for og med dit barn.</p> <p>Lyt til dit barns lege-læsning (Læs som om det læses).</p>	<p>Stær dit barns legelæsning. Lad barnet som det skædes. Lad være med at sætte, men svar gerne på spørgsmål. Lad dit barn være med til at sætte, fx huskesedler, fodboldskemaer og små breve.</p>
<p>Sørg for, at dit barn får mange oplevelser med krop og sanser. Lær dit barn at omsætte tanker til skrift. Nogle gange sammen, såsom som kan læses med, fx i børnehaven til støtte, når dit barn vil fortælle.</p>	<p>Tag dit barn med på biblioteket. Gør det godt tid. Lad dit barn være med til at vælge bøger, gerne eventyrbøger og bøger med rim og ræmser.</p>	<p>Stær dit barn i at "føle" ord fra de nære omgivelser. Der er overalt fx på dagligt, værelse, på toilet, i bil, i ansigt, i omgivelserne reklamer og i fjernsyn.</p> <p>Gå bogpaver – gerne hjemmevævede med personlige billeder.</p> <p>Læs selv. Læslyst "læser" i</p>

## Kort og godt om amning

Hæfte til nye forældre om amning.

*Kort og godt om amning* er baseret på Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger og giver vejledning til de nyblevne forældre om, hvordan moderen kan få amningen til at lykkes.

Fra indholdet:

- Barnets vej til brystet – skridt for skridt
- Ammestillinger
- Almindelige ammeproblemer
- Udmalkning
- Specielle situationer: Tvillinger, kejsersnit og for tidlig fødsel
- Afvænnning og ophør.

Sproget er enkelt og instruktivt.



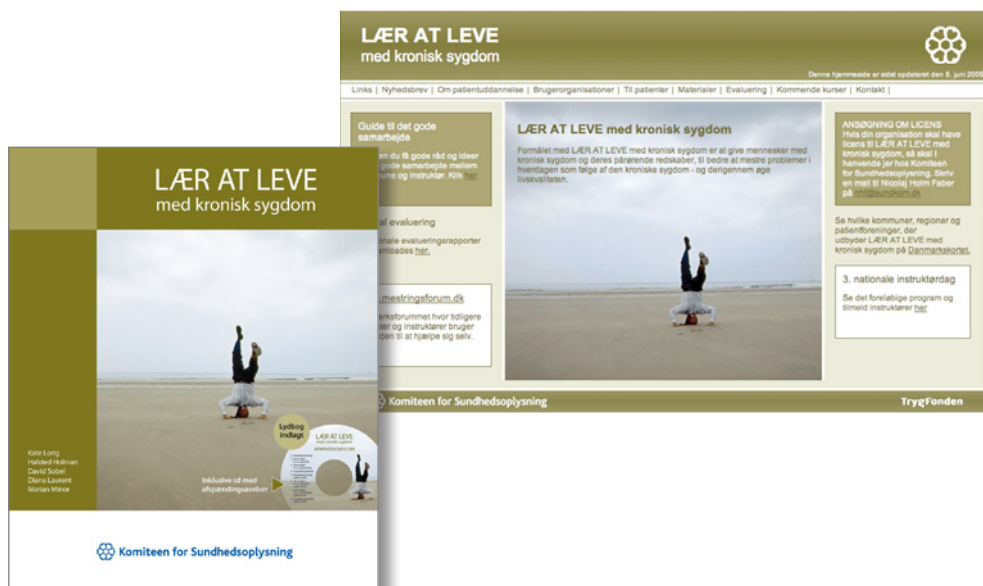
## Lær at leve med kronisk sygdom (bog inkl. afspændings CD)

*Lær at leve* med kronisk sygdom henvender sig til alle med langvarig sygdom ud fra en formodning om, at problemerne og løsningerne på dem ofte er fælles, selv om diagnoserne er forskellige.

- Tips om aktiv selvhjælp
- At finde ressourcer lokalt og globalt
- At tackle fysiske og psykiske symptomer
- Afspænding og mentaltræning
- Fysisk aktivitet, sund kost og levevis ved de enkelte sygdomme
- Kommunikation: At udtrykke sine følelser og behov
- Kærlighed og intimitet
- Rigtig brug af medicin
- Tilrettelægning af fremtid, bolig og praktisk hjælp.

Bogen er oversat fra amerikansk og bearbejdet efter danske forhold. Bogen er udgivet på initiativ af Sundhedsstyrelsen og med støtte fra TrykFonden.

Bogen kan læses selvstændigt eller bruges i forbindelse med patientkurset af samme navn. Oplysninger om kurset, se hjemmesiden [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)



## Sund sex 17+

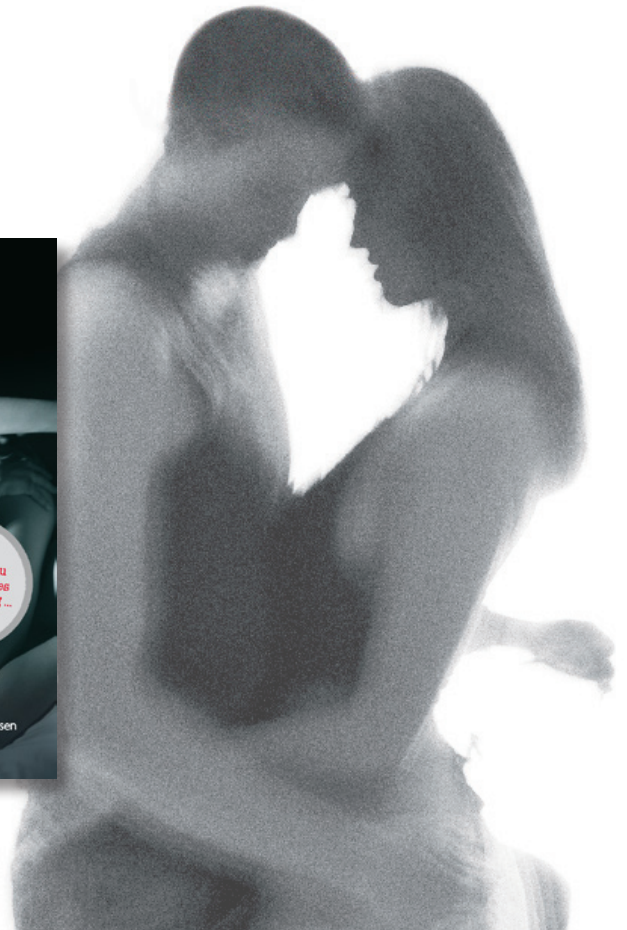
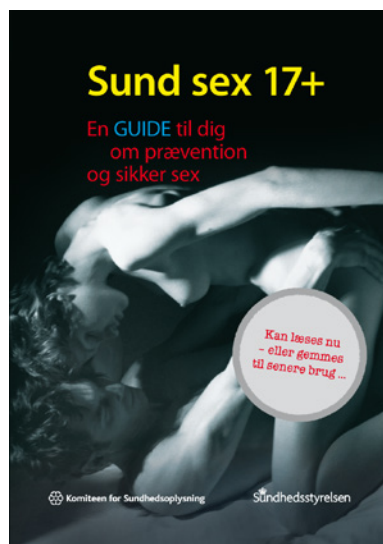
*Sund sex 17+* er skrevet i et enkelt, neutralt sprog, der henvender sig til unge. Bogen giver hjælp til at vælge den præventionsform, der egner sig bedst til den enkelte.

Der er også oplysning om seksygdomme: Hvordan man undgår smitte, hvilke symptomer, der kan være ved de forskellige seksygdomme, og hvad man skal gøre, hvis skaden er sket, og man kan være smittet.

*Sund sex 17+* er godkendt af Sundhedsstyrelsen og giver præcis information om:

- Relevante præventionsformer, fordele og ulemper, brug og virkning
- Nødprævention
- Underlivsundersøgelse
- Graviditet og abort
- Seksygdomme, forebyggelse, symptomer og behandling
- 'Kropslex', om kønsorganer og seksualitet.

Bogen er gennemillustreret og forsynet med farvefotos af alle præventionsformer.



# Komiteens bidrag vedrørende "Vejledning om oplysningsvirksomhed om svangerskabsforebyggende metoder"

Komiteen modtager hvert år en bevilling fra Sundhedsstyrelsen til oplysning om prævention og abort, kaldet "Oplysning om svangerskabsforebyggende metoder". For disse midler holdes praktiserende læger, og gyn./obs. klinikker forsynede med de gratis udelte publikationer *Prævention*, *Sterilisation* og *Hvis du overvejer abort*. Hæfterne opdateres hvert år og fremstår som en serie.



## Prævention

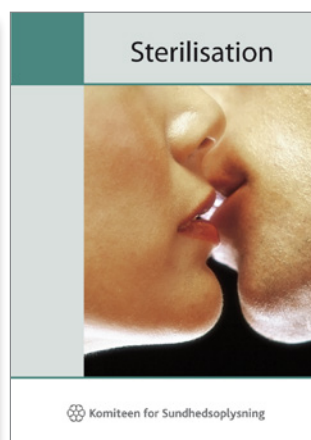
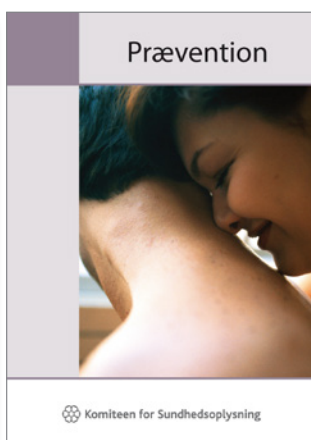
Hæftet henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksygdomme. Gennemgang af samtlige præventionsformer med oplysninger om fordele, ulemper, virkningsmåde og sikkerhed.

## Abort

Hæftet henvender sig til kvinder, der overvejer abort. Oplysninger om rettigheder, valgmuligheder samt de følelser og tanker, der kan dukke op. Information om fordele og ulemper ved henholdsvis medicinsk og kirurgisk abort.

## Sterilisation

Hæftet henvender sig til alle, der overvejer at blive steriliseret: Overvejelser forud for beslutningen, selve indgrebet hos mænd og kvinder, samt hvilke fordele og ulemper sterilisation kan have på langt sigt.



# Patientuddannelse

## – lær at leve med kronisk sygdom



Komiteen for Sundhedsoplysning varetager fortsat den nationale sekretariatsfunktion for *Patientuddannelse – lær at leve med kronisk sygdom*. Sekretariatets arbejde er støttet af TrygFonden i perioden 2006-2008.

Sekretariatet varetager følgende opgaver:

- Administration af den nationale licens
- Udbredelse af programmet til kommuner, regioner og patientforeninger
- Uddannelse af instruktører
- Koordination af vejledning og certificering af instruktører
- Rådgivning om implementering
- Evalueringsredskaber til brugerorganisationer
- Monitorering af kurserne på nationalt niveau
- Udvikling af produkter tilknyttet Patientuddannelsen
- Opdatering af kursusmateriale.

I 2008 har der været en tilgang på 13 kommuner og 1 region, således at der ved udgangen af 2008 var 76 kommuner, 5 regioner og 4 patientorganisationer, der var registreret som brugere af programmet.

### **Kursusaktivitet**

Komiteen for Sundhedsoplysning har afholdt 6 instruktørkurser og uddannet 110 instruktører. Derudover er der blevet afholdt et kursus for instruktører, der har behov for at få genopfrisket kurssets metoder.

Komiteen har i løbet af 2008 arbejdet med at udvide korpset af vejledere, således at vejlederkompetencen kunne blive udbredt til kommunerne. Der er blevet afholdt 1 vejlederkursus, hvor Komiteen uddannede 8 vejledere. Disse vejledere har været med en masterinstruktør i en fællesordning, før de selv har kunnet fungere som vejledere på kurserne i kommunerne.

Sekretariatet har som en del af den fortsatte udvikling afholdt et kompetenceudviklingskursus for frivillige tilknyttet Randers Kommunes



Sundhedscenter. Dette nye tilbud vil være en af de ydelser, Komiteen for Sundhedsoplysning tilbyder kommunerne.

Den løbende udvikling, planlægning og koordinering af projektet i forhold til øvrige indsatser på sundhedsområdet sikres via forskellige arbejds- og følgegrupper:

**National følgegruppe.** Som følge af at Komiteen for Sundhedsoplysning har fået overdraget ansvaret for den nationale licens fra Sundhedsstyrelsen, har Komiteen herefter videreført den nationale følgegruppe. Følgegruppen mødes to gange årligt og er sammensat af interessenter fra kommuner, regioner, patientforeninger, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner.



Centrale temaer i 2008 har været, hvordan programmet kan udbredes til de resterende kommuner i landet samt, hvordan man på nationalt niveau kan udbrede kendskabet til kurserne.

**Regional netværksgruppe.** Komiteen for Sundhedsoplysning etablerede i 2006 den regionale netværksgruppe bestående af en repræsentant fra hver region, samt en repræsentant fra Danske Regioner og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Centrale emner i netværket har været finansiering af projektet i 2009 samt udvikling af regionernes rolle som netværkstovholdere for kommunerne, der udbyder kurset.

Den regionale netværksgruppe afholder to møder om året.

### **Kvalitetssikring af programmet**

Komiteen arbejder hele tiden med at gøre kursusmaterialerne bedre. I 2008 er kursusbogen *Lær at leve med kronisk sygdom* blevet genoptrykt. Endvidere er arbejdet med opdatering og revision af undervisningsmanualen påbegyndt. Denne proces forventes afsluttet medio 2009.

På baggrund af undersøgelser og anbefalinger fra Stanford Universitet valgte Komiteen i samråd med Sundhedsstyrelsen at ændre navnet på kurset. Fremover hedder kurset *Lær at leve med kronisk sygdom* og brugerorganisationerne kan navngive kurset. Samme praksis findes i USA og Canada.

For at understøtte kvaliteten af kurserne i kommunerne udfører Komiteen en række andre aktiviteter, der skal resultere i bedre samarbejde såvel mellem instruktørerne som mellem instruktører og kommuner. Erfaringen viser nemlig, at det gode samarbejde er et vigtigt fundament for at afholde gode kurser.



## Mestringsforum

Med støtte fra TrygFonden har Komiteen for Sundhedsoplysning udviklet et webbaseret netværk, som kursisterne på *Lær at leve med kronisk sygdom* kan bruge til at holde kontakten ved lige med deres medkursister og støtte hinanden i arbejdet med at mestre deres sygdom. Hvert kursushold får stillet et lukket debatforum til rådighed. Her kan de fortsætte de diskussioner, de begyndte på i kursusforløbet.

De frivillige instruktører har også et lukket forum, hvor de kan støtte hinanden i arbejdet som kursusinstruktører. Endvidere har de kommunale koordinators et lukket netværk, som kommunerne kan trække på, således at de gode metoder til koordinering af og rekruttering til kurser kan videreformidles kommunerne imellem.

**Mestringsforum** [Kontakt](#) [Sitemap](#) [Disclaimer](#)

**Debat** | **Spørgsmål og svar** | **Værktøjer** | **Viden om** | **Om MestringsForum** | **Søg**

### Velkommen til Mestrings Forum

Velkommen til Komiteen for Sundhedsoplysning for ustadig, hvor kursister, instruktører og koordinators for *Lær at leve med kronisk sygdom* kan netværke med hinanden.

**Login**  
Hvis du vil se alle fora, kan du logge på her.  
Glemt dit password? [Klik her](#)  
Ny bruger? [Klik her](#)  
Brugernavn\*  
Password\*  
**Log på**

**Velkommen**  
MestringsForum er udviklet til at understøtte det netværk, der skabes på *Lær at leve med kronisk sygdom*. Kurset udbydes i 73 kommuner. Du kan se hvor [her](#). Men alle mennesker der har kronisk sygdom tæt på, kan have gavn af at deltage i den åbne debat.

**Lukket forum**  
Hvert kursushold kan få oprettet et lukket forum, hvor I kan støtte hinanden i at beholde gode livsstilsændringer, give hinanden gode tips til hvordan fortidinger kan læses og måske hjælpe hinanden til at ændre andre vaner. Se hvordan [her](#).

**Kom i gang**  
For at deltage i debatten kræver det, at man registrerer sig som bruger.  
Se mere om hvordan du kommer igang med debatten på [Mestringsforum her](#).  
God fornøjelse!

MestringsForum er udviklet med støtte fra TrygFonden.

**De mest læste emner**  
Her finder du en oversigt over de mest læste emner  
1. problemløsning  
2. hvad kan jeg bruge MestringsForum til  
[Se alle emner](#)

Komiteen for Sundhedsoplysning · Classensgade 71, 5. sal · DK-2100 København Ø · TE +45 35 26 54 00

TrygFonden

## Den 2. nationale instruktørdag

Den 26. november 2008 blev den 2. nationale instruktørdag afholdt. I alt deltog 160 instruktører og koordinatore.

Instruktørerne øvede sig i nogle af de centrale aktiviteter og metoder på kurset, mens koordinatorene diskuterede organisatoriske problemstillinger.

Komiteen planlægger fremover at afholde årlige instruktørdage. Der er udgivet et konferencehæfte om instruktørdagen. Hæftet kan downloades fra [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)



**Instruktører søges**  
Har du tidligere deltaget i kurset *Lær at leve med kronisk sygdom* og kunne du godt tænke dig selv at blive instruktør på patientkurser?

For at gennemgå uddannelsen er det en forudsætning, at du selv har en kronisk sygdom – eller er i nær familie med en kronisk sygdom. Det er endvidere en forudsætning, at du har lyst og personlige ressurer til at gennemgå et instruktørkursus for andre.

**Indhold af instruktørkursus**  
På kurset trænes instruktører i at lede patientkurser og udarbejde undervisningsmanual. Kurset omfatter emner som at håndtere symptomer, problemløsning, kommunikation, kost og fysisk aktivitet. Underviserne på instruktørkursus er masterinstruktører.

**Din opgave**  
Deltagere i instruktørkursus forpligter sig til at:

- Deltage i hele instruktørkursus
- Afholde grundkurser for mennesker med kronisk sygdom (6 x 2½ time)
- Følge instruktørmanualen
- Modtage vejledning fra masterinstruktører
- Medvirke i evaluering af kurser
- Udvise fortrolighed i forhold til personlige deltageroplysninger

**Du får**

- Kursus i at undervise efter programmet *Lær at leve med kronisk sygdom*
- Øget indsigt i selvhjælpsprocesser
- Kursusmateriale og kursusbevis
- Vejledning og certificering af masterinstruktører
- Gode oplevelser og glæden ved at hjælpe andre

**Temaer i grundkurset**

- At genkende symptomer
- Muskelspænding
- Fysisk aktivitet
- Vanskelige følelser
- Kommunikation
- Medicinforbrug
- At sætte mål – lave handplaner
- Gode kostvaner
- Mestring af træthed og smerte
- Problemløsning
- Væg af behandlingsmetoder
- Fantasier

“Jeg er ikke fageksperten, der fortæller kursisterne, hvad de skal gøre. Man kan sige, at jeg er en af deres egne. Jeg mærker selv smerten til daglig. Der er en forståelse mellem os, og det skaber tillid og fortrolighed.”



### **Regionale netværksmøder**

I den regionale netværksgruppe har Komiteen for Sundhedsoplysning lagt vægt på, at regionerne opbyggede et netværk for de kommuner, der udbyder kurserne i de enkelte regioner. Samtlige 5 regioner har afholdt netværksmøder for kommunerne og har afholdt – eller planlægger – netværksmøder for instruktørerne. Desuden har mange kommuner opbygget tværkommunale netværk, der har til formål at understøtte kursusaktiviteten på tværs af kommunerne. Styrken ved disse netværk er, at det fx ved sygdom og lignende er muligt at låne instruktører fra hinanden.

### **Udviklingsprojekter**

Mange kursister har efterspurgt kursusbogen *Lær at leve med kronisk sygdom* som lydbog. Med støtte fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse udgiver Komiteen for Sundhedsoplysning i foråret 2009 kursusbogen som lydbog.

### ***Publikationen "At være pårørende til en kronisk syg"***

Erfaringerne fra kurserne viser, at de pårørende, der deltager, får meget ud af det. I evalueringen kan man dog læse, at de ofte føler, at kurset ikke er rettet nok mod deres situation. Derfor udgiver Komiteen for Sundhedsoplysning en publikation om pårørenderollen på tværs af diagnoser. Publikationen henvender sig til alle pårørende til et menneske med en kronisk sygdom. Den forventes at være færdig inden sommeren 2009.

# Patientuddannelse på tværs af diabetes-, KOL- og hjerteområdet

En del kommuner i Region Syddanmark har ikke et tilstrækkeligt patientgrundlag og/eller ressourcer og kompetencer til at etablere sygdoms-specifikke patientuddannelses tilbud. Det gør, at flere kommuner ikke har tilbud til personer med kronisk sygdom. Derfor er der behov for at udvikle et koncept for patientuddannelse, der går på tværs af diagnoser, for på den måde at øge patientgrundlaget og kommunernes mulighed for at tilbyde patientuddannelse for sine borgere.



Region Syddanmarks afdeling for kommunesamarbejde har på denne baggrund indgået et samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning om at udvikle en patientuddannelse på tværs af diabetes-, KOL- og hjerteområdet.

Patientuddannelsen skal udbydes kommunalt i forlængelse af de specialiserede patientuddannelser på sygehusene.

Som en del af udviklingsprocessen er der etableret samarbejde med Sundhedsstyrelsen, regionens kommuner, almen praksis, patientforeningerne, sygehusene samt Institut for Sundhedsvæsen (DSI) og Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU).

Projektet forventes afsluttet i 2012.

# Udvikling af patientuddannelse til nyrepatienter



Fredericia Sygehus har siden 1994 afholdt patientuddannelse for prædialysepatienter. I 2008 tog sygehuset initiativ til at udvikle skolens grundlag, metoder og indhold. I den forbindelse har sygehuset henvendt sig til Komiteen for Sundhedsoplysning, og der er indgået et samarbejde om udvikling af patientuddannelsen.

Udviklingsprocessen omfatter:

- Udvikling af viden om evidens for patientuddannelser for nyrepatienter (litteraturstudie)
- Seminar med nyreskolens undervisere: nefrologiske sygeplejersker og læger
- Udarbejdelse af nyreskolens grundlag
- Udvikling af undervisningskoncept for patienter og undervisere
- Uddannelse af undervisere
- Pilotafprøvning på to hold nyrepatienter
- Evaluering og tilretning
- Udvikling af redskaber til løbende kvalitetssikring.

Udviklingen blev i gang sat i 2008 og forventes afsluttet medio 2010.

# Medicinsk Teknologivurdering af patientuddannelse

Sundhedsstyrelsens enhed for Monitorering og Medicinsk Teknologivurdering igangsatte i 2008 en MTV om patientuddannelse. MTV'en dækker patientuddannelser inden for Type 2-diabetes, KOL og patientuddannelser på tværs af diagnoser. I MTV'en gennemgås national og international litteratur i forhold til blandt andet at vurdere evidensen af uddannelsernes effekt, organisering og økonomi.



Som noget nyt i MTV-sammenhænge fokuseres der desuden på, hvilke metoder (teoretisk grundlag og pædagogisk praksis), patientuddannelserne anvender, således at man kan pege på, hvilke metoder der er oplagte at anvende, når der tilrettelægges patientuddannelse fremover i Danmark. Dette arbejde forestås af Komiteen for Sundhedsoplysning ved projektkoordinator Lea Aasberg.

MTV'en udkommer i december 2009.

# UNG Dialog



Det kan være vanskeligt at påvirke unges viden, holdninger og adfærd, når det drejer sig om følsomme emner, og hvor den 'sunde adfærd' medfører afsavn af socialt og kulturelt betingede vaner. Sundhedsstyrelsens rapport UNG2006 peger på, at unge henter betydelig viden om sundhedsfremmende områder fra deres jævnaldrende. På baggrund af undersøgelser, der viser, at mange unge har vanskeligt ved at tale med læreren eller andre voksne om følsomme emner, peger Sundhedsstyrelsen desuden på, at der er et stort potentiale i at formidle viden til unge via metoden ung-til-ung.

Ung Dialog er en indsats, der bygger på metoden ung-til-ung. Indsatsen har til formål at forebygge unges rusmiddelbrug samt udbredelsen af seksuelt overførbare sygdomme og uønskede graviditeter blandt unge.

Ung Dialog består af frivillige gymnasieelever, der afholder dialoger med elever i grundskolernes 7.-10. klasser. Der afholdes dialoger om emner inden for områderne:

## **Seksuelt sundhed og trivsel**

- Seksuelt overførbare sygdomme, prævention, graviditet og abort
- Seksualitet, kærester og følelser.

## **Rusmidler**

- Fest, alkohol og stoffer
- Flertalsmisforståelser.

Der er behov for en skærpet indsats i forebyggelsen af danske unges brug af alkohol og stoffer samt i forhold til udbredelsen af seksuelt overførbare sygdomme og uønskede graviditeter blandt unge.

Undersøgelser viser, at:

- næsten hver fjerde 16-årige har prøvet at ryge hash
- danske unge drikker mere og hyppigere end andre europæiske unge



- antallet af registrerede klamydia-tilfælde er steget fra 12.000 i 2000 til 24.000 i 2005. Antallet af smittede antages at være 50.000
- fra 2004 til 2005 har der været en stigning i antallet af provokerede aborter blandt 15-19-årige trods et fald i øvrige aldersgrupper.

### **Organisation og opgaver**

Ung Dialog har eksisteret under Københavns Amt siden 1992. På baggrund af kommunalreformen overdrog Københavns Amt Ung Dialog til Komiteen for Sundhedsoplysning pr. 1.1.2007.



Ung Dialog består af ca. 300 frivillige gymnasieelever tilknyttet 7 gymnasier under Region Hovedstaden. Desuden er 12 universitetsstuderende uddannet til at varetage dialogmøder for særlige målgrupper, bl.a. for specialklasser med særlige behov. Ung Dialog er Danmarks største og ældste ung til ung-organisation inden for områderne seksuel sundhed og rusmidler.

Komiteen for Sundhedsoplysning varetager drift, kvalitetssikring og udviklingsopgaver i forhold til Ung Dialog for kommunerne, hvilket omfatter: rekruttering og uddannelse af frivillige, koordinering og afholdelse af dialogmøder, udvikling af undervisningsmateriale, udgivelse af informationsmateriale, evaluering samt metodeudvikling.

### **Kommuner i 2008**

Driften af Ung Dialog dækker alle kommunerne under Region Hovedstaden. Ung Dialog finansieres direkte af kommunerne, og 15 kommuner prioriterede i 2008 at bruge Ung Dialog.

I 2008 blev Ung Dialog udvidet til også at dække kommuner under Region Sjælland. Kalundborg og Lejre Kommuner valgte i 2008 at tegne abonnement. De træder imidlertid først i kraft i 2009.

### **Aktiviteter i 2008**

I 2008 blev der afholdt i alt 320 dialogmøder fordelt på 15 kommuner. Det er en stigning på 3 % sammenlignet med aktiviteten i 2007 på trods af, at 1 kommune har trukket sit abonnement. Der bliver fortsat afholdt flest dialogmøder om seksuel sundhed og trivsel, nemlig 199, mod 121 om rusmidler.



I sekretariatet for Ung Dialog er der ansat tre studenter, Julie Bek, Astrid Busck samt Marie Hagelskjær til at varetage driften af Ung Dialog. Projektledelsen blev indtil 1. august varetaget af projektkoordinator Lea Aasberg og er efterfølgende overtaget af projektkoordinator Ingrid Nilsson. Komiteen for Sundhedsoplysning har desuden ansat 10 universitetsstuderende til at varetage dialogmøder i kommunernes specialklasser.

Der blev i 2008 afholdt to internatkurser, hvor i alt 90 unge blev uddannet. På kurserne trænes de unge i at skabe diskussion om adfærd og holdninger. Kurset omfatter dialogmetoder og sundhedsfaglig undervisning i sexsygdomme, prævention, rusmidlers virkninger og skadelige konsekvenser mv.

Ung Dialog samarbejdede med i alt 7 gymnasier. På grund af problemer med rekruttering af frivillige fra Høje-Taastrup Gymnasium valgte vi i stedet i 2008 at starte et samarbejde med Borupgaard Gymnasium. Samtidig blev der i 2008 lavet aftaler med Roskilde Gymnasium og Kalundborg Gymnasium & HF, som skal varetage kommende dialogmøder i Lejre og Kalundborg Kommuner.

### **Udvidelse af Ung Dialog**

I 2008 besluttede Ung Dialog at udvide tilbuddet til også at omfatte forebyggelse af rygning blandt unge.

Der er behov for en skærpet indsats i forebyggelsen af tobaksrygning i Danmark. Unge er en vigtig målgruppe, da en tidlig rygedebut øger risikoen for lungekræft og gør det sværere at lykkes med rygestop. 90 % af de voksne rygere fortæller, at de startede, før de var 18 år.

En undersøgelse fra 2006 blandt 16-20-årige viser, at 27 % af drengene og 26 % af pigerne ryger. 18 % af drengene og 16 % af pigerne ryger dagligt og henholdsvis 7 % og 5 % er storrygere, dvs. at de ryger mere end 15 cigaretter dagligt. En stor andel af de unge ønsker at holde op med at ryge. Det gælder for omkring 45 % af såvel piger som drenge.

Københavns Kommune brugte fra 2004 til 2008 ung-til-ung-metoden i deres forebyggelse af rygestart i 5.-6. klasse gennem såkaldte røgguider.

En evaluering af Røgguiderne viser, at:

- 80 % af eleverne umiddelbart efter røgguidernes besøg mener, at forebyggelsesindsatsen har givet dem ny viden. Efter 8 måneder svarer 78 % positivt på, at de har fået mere viden om rygning og tobak
- langt størstedelen af eleverne finder emnet relevant og mener, at det er vigtigt at høre andres mening og tale om emnet med deres forældre
- 8 måneder efter forebyggelsesindsatsen har 95 % af eleverne aldrig prøvet at ryge. Til sammenligning viser en landsdækkende undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen, at 79 % af de 12-årige aldrig har prøvet at ryge.



Udvidelsen træder i kraft 1. april 2009, men forberedelserne begyndte allerede i 2008. Således blev Rune Schmidt, folkesundhedsstuderende ved Københavns Universitet ansat til at medvirke til at igangsætte udvidelsen. Rune har erfaring fra røgguiderne i Københavns Kommune.

### **Kvalitetssikring af Ung Dialog**

I 2008 blev det besluttet at arbejde mere målrettet med en kvalitetssikring af Ung Dialog.

Det betyder bl.a., at opgavefordelingen bliver ændret, således at de frivillige gymnasieelever fra begyndelsen af 2009 kun skal varetage dialogmøder om seksuel sundhed. Dialogmøder om rusmidler skal fra 2009 overgå til studerende på videregående uddannelser – ungguiderne. Baggrunden er, at det kan være vanskeligt for gymnasieelever at håndtere rollemodelfunktionen, når de selv er i en fase, hvor de eksperimenterer med alkohol.

Rekrutteringen af frivillige gymnasieelever har ligeledes været genstand for kvalitetsovervejelser i 2008. Der vil således fra 2009 blive gjort mere ud af at få rekrutteret gymnasieelever, som er så motiverede, at de holder ved i længere tid. Et problem med brugen af ung-til-ung-metoden er nemlig, at gymnasieelever ofte kun kan fastholdes i 1 år og derfor netop holder op, lige som de er begyndt at få erfaring med at afholde dialogmøder.

Endelig har vi i 2008 haft overvejelser om, hvordan vi kan kvalitetsudvikle selve dialogmødet. I 2009 har vi således besluttet at lave observationer af dialogmøder med henblik på at kunne coache de unge formidlere.

## Nyhedsbreve

Til de kommuner, der abonnerer på Ung Dialog, udsender Komiteen for Sundhedsoplysning med jævne mellemrum nyhedsbreve, hvor der bl.a. orienteres om, hvor mange dialogmøder der er gennemført i kommunerne og hvilke nye tiltag, der påtænkes gennemført. I 2008 blev der udsendt 3 nyhedsbreve til kommunerne.



Ligeledes udsendes nyhedsbreve til de frivillige gymnasielever og de ungguides, der er tilknyttet.

# Bladet UNG

## Om UNG

UNG-bladet er et unikt samarbejde mellem en række interessenter, der alle har et fælles formål med deltagelsen: At formidle vigtige budskaber – på en læseværdig, seriøs og ikke-moraliserende måde – til alle landets 8.-10. klasser gennem et effektivt, troværdigt og populært medie, der når ud til målgruppen fire gange årligt. Bladet distribueres via lærerne i de enkelte klasser og findes herudover på biblioteker, klinikker, hos sundhedsplejersker, forebyggelseskonsulenter m.m.



UNG har eksisteret siden 1988 med Komiteen for Sundhedsoplysning og et skiftende antal interessenter som det økonomiske og redaktionelle bagland.

I 2008 oplevede UNG-redaktionen både frafald og tilgang af nye interessenter, og redaktionen bestod ved årets udgang af Rådet for Større Færdselsikkerhed, Børnerådet, TrygFonden, Beredskabsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening, Det Kriminalpræventive Råd, Forbrugerstyrelsen, Etisk Råd, Undervisningsministeriet, Børns Vilkår og Sundhedsstyrelsen.

Siderne i UNG produceres efter fælles idéudvikling mellem interessent og redaktion/redaktør. Det kan være en aktuel kampagne, et nyt materiale, en hjemmeside – eller et aktuelt emne, interessenten ønsker behandlet. UNG-bladet stiller – hvis det ønskes – journalist, fotograf og redaktør samt layouter til rådighed, så siderne udformes efter interessentens ønsker – og så de passer ind i det samlede koncept for bladet. Alt godkendes af interessenten inden trykstart.

Efter et støt stigende oplagstal for UNG i de senere år har tallet i 2008 stabiliseret sig (2001: i alt 624.000, 2002: i alt 647.000, 2003: i alt 662.000, 2004: i alt 673.000, 2005 i alt 678.000, 2006 i alt 694.000, 2007 i alt 696.000 og 2008 i alt 690.000). Der satses stadig på også at nå de mere udsatte grupper af unge på fx specialskoler, behandlingshjem og alternative skoleprojekter.

## UNG i 2008

I årets fire udgaver har eleverne blandt andet kunnet læse om:

Tema om uddannelser, Når smykket giver allergi, Vandpiberygning – sandt eller falsk, Skolen som mobbefri zone, X Factor Martin om selvtillid, Få pulsen i vejret med motion, Klamydia – den umærkelige seksygd, Essay-konkurrence om sorg, Vær en god ven i trafikken, Slå op med den voldelige kæreste, Piger + alkohol = dårlig cocktail, Konkurrence om spareråd og meget meget mere.



Bladets unge læsere har som sædvanligt sendt breve og debatindlæg ind til redaktionen, og de offentliggjorte breve, spørgsmål og svar fra andre unge handlede blandt andet om:

Hjælp, er jeg gravid?, Menstruationen er blevet uregelmæssig, Min muslimske kæreste må ikke komme sammen med en dansk dreng, Skal jeg tage min utro eks tilbage?, Min bedste veninde mobber mig, Sindssyg jaloux når min bedste ven får en kæreste, Han vil have sex for at blive min kæreste, m.m.



## Redaktionsmøder

På de fire årlige redaktionsmøder får hvert blad – og hver artikel – en grundig efterkritik fra interessenterne i forsøget på at gøre næste blad endnu bedre. Inden møderne har det senest udkomne blad endvidere været igennem en evaluering hos elever i målgruppealderen på flere forskellige skoler, og deres bidrag til efterkritikken i form af besvarelse af et spørgeskema om indholdet i UNG er også en vigtig faktor for bladets videre udvikling.



På redaktionsmøderne bliver der udvekslet ideer til kommende artikler eller temaer, der er relevante for interessenterne. Her får interessenterne bl.a. mulighed for at luften planer om kommende kampagner, der kan resultere i artikler i bladet. Ordet er frit, tonen uformel, og der flyver mange gode ideer hen over bordet.

## Elevpanel

Elevpanelet består af en gruppe unge i målgruppen, der har tilmeldt sig via e-mail og deltager aktivt i forskellige opgaver: Feedback på det enkelte blad og på specifikke artikler (indhold og form), besvarelse af spørgsmål fra andre unge (ung-til-ung brevkasse), mini "brugerundersøgelser" på enkelt-ideer, besvarelse af specifikke spørgsmål i forhold til enkelte artikler, hjælp til research til diverse artikler samt ideer til nye artikler.

Elevpanelet sikrer en fortsat udvikling af UNG mht. både indhold og form. Det giver redaktøren et værdifuldt og nødvendigt indblik i målgruppens virkelighed og sikrer, at redaktionen hele tiden holdes ajour med, hvordan UNG kan blive bedre – og hele tiden tage sin målgruppe alvorligt.

## Hjemmeside

Artiklerne fra UNG findes også på hjemmesiden [www.ung-bladet.dk](http://www.ung-bladet.dk). Det trykte medie virker oftest som en appetitvækker – elev eller lærer læser fx en artikel om et emne i bladet og går så på internettet for at finde flere artikler og links om samme emne og/eller evt. deltage i debatten.

Hjemmesiden supplerer altså det trykte medie – hvor bladet i sin trykte form har fordel af, at tekst og illustrationer i form af fotos, tegninger og grafik spiller sammen om at styrke budskabet og gøre teksten mere indbydende og læsevenlig. Især for de ikke så boglige elever giver

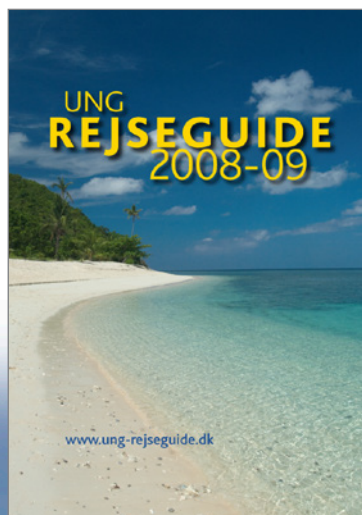
hjemmesiden mulighed for videre fordybelse, bredere informationsøgning og aktiv deltagelse i debatten. Hjemmesiden benyttes typisk som arkiv over artikler, mens det trykte blad bruges til eksamensopgaver, projektarbejde eller emneuger.

### **Redaktør**

Journalist Chris Berg blev efter et år som freelancer fastansat i oktober 2008. Han skal ud over produktion af de fire årlige udgaver af UNG også redigere andre af Komiteens publikationer.

### **UNG Rejseguide 2008-09**

Igen i år udkom "UNG Rejseguide" – en lille pjece med gode råd til unge rejsende. Pjecen, der fås gratis på alle kommuners borgerservicecentre, på apoteket og hos en række rejsebureauer, produceres af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Apotekerforeningen, Det Kriminalpræventive Råd, Sundhedsstyrelsen og Udenrigsministeriet. Rejseguiden er desuden tilgængelig på [www.ung-rejseguide.dk](http://www.ung-rejseguide.dk)





# Videncenter for Amning

Videncenter for Amning (VCA) blev etableret i 1992 under navnet Ammekomiteen. Komiteen for Sundhedsoplysning er medlem af Videncenter for Amning og administrativt ansvarlig for driften. Videncenter for Amning var en uafhængigt arbejdende organisation, der havde egen ledelsesstruktur. Grundet Komiteens administrative ansvar over for Sundhedsstyrelsen, som finansierer Videncenter for Amnings virksomhed, var VCA i Komiteens regi defineret som projekt.



Sundhedsstyrelsens bevilling til Videncenter for Amning stoppede 31. juli 2008. Der blev i det sidste år op til lukningen brugt en del ressourcer på at finde andre finansieringsmuligheder, så Videncenteret kunne fortsætte. Det lykkedes imidlertid ikke, og Videncenteret blev derfor afviklet i perioden frem til 31. oktober 2008, hvor det lukkede.

## Kvalitetsudvikling i svangreomsorgen

Videncenter for Amning var et målrettet samarbejde mellem sundhedsmyndigheder og sundhedsfaglige organisationer, bl.a. Lægeforeningen, Dansk Selskab for Almen Medicin, Dansk Selskab for Obstetrik og Gynækologi, Dansk Pædiatrisk Selskab, Jordemoderforeningen, Dansk Sygeplejeråd og de faglige selskaber for gynækologiske og obstetriske sygeplejersker, børnesygeplejersker og sundhedsplejersker.

Formålet var at udvikle og iværksætte initiativer, der kunne bidrage til, at spædbørnsfamilier fik den støtte og information, de havde brug for. Videncenter for Amning indsamlede og formidlede dokumenteret viden til læger, jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker. Det skete bl.a. gennem Det Spædbarnsvenlige Initiativ.

## Det Spædbarnsvenlige Initiativ

Videncenter for Amning koordinerede aktiviteter i forbindelse med Det Spædbarnsvenlige Initiativ, som blev præsenteret af WHO og UNICEF i 1991 – og i dag anerkendes over hele Verden som Good Clinical Practise for amning af sunde, raske børn på fødestederne. Formålet med initiativet er at omsætte internationalt anerkendte kvalitetskriterier til god klinisk praksis.



I Danmark var initiativet udviklet til et effektivt tværfagligt kvalitetsudviklingsprogram, som fulgte grundelementerne i Den Danske Kvalitetsmodel – og blev udvidet, så det også omfattede præmature børn og yderligere henvendte sig til sundhedsplejersker. Programmet omfatter både selv-evaluering, ekstern evaluering, intern registrering og erfaringsudveksling – og blev videreudviklet kontinuerligt via et internationalt netværk.

Studier har vist, at Det Spædbarnsvenlige Initiativ kan bidrage til, at flere kvinder får amningen til at fungere<sup>1</sup>. Initiativet er et vigtigt element i en global strategi for ernæring af spæd- og småbørn<sup>2</sup>. Og en europæisk handleplan for amning anbefaler, at Det Spædbarnsvenlige Initiativ indarbejdes i en overordnet akkreditering af fødsels-tilbuddet<sup>3</sup>.

### **Aktiviteter vedrørende amning i Komiteen for Sundhedsoplysning**

Komiteen for Sundhedsoplysning valgte i forbindelse med lukningen af Videncenter for Amning at sikre, at den store viden om amning, som lå i centret ikke gik helt tabt. Ingrid Nilsson, som tidligere var ansat i Videncenter for Amning, er nu ansat som projektkoordinator i Komiteen for Sundhedsoplysning og kan derfor stadig fungere som ressourceperson for sundhedspersonale i Danmark i begrænset omfang. Komiteen har prioriteret en fortsat vedligeholdelse af vidensniveauet og enkelte af Videncentrets aktiviteter er videreført i Komiteens regi.

### **Kursus i amning**

Videncenter for Amning tilbød et specialist-kursus, som strakte sig over 3 moduler á 3 dage. Dette kursus er videreført i Komiteen for Sundhedsoplysning. Kurset henvender sig til sygeplejersker, jordemødre og sundhedsplejersker med minimum 2 års erfaring i praktisk ammevejledning og kan bruges som forberedelse til en international certificering som ammekonsulent, IBCLC<sup>4</sup>. Mange kommuner og fødesteder bruger kurset til uddannelse af lokale nøglepersoner. I 2008 tilmeldte 26 sig kurset. Kursusdeltagerne kommer fra regioner og kommuner i hele landet.

1. Breastfeeding Initiation and Birth Practices: A review of the literature. *Journal of Midwifery & Women's Health* 2007
2. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WHO 2003
3. EU project on Promotion of Breastfeeding in Europe. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe: a blueprint for Action. European Commission, Directorate Public Health and Risk Assessment, Luxembourg 2004.
4. International Board Certified Lactation Consultant, se evt. [www.ibclce-europe.org](http://www.ibclce-europe.org)  
Siden 2003 er der 27 danskere, som har bestået eksamen.

### **Temadage om amning**

Ud over det længerevarende kursus om amning tilbydes ligeledes temadage, som rekvireres af kommunernes sundhedsplejeordninger og fødestederne i Danmark. Temadagenes program, såvel indhold som varighed, sammensættes efter rekvirenternes behov. I sidste halvår af 2008 blev der således gennemført 5 heldags-, 3 halvdags- og et 2-timers arrangement. Ligeledes har der i sidste halvår af 2008 været gennemført 3 heldagsarrangementer om amning for jordemoder- og sundhedsplejeskestuderende i København.



### **3. Nordiske Ammekonference**

Endelig blev det med lukningen af Videncenter for Amning i 2008 besluttet, at Komiteen for Sundhedsoplysning skal være vært for den 3. Nordiske Ammekonference, som afholdes i WHO's lokaler i København den 23. og 24. september 2009.

# Tilskud og bevillinger i 2008



Nogle af Komiteens publikationer udvikles med tilskud fra bl.a. fonde, styrelser og ministerier. Komiteens ikke-indtægtsgivende aktiviteter finansieres ved salg af materialer, indtægtsdækket virksomhed samt endelig driftstilskud fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses tips- og lottomidler.

## **Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse**

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse bevilligede i december 2008 Komiteen et driftstilskud fra tips- og lottopuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.

### **PATIENTUDDANNELSE – lær at leve med kronisk sygdom**

TrykFonden har ydet tilskud til projektet.

### **Mestringsforum**

TrykFonden har ydet tilskud til projektet

## **2. Nationale instruktørdag**

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt Apotekerfonden har ydet tilskud til afholdelse af arrangementet.

# Publikationsoversigt 2008

## Overview over nyudgivelser og genoptryk



### **LÆR AT LEVE – med kronisk sygdom**

Af Kate Lorig m.fl.  
Bog 264 sider. 2008.

### **Sund sex 17+**

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Bog 56 sider. 2008

### **Sprogudvikling & læselyst**

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Folder. 2008

### **Kort og godt om amning**

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Hæfte 24 sider. 2008

### **Spis, leg og ha' det godt**

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Bog 72 sider. 2008

### **Rygestop-guide**

Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen  
Hæfte 36 sider. 2008

### **Alkohol og helbred**

Sundhedsstyrelsen  
Bog 64 sider. 2008

### **Alkoholpolitik og alkoholproblemer på arbejdspladsen**

Sundhedsstyrelsen  
Bog 48 sider. 2008



### **En børnehavefe, en skolealf**

Sundhedsstyrelsen  
Hæfte 16 sider. 2008

### **Når forældre drikker for meget**

Sundhedsstyrelsen  
Folder. 2008

### **Hygiejne i daginstitutioner**

Sundhedsstyrelsen  
Bog 152 sider. 2008

### **Amning – en håndbog for sundhedspersonale**

Sundhedsstyrelsen  
Bog 184 sider. 2008

### **Mad til spædbørn & småbørn**

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen  
Bog 112 sider. 2008

### **Sunde børn**

Sundhedsstyrelsen  
Bog 120 sider. 2008

### **Vigtigt at vide om små børns sikkerhed**

Hæfte 24 sider. 2008.

### **Sunde vaner – før, under og efter graviditet**

Hæfte 16 sider. 2008

### **Hvis du overvejer abort**

Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.  
Hæfte, 32 sider 2008.

### **Prævention**

Komiteen for Sundhedsoplysning.  
Hæfte, 48 sider 2008.

### **Sterilisation**

Komiteen for Sundhedsoplysning.  
Pjece, 14 sider 2008.

## **Bladet UNG**

UNG nr. 1, februar 2008. Oplag 174.000

UNG nr. 2, april 2008. Oplag 172.000

UNG nr. 3, september 2008. Oplag 172.000

UNG nr. 4, november 2008. Oplag 172.000

## **UNG rejseguide 2008-09**

Oplag 70.000.



# Bilag A

## Komiteen som organisation



### **Komiteens formål er, som almennyttig forening:**

- at støtte sundhedsvæsenets behandling af sygdomme.
- at deltage aktivt i samfundets sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende arbejde.
- at støtte patienter og pårørende, såvel individuelt som kollektivt, i deres problemer med sygdomme og handicap.
- at støtte forskning omkring folkesundhed, herunder sygdomsforebyggelse, befolkningens sygdomme og samfundets helbredelsesmuligheder.

### **Komiteens formål realiseres ved:**

- Udvikling, tilrettelæggelse og distribution af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende oplysningsmaterialer.
- Tilrettelæggelse, afprøvning, gennemførelse og evaluering af sygdomsforebyggende og sundhedsformidlende initiativer henvendt til særlige grupper eller hele befolkningen.
- Samarbejde med andre sygdomsbekæmpende og sundhedsfremmende organisationer om udvikling og gennemførelse af sygdomsforebyggende, patientstøttende og sundhedsfremmende initiativer.
- Telefonisk informationsservice vedrørende sundhedsoplysning.
- Arrangement af kurser, seminarer, konferencer og anden mødevirksomhed.
- Deltagelse i internationalt samarbejde om udvikling og forskning.

### **Organisation**

Komiteen for Sundhedsoplysning er en almennyttig forening, hvis medlemmer udgøres af en række offentlige og private organisationer. Komiteen ledes af en bestyrelse (kaldet styrelsen), sammensat af repræsentanter for medlemsorganisationerne. Formand for styrelsen er sundhedschef Gregor Gurevitsch, MPH.



## **Medlemmer af Komiteen for Sundhedsoplysning**

### **pr. 31.12.2008:**

- Danmarks Apotekerforening
- Dansk Psykolog Forening
- Dansk Røde Kors
- Dansk Socialrådgiverforening
- Dansk Sygeplejeråd
- Danske Regioner
- FOA – Fag og Arbejde
- Frederiksberg Kommune
- Jordemoderforeningen
- Kommunernes Landsforening
- Københavns Kommune
- Lægeforeningen
- Tandlægeforeningen
- Tandlægernes Nye Landsforening



### **Det sagkyndige udvalg**

Det sagkyndige udvalg bistår styrelsen og sekretariatet med at sikre den fornødne viden og sundhedsfaglige kontakt. Derudover udgør det et forum, hvori man drøfter sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme i teori og praksis. Disse drøftelser medvirker til at sikre, at der sker en formidlingsfaglig udvikling.

Der holdes to møder om året. Det sagkyndige udvalg er sammensat af repræsentanter for medlemsorganisationerne samt faste observatører fra Socialministeriet og Sundhedsstyrelsen. Formand for det sagkyndige udvalg er centerleder Johanne Bratbo.

# Bilag B

## Medlemmer af styrelsen i 2008



- Lillian Bondo, formand for Jordemoderforeningen  
Jordemoderforeningen
- Johanne Bratbo, centerleder, cand.psych.  
Formand for det sagkyndige udvalg
- Michael Dupont, alm. praktiserende læge  
Helse (til 31.3.08)
- Lotte Fonnesbæk, sundhedsfaglig chef  
Danmarks Apotekerforening
- Jørgen Glenthøj, 1. viceborgmester  
Frederiksberg Kommune
- Henri Goldstein, overlæge, dr. med.  
Lægeforeningen
- Gregor Gurevitsch, sundhedschef  
Formand for styrelsen
- Gunnar Hovgesen, ledende skolepsykolog  
Dansk Psykolog Forening (til 20.10.08)
- Ole Jacobsen, regionsrådsmedlem  
Danske Regioner
- Susanne Spangsberg Kleist, tandlæge  
Tandlægeforeningen
- Lars Lindskov, ledelses- og kommunikationsrådgiver  
Kommunernes Landsforening, (styrelsens næstformand)
- Dorte Mørkbak, chefkonsulent for sundhedsplanlægning  
Tandlægenes Nye Landsforening
- Birthe Philip, medlem af DRK's bestyrelse  
Dansk Røde Kors
- Inge Schiermacher, socialrådgiver  
Dansk Socialrådgiverforening
- Dorte Steenberg, 2. næstformand DSR  
Dansk Sygeplejeråd
- Gunna Starck  
Københavns Kommune
- Karen Stæhr, sektorformand  
FOA – Fagligt Arbejde
- Roal Ulrichsen, formand  
Dansk Psykolog Forening (fra 20.10.08)

# Bilag C

## Medlemmer af det sagkyndige udvalg i 2008

- Ane Friis Bendix, sundhedschef, dr.med.  
Frederiksberg Kommune
- Johanne Bratbo, centerleder, cand.psych.  
Styrelsesudpeget, formand for det sagkyndige udvalg
- Christine Brot, læge  
Sundhedsstyrelsen
- Jette Jul Bruun, folkesundhedschef  
Københavns Kommune (fra 15.5.08)
- Christina Carlsen, fuldmægtig  
Danske Regioner
- Karen Louise Christiansen, social- og sundhedskonsulent  
Dansk Røde Kors
- Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske  
Frederiksberg Kommune
- Nanna Friis, sekretariatsleder  
Sund By Netværket
- Ann Dorrit Guassora, læge, ph.d.stud.  
Lægeforeningen
- Jens Hjerrild-Jensen, sundhedskoordinator  
Dansk Socialrådgiverforening  
(det sagkyndige udvalgs næstformand)
- Gunnar Hovgesen, ledende skolepsykolog  
Dansk Psykolog Forening (til 20.10.08)
- Thomas Iversen, cand.psych.  
Dansk Psykologforening (fra 22.10.08)
- Helle Jacobsgaard, specialkonsulent  
Danmarks Apotekerforening
- Carsten Skovgaard Nielsen, fuldmægtig  
Socialministeriet
- Margrethe Nielsen, jordemoder  
Jordemoderforeningen
- Annette Poulsen, sundhedsplejerske  
Sundhedsstyrelsen
- Janne Gry Poulsen, chef for national afd.  
Dansk Røde Kors





- Kari Vieth, seniorkonsulent  
Kommunernes Landsforening
- Ulla Rosenkvist, konsulent  
FOA – Fag og Arbejde
- Lene Herlev Vindeløv, konsulent  
Dansk Sygeplejeråd
- Grethe Wolf, sundhedsplejerske  
Dansk Sygeplejeråd

# Bilag D

## Ansatte i Komiteens sekretariat i 2008

- Charan Nelander, direktør
- Birgitte Dansgaard, redaktionschef
- Chris Berg, redaktør på bladet UNG
- Chimezie Onwuneme, regnskabsmedarbejder
- Anne Jette Andkær (Jess), sekretær
- Lea Aasberg, projektkoordinator
- Nicolaj Holm Faber, projektkoordinator
- Ingrid Nilsson, projektleder
- Jørgen Kryger Andersen, lagerforvalter
- Jens Frank Hansen, lagerassistent
- Astrid Busch, projektmedarbejder
- Julie Bek, projektmedarbejder
- Malene Norborg, projektmedarbejder
- Marie H. Jensen, projektmedarbejder
- Karen Meier Rasmussen
- Heidi Schøbel Jacobsgaard



### Projektansat personale

#### Videncenter for Amning:

- Tine Jerris, koordinator (til 31.10.08)
- Ingrid Nilsson, projektleder (til 31.10.08)

# Bilag E

## Komiteens formænd og direktører 1964-2008



### Formænd for styrelsen

1964-1986	Poul Bonnevie
1986-1998	Per Thestrup
1998-2000	Gert Almind
2000-	Gregor Gurevitsch

### Formænd for det sagkyndige udvalg

1964-1986	H. E. Knipschildt
1986-1994	Bjørn E. Holstein
1994-2002	Peter Elsass
2002-	Johanne Bratbo

### Direktører

1964-1970	E. Toft-Nielsen
1970-1983	Mogens Toft-Nielsen
1984-2003	Jens Mathiesen
2003-	Charan Nelander

## Årsberetning 2008

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2009

ISBN: 978-87-92462-12-1

Manus: Direktør Charan Nelander

Redaktion: Sekretær Anne Jess

Tryk: Mercoprint A/S

Layout: Peter Dyrvig Grafisk Design



Årsberetningen kan fås hos:

### **Komiteen for Sundhedsoplysning**

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

E-mail: [kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

Hjemmeside: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

Årsberetning 2008



**Komiteen for Sundhedsoplysning**