

 Komiteen for Sundhedsoplysning

ÅRSBERETNING 2011



Indhold

Indledning	1
Projektudvikling	5
Forlagsvirksomhed	23
Om Komiteen	39
<i>Tilskud og bevillinger</i>	40
<i>Organisation</i>	41

DET SIGER MEDLEMMERNE OM KOMITEENS ARBEJDE

Lægeforeningen:

Komiteen for Sundhedsoplysning har med patientuddannelsen *Lær at leve med kronisk sygdom* givet kommuner og regioner et godt redskab, som de kan bruge til samarbejdet om patienter med kroniske sygdomme. Forebyggende rådgivning af patienter og borgere bør være fagligt velunderbygget og hjælpe målgrupperne til et sundere og bedre liv. Derfor glæder det Lægeforeningen, at DSI's evaluering af *Lær at leve med kronisk sygdom* viser, at deltagerne i patientuddannelsen oplever, at de bliver bedre til at mestre deres kroniske sygdom, de får et bedre helbred og patientuddannelsen styrker den sunde adfærd hos patienterne.

Danmarks Apotekerforening:

Apotekerne rådgiver om brug af lægemidler, står for sikker lægemiddeldistribution og bidrager til rationel brug af lægemidler. Apotekerne tager medansvar for borgernes sundhed og livskvalitet ved at identificere, løse og forebygge lægemiddelrelaterede problemer samt rådgive om egenomsorg, forebyggelse og sundhedsfremme til gavn for den enkelte og samfundet. Det er derfor oplagt for Danmarks Apotekerforening at være medlem af Komiteen for Sundhedsoplysning, hvor Komiteens arbejde giver et godt tværfagligt netværk med muligheder for samarbejde på tværs i sundhedssektoren.

Fortsættes bagest i hæftet ...

INDLEDNING

Siden Komiteens etablering den 27. februar 1964 har formålsparagrafferne været de samme.

I næsten 50 år har Komiteen og dens medarbejdere arbejdet med at opfylde følgende paragraffer:

- ▶ 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.

Disse formål realiseres ved følgende tiltag:

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

KOMITEENS ARBEJDE I DAG KAN OPDELES I 2 DELE

Projektudvikling

Forlagsvirksomhed



I det daglige arbejde blandes disse dele efter, hvad der er optimalt for fagligheden, men set i et helikopterperspektiv, ville kategoriseringen se ud som beskrevet.

De enkelte formålsparagraffer løftes alle i de to dele. Og det er ganske lidt – hvis noget overhovedet – af det arbejde, der udføres, som ikke kan henføres til Komiteens formål.

Komiteens formål blev i 2004 suppleret med en strategi (revideret i 2011) og i 2009 suppleret med et sæt etiske retningslinjer i forhold til samarbejde med eksterne samarbejdspartnere.

Strategien bygger selvfølgelig på formålsparagrafferne, og de etiske retningslinjer bygger endvidere på Komiteens uafhængighed politisk og kommercielt.

Denne årsberetning er opbygget lidt anderledes end tidligere, da vi har valgt at vise Komiteens aktiviteter gennem formålsparagrafferne.

Komiteens arbejde dækker bredt inden for hele sundhedsperspektivet. Lidt populært kan man sige, at vi dækker hele området fra vugge til krukke og alt derimellem.

De seneste 6 år har patientuddannelse og relaterede områder til denne fyldt mere og mere, og der er ingen tvivl om, at de også i årene fremover vil fylde meget.

Siden etableringen i 1964 har Komiteen produceret, skrevet og udgivet publikationer inden for alle kroge af sundhedsområdet. En tur i Komiteens arkiver er en tur igennem næsten 50 års sundhedsoplysning. De senere år er salget af publikationer dog dalet. Dette kan være en konsekvens af nye informationskilder, men også på grund af landets og dermed kommunernes finansielle situation. Værd at bemærke er det, at antallet af produktioner, dvs. antallet af nye publikationer *ikke* er faldet.

Som konsekvens af det dalende salg har Komiteen løbende monitoreret de nye medier og kommunikationskilder. Der har fra start ikke været tvivl om, at den fremtidige kommunikation skulle være elektronisk, men selve platformen, hvorfra denne kommunikation skulle udgå, har løbende ændret sig.

Da der ikke i Komiteen er de store midler til udvikling, har det været vigtigt for os at prøve at ramme rigtigt første gang. Vi har løbende fulgt med i de store danske forlags initiativer, men har, på grund af den store usikkerhed og de begrænsede midler, bevidst valgt ikke at være "first mover" på dette område. Mange overvejelser har været i spil fra "aktive pdf'er" til hjemmesider. Dog har ingen af delene efter vor vurdering haft potentialet for både udbredelsesgrad og sikring af en fremtidig indtjening.

Først i 2011 tegnede der sig et billede af, at de såkaldte "apps" var kommet for at blive, samt at markedet var overkommeligt, da det var delt i 2 nemlig mellem Apple og Android. På den baggrund begyndte Komiteen i sidste halvdel af 2011 at arbejde på en "baby-app", som skulle supplere de populære publikationer "Barn i vente", "Sunde børn" og "Mad til spædbørn & småbørn" – og med tiden måske helt erstatte dem. Der er mange fordele ved disse applikationer. Bl.a. kan de løbende, nemt og uden de store omkostninger opdateres, og der er ingen lageromkostninger.

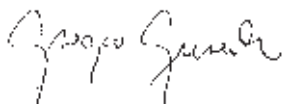
Dette giver yderligere den fordel, at der heller ikke er forsendelsesomkostninger, hvilket gør, at prisen på applikationerne kan holdes nede. Den første app forventes klar i første halvdel af 2012.

Et af Komiteens mål for 2011 var større synlighed. Dette førte til en ny og mere tidssvarende hjemmeside, hvor Komiteens aktiviteter i langt højere grad kan kommunikeres ud, og hvor viden om Komiteen let kan findes.

God læsning.

København, juni 2012

Gregor Gurevitsch
Formand for styrelsen



Charan Nelander
Direktør



PROJEKTUDVIKLING

Komiteen har i mange år deltaget i samarbejde med andre og selv stået for udvikling af en bred række af forebyggelsesprojekter. Denne aktivitet er gennem de seneste 6-7 år vokset og udgør i dag et kærneområde for Komiteen. Overordnet set beskæftiger alle projekterne i projektsøjlen sig inden for området "Patient Empowerment". Men under denne hat fordeler de sig også på områderne patientuddannelse, kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle og citizen empowerment.

Siden projektstart i 2005 er patientuddannelsen vokset både i forhold til national udbredelse og i forhold til de områder, der dækkes. Programmerne dækker alle Komiteens formål og realiseres ved mange af de ting, der er beskrevet i vedtægterne.

Nedenfor beskrives de programmer, Komiteen arbejder med i dag.

Programmer til mennesker med kronisk eller langvarig sygdom

Komiteen for Sundhedsoplysning har i samarbejde med Sundhedsstyrelsen siden 2006 udbudt programmet *Lær at leve med kronisk sygdom* til de danske kommuner. Siden er der kommet flere programmer til og i 2011 udbydes 4 programmer. Alle programmerne stammer fra Stanford Universitetet i Californien:

- ▶ *Lær at leve med kronisk sygdom*
- ▶ *Lær at tackle kroniske smerter*
- ▶ *Aktiv med kronisk sygdom*
- ▶ *Lær at tackle angst og depression*

I 2011 udbød 71 kommuner et eller flere af kurserne.

Komiteen for Sundhedsoplysning varetager opgaverne i det nationale sekretariat for programmerne.



Sekretariatet varetager følgende opgaver:

- ▶ Administration af licens
- ▶ Afprøvning og udbredelse af nye programmer
- ▶ Opdatering af kursusmateriale
- ▶ Udbredelse af programmerne til kommuner, regioner og patientforeninger
- ▶ Uddannelse og certificering af instruktører
- ▶ Rådgivning af kommuner og andre brugerorganisationer
- ▶ Evalueringsredskaber til brugerorganisationer
- ▶ Monitorering af kurserne på nationalt niveau
- ▶ Koordination af eksterne, nationale evalueringer
- ▶ Udgivelse af PR-materiale
- ▶ National PR
- ▶ Socialt netværksforum for tidligere kursister, instruktører og koordinatore

Kursusaktivitet

I 2011 har Komiteen for Sundhedsoplysning afholdt i alt 17 instruktørkurser og uddannet i alt 132 nye instruktører. Endvidere er 67 instruktører blevet videreuddannet, så de kan undervise i flere af kurserne.

Nyt program: *Lær at tackle angst og depression*

I 2011 kom endnu et kursus til i familien af Stanfordkurser: *Lær at tackle angst og depression*. Kurset henvender sig til mennesker med symptomer på angst og/eller depression og er udviklet på baggrund af *Lær at leve med kronisk sygdom* af en institution under det engelske sundhedsvæsen, National Health Services.

Kurset har fokus på håndtering af symptomer på angst og/eller depression samt de problemer, der kan følge med i hverdagen, når man har disse symptomer. Formålet med kurset er at styrke deltagernes helbredstilstand og helbredsadfærd ved, at de øger deres mestring.

Programmet er finansieret af satspuljen "§ 16.51.14 "Lær at leve med" – program for angst og depression", der administreres af Sundhedsstyrelsen.

Projektets styregruppe består af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Kommunernes Landsforening og Komiteen for Sundhedsoplysning. Programmet indgår desuden i den nationale følgegruppe for *Lær at leve med kronisk sygdom*, der er blevet suppleret med en række medlemmer:

- ▶ Sundhedsstyrelsens sagkyndige rådgiver i psykiatri
- ▶ Depressionsforeningen
- ▶ Angstforeningen
- ▶ PsykiatriFonden
- ▶ Den fælles indsats mod stigmatisering af psykiske lidelser
- ▶ Ekspert i psykiatrisk rehabilitering
- ▶ Kommunale PsykInfo'er



Programmet skal pilotafprøves i 2012 og evalueres i 2013-2015. Evalueringen gennemføres af ekstern evaluator. Kommunerne kan udbyde kurset fra medio 2013. Kurserne i 2013-2014 indgår i evalueringen.

Arbejdet med *Lær at tackle angst og depression* begyndte medio 2011 med oversættelse, justering og faglig kvalitetssikring af det engelske kursusmateriale. Desuden blev 6 danske masterinstruktører uddannet i Danmark af det engelske team bag programmet.

Evaluering af *Lær at leve med kronisk sygdom*

I november 2011 udkom Dansk Sundhedsinstitut med evalueringsrapporten: *"Lær at leve med kronisk sygdom. Evaluering af selvvaliderede effekter, kursisternes udbytte og rekruttering"*.

Evalueringen er baseret på 554 deltagere fra 54 kommuner. Der evalueres blandt andet på deltagernes selvvaliderede effekt 3-4 måneder efter endt kursus.

Evalueringen konkluderer blandt andet, at programmets resultater i forhold til den selvvaliderede effekt ligner de internationale resultater. Den danske evaluering konkluderer, at deltagerne efter endt kursus opnår positive, selvvaliderede effekter på:

- ▶ Selvvurderet helbred
- ▶ Livskvalitet
- ▶ Psykisk helbred
- ▶ Smerte/ubehag
- ▶ Træthed
- ▶ Funktionsbegrænsning
- ▶ Håndtering af symptomer
- ▶ Fysisk aktivitet
- ▶ Brug af socialt netværk

Evaluering af *Lær at tackle kroniske smerter*

Lær at tackle kroniske smerter evalueres i 2011-2013 af Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser og Psykosomatik. Evalueringen undersøger kursets effekt på deltagernes helbredsstatus, helbredsadfærd og mestring samt antal af sygedage og forbrug af sundhedsydelse. Effekten måles lige efter kurset og igen efter 6 måneder. Evalueringen gennemføres som et randomiseret, kontrolleret studiedesign, hvor der trækkes lod om at deltage i et kursus eller komme i kontrolgruppe og evt. deltage i et kursus efter 6 mdr.

Evalueringen gennemføres i samarbejde med 45 danske kommuner.

I alt 400 borgere skal indgå i evalueringen, og ved årets udgang var ca. 300 inkluderet.

Evalueringen gennemføres på baggrund af positive resultater fra en pilotafprøvning, der blev gennemført i 2010, og hvor de sidste resultater blev opgjort i 2011. Pilotafprøvningen viste, at deltagerne opnåede positive resultater i form af:

- ▶ Reduktion af smerte
- ▶ Reduktion i symptomer på depression
- ▶ Reduktion i symptomer på helbredsangst

- ▶ Reduktion i symptomer på katastrofetanker om smerte
- ▶ Øget benefit-finding (evne til at se noget positivt ved smerterne)
- ▶ Reduktion i somatiske symptomer

Evaluering af Aktiv med kronisk sygdom

Aktiv med kronisk sygdom er en workshop til mennesker, der ønsker at blive mere aktive med kronisk sygdom. Workshoppen fokuserer især på at styrke deltagernes tilknytning til arbejdsmarkedet.

Workshoppen er støttet med midler fra sats-puljen "Socialt udsatte", der administreres af Sundhedsstyrelsen. I 2011 blev workshoppen evalueret via workshops afholdt i 22 kommuner. Resultaterne af evalueringen foreligger medio 2012 og formidles via hjemmesiden www.patientuddannelse.info

Den 5. nationale instruktørsamling

Den 3.-4. november 2011 blev den 5. nationale instruktørsamling afholdt med 180 instruktører fra hele landet og hovedparten af de kommunale koordinatore fra kommuner, der udbyder kurserne. Årets tema var psykisk



sygdom med særligt fokus på angst og depression. Temaet var valgt på baggrund af, at 40 % af kursisterne på *Lær at tackle kronisk smerte* har symptomer på moderat til svær depression, og 23 % af deltagerne på samme kursus har alvorlige angstlidelser. Vi arbejdede med at aflive myter om psykisk sygdom samt med at styrke instruktørernes kompetencer i forhold til at undervise kursister med psykiske lidelser.

De kommunale koordinatore, der deltog i instruktørsamlingen, blev præsenteret for det nye program, *Lær at tackle angst og depression*. Derudover fik de præsenteret de foreløbige konklusioner fra DSI's evaluering.

Koordinatorerne arbejdede desuden med at identificere nye tilgange til rekruttering og lokal kvalitetssikring på baggrund af resultaterne fra DSI's evaluering af *Lær at leve med kronisk sygdom*.

På baggrund af den erfaring vi har oparbejdet gennem den patientrettede patientuddannelse, er Komiteen også begyndt at udvikle programmer, der rummer både patientuddannelse og kompetenceudvikling dvs. et program, der retter sig til såvel patienter som sundhedsprofessionelle.

Livet med nyresygdom

Fredericia Sygehus har siden 1998 afholdt patientuddannelse for prædialysepatienter. I 2008 tog Nefrologisk Center på Fredericia Sygehus initiativ til at udvikle skolens grundlag, metoder og indhold. I den forbindelse henvendte de sig til Komiteen for Sundhedsoplysning, og der er indgået et samarbejde om udviklingen af patientuddannelsen.

I 2010 har Komiteen – på baggrund af udarbejdelsen af nyreskolens grundlag foretaget i 2009 – udviklet et undervisningskoncept for prædialysepatienter og undervisere. Konceptet består af to dele: Livet med nyresygdom: et patientkursus bestående af 6 moduler á ca. 3 timer, et 7. modul for patienter med clearance 20 samt et kompetenceudviklingskursus på 2x2 dage for sundhedsfagligt personale. Her klædes personalet på til at varetage undervisningen ud fra de pædagogiske og metodiske principper kurset Livet med nyresygdom er baseret på.

Formålet med patientkurset er, at:

- ▶ patienten klædes på til at træffe beslutning om behandlingsform
- ▶ patienten bliver så selvbehandlende som muligt
- ▶ patienten arbejder med sundhedsfremme trods kronisk sygdom

I sensommeren 2010 gennemførte 13 sygeplejersker og læger fra Nefrologisk Center kompetenceudviklingskurset. Det første hold patienter gennemførte kurset i efteråret 2010. Konceptet er yderligere blevet testet på 3 hold patienter i 2011. På baggrund af evalueringer fra deltagere og undervisere på holdene er konceptet blevet tilpasset. Det planlægges nu – med henblik på at foretage en decideret effektevaluering af patientuddannelsen – at udbrede konceptet til flere nefrologiske afdelinger landet over.

Patientuddannelse på tværs af KOL, hjertesygdom og type 2-diabetesområdet – Vejen videre

Komiteen for Sundhedsoplysning indgik i 2009 et samarbejde med Region Syddanmarks afdeling for kommunesamarbejde om at udvikle en kommunal patientuddannelse på tværs af diabetes-, KOL- og hjerteområdet. Projektgruppen består ud – over de to projektere – af Odense Kommune, Esbjerg Kommune, Varde Kommune og Langeland Kommune. Projektet forventes afsluttet primo 2012 og finansieres af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

På baggrund af et stort udviklingsarbejde i 2010 blev selve patientuddannelseskonceptet og det konkrete undervisningsmateriale færdigudviklet i den første halvdel af 2011. Konceptet består af en patientuddannelse til borgerne samt et kompetenceudviklingsforløb til undviserne.

Patientuddannelsen har fået navnet Vejen videre – kursus til et bedre liv med KOL, type 2-diabetes og hjertesygdom. Den består af et grundmodul á 6 mødegange, et træningsmodul á maximalt 12 mødegange samt et sygdomsspecifikt modul for hver af de tre diagnoser á hver 2 mødegange og endelig et madmodul á 3 mødegange. Der er tale om et fleksibelt forløb, hvor borgerne i samråd med patientuddannelsesundviserne tilrettelægger et individuelt forløb. Grundmodulet og træning er dog

obligatoriske. Grundmodulet, træningen og madmodulet går på tværs af diagnoser, mens de tre korte moduler: KOL, hjertesygdom og type 2-diabetes er sygdomsspecifikke. Mødegangene er á 2,5 timers varighed, undtagen træning hvor man som minimum møder 1 time.

Det er en forudsætning at have gennemført kompetenceudviklingsforløbet for at undervise på Vejen videre.

Kompetenceudviklingskurset har til formål at klæde de sundhedsprofessionelle på til at undervise i netop denne patientuddannelse med de undervisningsmetoder og sundhedspædagogiske strategier, som Vejen videre er bygget op omkring. Underviserne leder deltagerne igennem kurset ud fra en undervisningsvejledning til de seks moduler. Desuden er hver underviser blevet udstyret med en "Vejen videre kit" – en værktøjskasse med materialer, som bliver brugt i undervisningen. Borgerne får udleveret en Vejen videre-bog, hvori de har mulighed for at læse mere om udvalgte emner i forhold til at leve med én af de tre kroniske sygdomme.

Pilottesten af konceptet blev påbegyndt i august 2011 i forbindelse med afholdelsen af det første kompetenceudviklingskursus med 22 sundhedsprofessionelle samlet fra de fire projektkommuner. Siden september 2011 har de fire kommuner visiteret mere end 200 borgere til et Vejen videre-forløb.

Evalueringen af pilottesten Vejen videre varetages af Dansk Sundhedsinstitut. Resultaterne forventes at foreligge ultimo 2012. På baggrund af disse træffes der beslutninger om justeringer i konceptet.

En vigtig del af kursusaktiviteterne er muligheden for erfaringsudveksling og vidensdeling for både kursister og sundhedsprofessionelle. Til dette har vi skabt platformen Mestringsforum.

Mestringsforum

Med støtte fra TrygFonden har Komiteen for Sundhedsoplysning udviklet et webbaseret netværk, som kursisterne på Lær at leve med kronisk sygdom, Lær at tackle kroniske smerter samt Aktiv med kronisk sygdom kan bruge til at holde kontakten ved lige med deres medkursister og støtte hinanden i arbejdet med at mestre deres sygdom. På baggrund af

tilbagemeldinger og evalueringer fra deltagere på instruktørsamlingen i 2010, blev der i 2011 foretaget en række forbedringer på hjemmesiden blandt andet med henblik på at gøre den mere brugervenlig. Hvert kursushold får adgang til sin kommunes lukkede forum. Her kan kursisterne fortsætte de diskussioner, de begyndte på i kursusforløbet samt skabe netværk med andre tidligere kursister. Alle de frivillige instruktører har også et lukket forum, hvor de kan støtte hinanden i arbejdet som kursusinstruktører. De kommunale koordinatører har ligeledes et lukket netværk, således at kommunerne har et netværk, de kan trække på hvorved de gode metoder at koordinere kurser og rekruttering på, videreformidles til de øvrige kommuner.

I forbindelse med ændringerne er der udarbejdet to foldere, som henvender sig til hhv. kursister og instruktører med henblik på at lette formidlingen af tilbuddet fra instruktører til kursister.

Amning

Amning har de seneste mange år været et fagområde hos Komiteen. Som projekt er der tale om kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle. På grund af områdets vigtighed etablerede Komiteen i 2011 Kompetencecenter for Amning og Human Laktation.



Kompetencecentret åbnede i 2011 sin egen hjemmeside:
www.kompetencecenterforamning.dk



Ingrid Nilsson
Senior projektkoordinator,

Mette Aaskov
Projektmedarbejder

Igennem de seneste år har Komiteen for Sundhedsoplysning oplevet et stigende behov for opkvalificering af sundhedspersonale inden for amning. Det har bla. vist sig ved, at der har været stor tilslutning til *Tværfagligt* Ammekursus, som udbydes af Komiteen, og at flere kommuner har efterspurgt kursusforløb for sundhedsplejersker. I 2011 etablerede Komiteen for Sundhedsoplysning derfor "Kompetencecenter for Amning og Human Laktation". Formålet med Centret er at indsamle og formidle forskningsbaseret viden om amning og medvirke til erfaringsudveksling og netværksdannelse. Målgruppen er sundhedspersonale i primær og sekundær sundhedstjeneste, som arbejder med ammevejledning i børnefamilier.

Kompetencecentret samarbejder med Sundhedsstyrelsen, Århus Universitet, Statens Institut for Folkesundhed og flere professionshøjskoler rundt om i Danmark. Internationalt samarbejder kompetencecentret med Europäisches Institut für Stillen und Laktation og The European Lactation Consultants Alliance og flere nationale foreninger af ammekonsulenter i Europa.

Tværfagligt kursus i amning

Kernen i kompetencecentret er *Tværfagligt* Ammekursus, som i 2011 blev væsentligt ændret i både indhold og varighed. Kurset forbereder deltagerne til at kandidere til IBLCE¹ eksamen og blive certificeret som IBCLC², og kravene for at gå til eksamen blev i 2011 ændret, så man skal dokumentere 90 timers undervisning i amning. Varigheden af *Tværfagligt* Ammekursus blev således i 2011 fordoblet og honorerer dermed de nye krav. Kurset omfatter nu 4 moduler á 3-4 dages varighed og en skriftlig

1 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners

2 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

gruppeopgave, som tager udgangspunkt i en case fra praksis. På trods af en fordobling af varigheden i 2011 meldte 72 deltagere sig til kurset, som derfor ligesom i 2010 kunne afholdes i både Århus og København. Deltagerne kommer fra alle regioner i Danmark og inkluderer desuden en deltager fra Grønland. Kurset er det eneste i Danmark inden for amning, som har et fagligt niveau, der matcher kravene til en IBLCE eksamen. Kurset fik i 2010 en 3-årig godkendelse af *Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee (LEAARC)*.

Anden kompetenceudvikling inden for amning

Ud over det Tværfaglige Ammekursus har der været afholdt kortere varende kurser i sundhedsplejen i Gentofte, Brøndby, Ballerup og Haderslev Kommuner. Desuden varetager kompetencecentrets ansatte undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelsen i København.

Som noget nyt udbød Komiteen for Sundhedsoplysning via Kompetencecenter for Amning deltagelse i professionelle netværk for sundhedspersonale, som vejleder i amning. Der har været stor interesse for disse netværk, som afholder deres første møder i 2012 i både Århus og København.

Endelig afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning i 2011 en temadag, hvor jordemoder, ph.d. Suzanne Colson kom og præsenterede sit prisbelønnede arbejde med at dokumentere barnets neonatale reflekser og dets brug af disse i den tidlige amme-etablering efter fødslen. 92 deltog i dette arrangement.

8. Europæiske Ammekonference i København 2014

København vandt i 2011 udbuddet om afholdelse af den næste europæiske ammekonference, som skal finde sted den 24.-26. april 2014. Konferencen afholdes af den europæiske paraplyorganisation af ammekonsulenter, ELACTA. Komiteen for Sundhedsoplysning havde i samarbejde med Wonderful Copenhagen udarbejdet udbudsmaterialet. Konferencen, som afholdes hvert andet år, har normalt deltagelse fra alle europæiske lande samt fra enkelte lande uden for Europa. Konferencen skal afholdes i Bella Center, og det påregnes, at mellem 600 og 800 vil deltage. Komiteen skal medvirke i planlægning og gennemførelse af konferencen i tæt samarbejde med ELACTA.

Forskningsprojekt om tidlig udskrivelse efter fødsel

Gennem de sidste år er indlæggelsestiden efter fødsel på hospital blevet reduceret. Det har medført flere genindlæggelser og ambulante kontroller af nyfødte pga. dehydrering, gulsot og ernæringsrelaterede problemer. Komiteen for Sundhedsoplysning besluttede i den anledning i 2011 at søge midler til gennemførelse af et projekt med det formål at optimere indsatsen for nyblevne familier under korttidsindlæggelse, så den matcher familiernes behov og rammerne for barselomsorg i Danmark. I praksis planlægges igangsætning af et projekt, der skal udvikle, implementere og evaluere et teori- og evidensbaseret program, som skal øge forældrenes viden og handlekompetence i forbindelse med etablering af amning og sikre, at barnet får tilstrækkelig mad. Projektet planlægges som et ph.d. projekt med indskrivning på Institut for Folkesundhed, Århus Universitet. Projektet igangsættes i 2012.

Ud over patient empowerment arbejder Komiteen også med Citizen Empowerment. UNG Dialog er et eksempel på dette.

UNG Dialog

På trods af fremgang på nogle områder er der stadig et stort behov for en skærpet indsats i forebyggelsen af danske unges brug af alkohol, stoffer og rygning 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 klamydiatilfælde er steget fra ca. 15.000 i 2001 til over 29.000 i 2008.

Antallet af smittede antages at være dobbelt så højt

- ▶ fra 2004 til 2005 har der været en stigning i antallet af provokerede aborter blandt 15-19-årige trods et fald i de øvrige aldersgrupper.

Ung Dialog er en indsats, der har til formål at forebygge unges brug af rusmidler og tobak samt udbredelsen af sexsygdomme og uønskede



Rune Schmidt
Projektkoordinator



Else Marie Andersen
Junior projektmedarbejder

graviditeter blandt unge. Dette søges gennemført via dialog med unge, der fungerer som positive rollemodeller bl.a. med fokus på social pejling.

Indsatsen søger ikke alene at give de unge ny viden om prævention, seksygdomme, uønsket graviditet, tobak alkohol og andre rusmidler, men også at sætte de unges holdninger til refleksion og at skabe sundhedsfremmende handlekompetence i konkrete situationer.

Organisation og opgaver

Ung Dialog er Danmarks største og ældste ung-til-yngre organisation inden for områderne seksuel sundhed og rusmidler. 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 knap 250 frivillige gymnasieelever tilknyttet 8 gymnasier i Region Hovedstaden, der gennemfører dialoger med elever i grundskolernes 7.-10. klasser om: Sex, kærester og følelser, samt ca. 20 'Ung-guider' – studerende uddannet til at afholde dialogmøder for grundskolens 7.-10. klasser om: Fest, alkohol og stoffer. Og for grundskolens 6. og 7. klasser om rygning. Gruppen af Ung-guider varetager yderligere dialogmøder for særlige målgrupper, bl.a. udviklingshæmmede og andre specialklasser.

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.

Ung Dialog finansieres gennem en abonnementsordning, der kan tegnes af en kommune, som dermed giver alle kommunens skoler ret til brug af tilbuddet, eller af enkelte skoler der ligeledes har mulighed for at tegne et abonnement.

Aktiviteter i 2011

I 2011 blev der afholdt i alt 354 dialogmøder. Dette er en stigning på ca. 7,5 % i forhold til 2010. Der bliver fortsat afholdt flest dialogmøder med temaet 'Sex, kærester & følelser', og netop dette tilbud er flittigt benyttet af skolerne i forbindelse med kampagnen 'Ung sex'.

Der blev i 2011 afholdt 3 kurser, hvor i alt knap 100 unge gymnasieelever blev uddannet. På kurserne trænes de unge i at skabe diskussion om adfærd og holdninger. Kurset omfatter dialogmetoder og sundhedsfaglig undervisning i sexsygdomme, prævention, mv.

Der er ligeledes foretaget en ansættelsesrunde for universitetsstuderende, og 13 nye drenge og piger gennemgik et 3 dages kursus i februar 2011. Ud over dialogmetoder og viden om sexsygdomme og prævention undervises der også i sundhedsfaglig viden om rygning, alkohol, hash og andre stoffer samt håndtering af specialklasser med fx ADHD.



Screendump af Ung Dialogs hjemmeside.

Forældredialog

På baggrund af en efterspørgsel blandt medlemskommunerne begyndte sekretariatet i 2010 at samle erfaringer for afholdelse af forældremøder med alkohol som tema. I 2011 har Ung Dialog i samarbejde med TrygFonden i Region Hovedstaden udviklet en skabelon for afholdelse af 'Forældredialog', og der afholdes som supplement til Ung Dialogs øvrige aktiviteter forældredialogmøder i skoleåret 2011-12. I denne periode er indsatsen tilgængelig for 7.-9. klasse på alle skoler i Region Hovedstaden, og målet er – inden skoleårets udløb – at afholde 40 møder. Indsatsen evalueres eksternt af COWI gennem både spørgeskemaer og fokusgrupper. Evalueringen forventes færdig primo 2013 og vil skabe ny viden omkring arbejdet med forebyggelse i praksis.

Kvalitetssikring af Ung Dialog

Siden 2008 er der i Ung Dialog blevet arbejdet målrettet med en kvalitetssikring af Ung Dialog. Dette arbejde fortsatte ind i 2011.

Med udgangspunkt i positive erfaringer fra 2010 er rekrutteringen af gymnasieelever rettet mod at optage lidt færre frivillige, men til gengæld få et hold der var endnu mere motiverede, så de ville holde ved i længere tid og skabe sig større erfaringer med at afholde dialogmøder.

Observation og coaching af de unge formidlere er indført som fast praksis, og i gruppen af Ung-guider har alle gennemgået dette mindst en gang. Tilbagemeldingerne har været meget positive, og denne strategi har endda betydet større søgning på jobbet i rekrutteringen. Derudover er der afholdt temaaftener med bl.a. erfaringsudveksling, workshops om formidling og faglig opdatering på programmet.

I 2009 etablerede Ung Dialog en følgegruppe med medlemmer fra bl.a. Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Kommunernes Landsforening samt skolelærere og sundhedskonsulenter fra to kommuner. I 2011 er der blevet afholdt to møder i denne gruppe, der har givet sekretariatet værdifuld sparring.

Kampagnen EN AF OS

Landskampagnen EN AF OS har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark – altså slut med diskrimination og udelukkelse af mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom. Det skal være lettere for den enkelte med psykisk sygdom at leve et fuldt og godt liv som en ligeværdig del af samfundet.

Kampagnen ledes nationalt af EN AF OS-sekretariatet, der har til huse i Komiteen for Sundhedsoplysning i København. For at sikre lokal forankring er der nedsat regionale koordinationsgrupper.

Indsatsen indledes med en national oplysningskampagne med målrettede regionale og lokale aktiviteter. Kampagnen vil beskæftige sig med fem overordnede indsatsområder, hvor målgrupperne er brugere og pårørende, unge (især under uddannelse), arbejdsmarkedet, personale på sundheds- og det sociale område, medier og den brede befolkning.

Landskampagnen EN AF OS begyndte den 10. oktober 2011 og fortsætter frem til 2015.

Kampagnens formål

EN AF OS-kampagnen arbejder for at imødegå stigmatisering og fremme tolerance og åbenhed over for mennesker med psykisk sygdom. Den overordnede vision er at gøre livet bedre for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser ved at:

- ▶ øge danskernes viden om psykisk sygdom
- ▶ mindske den afstand, der fører til stigmatisering, fordomme og social udelukkelse
- ▶ skabe større forståelse for psykisk sygdom i skoler, på arbejdspladser og alle andre steder, hvor hverdagslivet udfolder sig.

Frivillige er en vigtig del af kampagnen

En vigtig del af kampagnen udgøres af frivillige, som har eller har haft en psykisk sygdom, er pårørende, er aktiv i en bruger-pårørendeorganisation, er chef, kollega, studerende, politiker eller noget helt andet. Der er nemlig brug for alle ressourcer for, at vi sammen kan gennemføre kampagnen EN AF OS.



Johanne Bratbo
Projektleder

Anja Kare Vedelsby
Projektkoordinator

Helle Thomsen
Sekretær

Hvem står bag kampagnen?

Bag kampagnen står et stærkt og stort netværk, nemlig Den Fælles Indsats, som blev nedsat i 2010 af partnerne:

- ▶ Det Sociale Netværk af 2009
- ▶ PsykiatriFonden
- ▶ TrygFonden
- ▶ Danske Regioner
- ▶ KL
- ▶ Socialministeriet
- ▶ Sundhedsstyrelsen.

Derudover er der nedsat en følgegruppe, som består af repræsentanter for bruger- og pårørendeorganisationer, faglige selskaber, fagpersoner og de regionale PsykInfo'er (psykiatriske informationscentre).

Hvorfor afstigmatisering?

Stigma betyder 'negativt kendetegn', der hæftes på en person som et „socialt stempel“. Når vi stempler hinanden på grund af psykiske lidelser, har det alvorlige konsekvenser på mange måder. Smerten ved ikke at være en del af samfundet gør sårbarheden endnu større. Det gør det hårdt at være syg og kan spænde ben for at få et meningsfuldt liv, fx at få tilknytning til arbejdsmarkedet. Det kan også forhindre, at mennesker kommer i behandling i tide. Det koster altså. For den enkelte og for samfundet.

FORLAGSVIRKSOMHED

Sundhedsoplysende materialer er og har altid været en af grundpillerne i Komiteens arbejde.

Produktionerne fordeler sig mellem publikationer vi laver i samarbejde med andre, egne produktioner og som konsulent for andre.

Journalistisk og redaktionel bistand samt layout og distribution er en del af Komiteens kerneydelser.

Vores vigtigste samarbejdspartnere er:

- ▶ Sundhedsstyrelsen
- ▶ Fødevarestyrelsen
- ▶ Dansk Selskab for Almen Medicin
- ▶ Sund By Netværket.

Produktionen består af nye udgivelser samt revision og distribution af tidligere producerede.



Birgitte Dansgaard
Redaktionschef

Nyudgivelser i 2011

Med Sundhedsstyrelsen

- ▶ Dit job, dine valg
- ▶ Forebyggende sundhedsydelse
- ▶ Smitsomme sygdomme
- ▶ 10 veje til vægttab

Med Fødevarestyrelsen

- ▶ Mad i dagplejen
- ▶ Smag på hverdagsmaden
- ▶ Leg og bevægelse
- ▶ Let vejen

Med Region Syddanmark

- ▶ Vejen videre, instruktørmanual og kursusbog

Egne

- ▶ Hvorfor græder barnet?

Beskrivelser af udgivelserne findes på de følgende sider.

I SAMARBEJDE MED SUNDHEDSSTYRELSEN

Dit job, dit valg, dine muligheder

Denne pjeces henvender sig til de unge med oplysninger om, hvilke erhverv de trygt kan vælge, og hvilke erhverv der helst skal undgås, fordi de kan forværre astma, høfeber eller eksem. Der er også besked om, hvad den unge kan gøre for at beskytte sig imod de allergifremkaldende stoffer på arbejdspladsen eller hjemme. Pjecen kan bruges af skole-sundhedstjenesten, uddannelses- og erhvervsvejlederen og af lægen i forbindelse med samtaler med de unge om erhvervsvalg, hvis de har eller har haft astma, høfeber eller eksem. Pjecen er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Astma-Allergi Danmark.

Vejledning om Forebyggende sundhedsydelser til børn og unge

Vejledningen beskriver, hvordan de forebyggende sundhedsydelser og den sundhedsfremmende indsats over for børn, unge og deres forældre kan tilrettelægges i overensstemmelse med bestemmelserne i gældende lovgivning. Vejledningen indeholder to dele: Første del er af rammesættende, udredende og beskrivende karakter og er primært henvendt til politikere og sundhedsfaglige ledere med ansvar for planlægning af den kommunale sundhedsindsats. Anden del er en konkret vejledning om de ydelser, som den kommunale sundhedstjeneste og almen praksis skal tilbyde børn, unge og familier. Denne del kan være et nyttigt redskab for praktikernes tilrettelæggelse af indsatsen.





Vejledning om Smitsomme sygdomme hos børn og unge

Vejledningen henvender sig til institutioner, skoler, forældre og sundhedsvæsenet med oplysninger og råd om smitsomme sygdomme hos børn. For hver sygdom beskrives: smitteforhold, forebyggelse, symptomer, behandling, forholdsregler ved sygdomstilfælde og hvornår barnet ingen må komme i institution efter endt sygdom.

10 veje til vægttab

En praktisk og overskuelig guide til vægttab. Den tager udgangspunkt i de aktuelle spisevaner og giver ideer til små ændringer, der kan føre til store vægttab. Guiden indeholder også en selv-test og skemaer, hvor man kan indføre sin vægtudvikling.

10 veje til vægttab er skrevet for Sundhedsstyrelsen af Per Brændgaard, ernærings- og sundhedskonsulent. Guiden bygger på principperne i bogen fra samme serie: *Små skridt til vægttab*, men giver langt flere eksempler på, hvilke små ændringer man selv kan vælge. Bøgerne kan bruges sammen eller hver for sig.

Små skridt til vægttab

Denne guide viser, hvordan man kan tabe sig og blive sundere ved små, gradvise ændringer i mad- og aktivitetsvaner. Guiden tager udgangspunkt i den nuværende livsstil og giver råd om, hvordan man kan lægge sine uhensigtsmæssige vaner om i en sundere retning. Guiden indeholder udfordringer, man kan stille sig selv samt information om vægtvenlig mad, motion og træning i opmærksomhed og selvindsigt.



Barn i vente

Bogen henvender sig til den gravide og hendes partner. Bogen gennemgår bl.a. graviditetens undersøgelser og den gravides kontakt med jordemoder og sygehus frem til udskrivelsen efter fødslen. "Barn i vente" er et naturligt supplement til den information, der gives på jordemodercentre. Bogen er udgivet af Sundhedsstyrelsen og kan med fordel læses afsnit for afsnit, efterhånden som informationerne passer til forløbet af graviditet, fødsel og barsel.

Sunde børn

Med *Sunde børn* bliver forældrene godt klædt på til at drage omsorg for det lille barn. Bogen indeholder i koncentreret og let tilgængelig form det centrale om barnets sundhed og udvikling, herunder de sidste nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen. I årets udgave er der nye afsnit om bl.a. amnestillinger og barnets søvn. Der er endvidere en omfattende opslagsdel om barnets sygdomme, helbredsundersøgelser og det danske vaccinationsprogram. Bogen kan læses i forlængelse af Sundhedsstyrelsens *Barn i vente* og vil være aktuel straks efter, at barnet er født.

Mad til spædbørn & småbørn

Som noget helt nyt er den velkendte klassiker suppleret med en dvd, der på en enkel måde gennemgår kernepunkterne i de officielle madanbefalinger til små børn. Dvd'en overvinder evt. sprogbarrierer og er særlig velegnet til forældre, der foretrækker den visuelle kommunikation. Bog og dvd henvender sig til de nye forældre og kan bruges som bindeled mellem sundhedsplejersken og familier, når det gælder spørgsmål om barnets mad. Bogen er også velegnet til dagtilbud og andre med ansvar for børns kost. Bog og dvd giver svar på mange spørgsmål ud fra de anbefalinger om ernæring, som findes fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

Undersøgelse af celleforandringer i livmoderhalsen

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle screeningstilbud til kvinder om forebyggende undersøgelse for celleforandringer i livmoderhalsen. Hæftets indhold giver en landsdækkende information, mens omslaget er tilpasset den enkelte region med lokale kontaktinformationer m.v.

Hæftet udsendes i samarbejde med regionerne til kvinder, når de inviteres til undersøgelse.

Mammografi – screening for brystkræft

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle screeningstilbud til kvinder om forebyggende undersøgelse for brystkræft. Hæftets indhold giver en landsdækkende information, mens omslaget er tilpasset den enkelte region med lokale kontaktinformationer m.v. Hæftet udsendes i samarbejde med regionerne til kvinder, når de inviteres til undersøgelse.



I SAMARBEJDE MED FØDEVARESTYRELSEN

Mad i dagplejen

Bogen henvender sig til dagplejere og indeholder forslag til, hvordan man kan tilrettelægge arbejdet med at tilbyde sund og velsmagende mad til en overkommelig pris. Der er inspiration til planlægning og tilberedning af måltider til børn i alderen 7 måneder til 3 år – både kold og varm frokost samt mellemmåltider. Bogen indeholder både praktiske ugeplaner og opskrifter som ernæringsanbefalinger og pædagogiske betragtninger i forbindelse med måltider. Alle opskrifter er gennemprøvede og ernæringsberegnete.

Let vejen

Kursusmanual til kurset *Let vejen* målrettet småbørnsforældre, der ønsker hjælp og støtte til mad, måltider, leg og bevægelse for dem selv og deres barn. Kurset hører under satspuljeprojektet *Børns trivsel i udsatte familier med overvægt eller andre sundhedsrisici* og er et supplerende værkstedskursus. Manualen henvender sig til kommende instruktører på kurset og giver en detaljeret gennemgang af de syv mødegange, hvor der hver gang indgår aktiviteter omkring mad, leg og bevægelse og fællesspisning.





Smag på hverdagsmaden – ideer til sund og enkel mad til børnefamilier

Et hæfte udviklet til kurset *Let vejen* (se ovenfor). Hæftet henvender sig til småbørnsforældre, der deltager i kurset, og indeholder praktiske anvisninger på god og enkel familiemad. Hæftet kan rekvireres af kommuner i forbindelse med afholdelse af kurset.

Leg og bevægelse – ideer til aktiviteter med dit barn

Også dette hæfte er udviklet til kurset *Let vejen* (se ovenfor). Hæftet henvender sig til småbørnsforældre, der deltager i kurset, og indeholder anvisninger på sjove bevægelseslege med et lille barn. Til alle lege er der aldersanvisning.

Barnets krop og motorik er grundlaget for hele den tidlige udvikling af sprog, tankegang og evnen til at lege med andre børn. Derfor er leg og bevægelse en central del af kurset *Let vejen*.



Glad mad i børnemaver

Bog med opskrifter og ernæringsfaglig information henvendt til daginstitutioner. Her er inspiration og tips til, hvordan man kan planlægge og tilberede sunde og velsmagende måltider til børnene.

Indlagt i bogen er seks børnehæfter, der beskriver madens vej fra jord til bord. Hæfterne kan bruges til at snakke med børnene om, hvor maden kommer fra og på den måde skærpe deres interesse for god mad.

Madens historier, 6 hæfter

Hæfterne er direkte henvendt til børn i børnehavealderen og handler om madens vej fra jord til bord. Hæfterne beskriver produktionsforløbet for kornprodukter, æg, mælk og ost, kød, fisk samt frugt og grønt. Hæfterne kan bruges til at snakke med børnene om, hvor maden kommer fra, og på den måde skærpe deres interesse for god mad. Der er bokse med ekstra information, så den voksne 'bliver klædt på' til at fortælle om fødevarerproduktion.

Gi' madpakken en hånd

Folder henvendt til forældre med gode råd og ideer til en sund madpakke ud fra de 8 kostråd. Her er ideer og tips om grønt, brød, pålæg, fisk og frugt

Kostkompasset – vejen til en sund balance (pjece og plakater)

Kostkompasset viser Fødevarestyrelsens 8 kostråd. Hæftet gennemgår de enkelte kostråd og anviser veje til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?

Pjece målrettet trænere, ledere og forældre til børn og unge, der dyrker idræt. Den indeholder gode råd om mad og drikke for børn og unge, der træner 1-1,5 time ca. 1-3 gange om ugen og er til stævne eller kamp i weekenden.





Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar

Hæftet henvender sig til virksomhedsledere med inspiration og hjælp til at etablere en politik for sund mad på arbejdspladsen. Ifølge en regeringsbeslutning skal alle statslige arbejdspladser formulere en politik for kantinemaden. Hæftet beskriver fire trin til etablering af en sådan mad- og måltidspolitik på arbejdspladsen.

Sund mad på arbejdet – fra målsætning til handling

Hæftet henvender sig til kantinepersonale og beskriver Fødevarestyrelsens mål for sund kantinedrift. Der er beskrivelse af målsætninger inden for frugt og grønt, fisk, kartofler og kornprodukter, fedt, salt og sukker, drikkevarer og variation. Der er desuden afsnit om økologi og kantinens pris- og kvalitetspolitik. Fødevarestyrelsens 'målsætninger for sund kantinedrift' er en hjælp og inspiration, når arbejdspladsen skal formulere en mad- og måltidspolitik. Hæftet giver hjælp til at omsætte målsætningerne til praksis.

I SAMARBEJDE MED DANSK SELSKAB FOR ALMEN MEDICIN

Akuthåndbogen

Vejledning for håndtering af akutte symptomer i almen praksis. Håndbogen giver et hurtigt overblik over akutte symptomer i almen praksis, hjælp til relevant visitation og anvisning i akut behandling i dag- og vagttid. Vejledningen er skrevet for læger i almen praksis og lægevagten.

I SAMARBEJDE MED SUND BY NETVÆRKET

Aldres faldulykker – den gode kommunale model

Bog henvendt til politikere, planlæggere og praktikere i det forebyggende arbejde med ældres faldulykker. Publikationen giver inspiration til, hvordan en god kommunal indsats til forebyggelse af ældres faldulykker kan planlægges og implementeres.

Sundhed og trivsel på arbejdspladsen – den gode kommunale model

Kommunen kan bruge arbejdspladsen som arena for forebyggende og sundhedsfremmende indsatser. Denne publikation giver ideer til *hvordan*. Formålet er at bidrage til, at kommunerne udvikler sundhedsfremmende indsatser med fokus på de ansatte, de sygemeldte og de arbejdsløse.

Publikationen henvender sig primært til administrative beslutningstagere og planlæggere i kommunerne.

Seksuel sundhed

Publikationen vil sætte seksuel sundhed på den kommunalpolitiske dagsorden og understøtte det strategiske arbejde med seksuel sundhed lokalt. Der præsenteres en række anbefalinger til, hvad en seksuel sundhedsstrategi bør bygge på. Inden for hvert område er der forslag til konkrete indsatser, der kan styrke borgernes seksuelle sundhed.



I SAMARBEJDE MED BØRNERÅDET

Opdragelse med hjertet

Hæftet henvender sig til forældre med små børn. Her kan de hente inspiration til, hvordan opdragelsen kan gribes an. Det skal hjælpe forældrene til at tackle konflikter, så børnene lærer en rimelig social omgangsform og samtidig udvikler selvværd og selvstændighed. Teksten er skrevet af sundhedssplejerske, ph.d., Else Guldager og journalist Annette Tholstrup og udgivet i samarbejde med Børnerådet



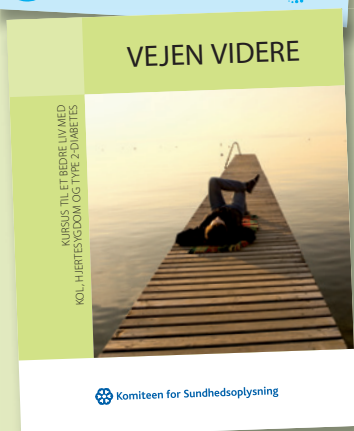
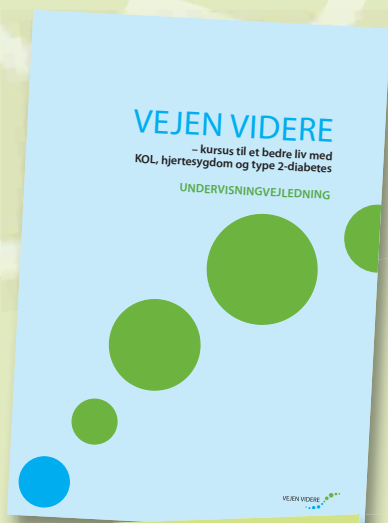
I SAMARBEJDE MED REGION SYDDANMARK

Vejen videre – kursusmanual

Instruktørmanual til *Vejen videre* – en patientuddannelse til mennesker med KOL, hjertesygdom eller type 2-diabetes. Patientuddannelsens overordnede formål er at forbedre deltagernes helbred og livskvalitet. Midlet til dette er, at deltagerne gennem kurset får styrket deres self-efficacy og tilegner sig viden og redskaber, der kan hjælpe dem til at håndtere hverdagen med kronisk sygdom.

Vejen videre – kursusbog til et bedre liv med KOL, hjertesygdom og type 2-diabetes

Bogen er udviklet til kurset af samme navn (se ovenfor), men kan også anvendes selvstændigt. Bogen giver idéer til, hvordan man kan tackle udfordringerne i forbindelse med kronisk sygdom ved at styrke sine ressourcer og arbejde med sine vanskeligheder. Bogen indeholder afsnit om at tackle symptomer, afspænding og meditation, livsstilsfaktorernes betydning, rigtig brug af medicin, seksualitet og egenomsorg.



EGNE MATERIALER

Komiteen producerer også egne publikationer med det formål at dække områder, som trænger til at blive belyst. Publikationerne dækker bredt med hensyn til målgruppe og sundhedsfagligt område.

Hvorfor græder barnet?

Hæftet henvender sig til nye forældre og indeholder dokumenteret viden om spædbarnsgråd. Det giver svar på, hvorfor nogle spædbørn græder ualmindelig meget og bud på, hvad der er den bedste omsorg til et barn, som er næsten utrøsteligt. Selv om det er normalt, at børn græder meget i de første levemåneder, er det en svær tid for familien. Hæftet giver et godt indblik i, hvad videnskaben ved om spædbarnsgråd. Samtidig aflives myter og hjemmestrikkede 'gode råd', som ofte er nytteløse.

Når diagnosen er alvorlig

Bogen henvender sig direkte til den uhelbredeligt syge og de pårørende. Men den kan også bruges af sundhedsfagligt personale som et værktøj i samtalen med syge. Bogen kan forberede den syge og de pårørende på de fysiske, psykologiske og sociale udfordringer, de er stillet over for. Der gives også information om hjælp og støttemuligheder for derigennem at bidrage til øget livskvalitet i en ellers vanskelig periode: Bogen er en bearbejdet genudgivelse af 'Den sidste tid' og er skrevet af psykolog Niels Peter Agger, som i mange år har arbejdet med kræftsyge i Kræftens Bekæmpelse.





Lær at leve med kronisk sygdom

Bog med råd om, hvordan mennesker med kronisk sygdom aktivt kan tage vare på eget liv og helbred. Indeholder en cd med afspændingsøvelser. Bogen henvender sig til alle med langvarig sygdom og indeholder tips om aktiv selvhjælp, om at tackle symptomer, om kost og motion, om kærlighed og kommunikation, om rigtig brug af medicin, og om hvordan man kan blive bedre til at bede om hjælp, når man har brug for det. Bogen er oversat fra amerikansk og bearbejdet til danske forhold. Den kan læses selvstændigt eller bruges i forbindelse med patientkurset af samme navn.

Aktiv med kronisk sygdom

Dette hæfte er udviklet til workshoppen "Aktiv med kronisk sygdom", som kommuner kan udbyde som et ekstra tilbud i forbindelse med patientuddannelsesprogrammet "Lær at leve med kronisk sygdom". I hæftet er skemaer og øvelser fra workshoppen beskrevet, og der er plads til egne noter og refleksioner.

Lær at takle kroniske smerter

Bog med råd om, hvordan mennesker med kroniske smerter kan tage vare på eget liv og helbred. I bogen er indsat en cd med træningsprogram og visualiseringsøvelse. Bogen berører bl.a. følgende emner: balance mellem aktivitet og hvile, kommunikation, håndtering af træthed, kommunikation, problemløsning og valg af behandlingsmetoder.

Spis, leg og ha' det godt

Denne bog giver opskrifter på sund familiemad, lækre drikke og sjove lege for børn og deres voksne. Samtidig er der idéer til, hvordan forældre kan støtte barnet i at bevare en sund normalvægt – eller stoppe overvægt, hvis barnet allerede er lidt for rundt. Bogen henvender sig primært til forældre med børn i 3-6-års-alderen og giver brugbar viden om mad og fysisk aktivitet. Her gives idéer til, hvordan man med god mad og drikke samt fysiske aktiviteter kan give barnet en sjovere og sundere barndom.

Barnets sprog

Hæftet giver overblik over, hvordan sprogudviklingen typisk forløber hos det lille barn. Der er ideer til, hvordan man kan stimulere barnets sprog og begrebsverden – både når sprogudviklingen forløber problemfrit, og når barnet har forskellige vanskeligheder, som det skal have hjælp til.

Desuden er der råd om, hvornår man bør søge hjælp hos en talehørepædagog. Trods den faglige tyngde er det lykkedes at skrive teksten i et enkelt sprog, der gør anvisningerne lige til at gå til.

Hæftet er desuden rigt illustreret med fotos og tegninger.

Det man siger

Hæftet er et redskab til at indgå aftaler om, hvad skole og hjem kan gøre for at bidrage til barnets trivsel og læring. Hæftet retter sig både mod barnet, forældrene og klasselæreren. Hensigten er at give hjælp til, at man allerede ved skolestarten får talt om gensidige forventninger og derigennem når frem til en samarbejdsmodel, der virker for alle parter – ikke mindst for barnet.



Kort og godt om amning

Dette hæfte er baseret på Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger og giver vejledning til den nyblevne mor om, hvordan hun kan få amningen til at lykkes. I hæftet findes bl.a. afsnit om ammestillinger, almindelige ammeproblemer, udmalkning, amning af tvillinger og amning efter kejsersnit eller for tidlig fødsel.

Aktive vurderinger

Bogen henvender sig til sundhedsprofessionelle, lærere og andre, der har sundhed som undervisningsområde. Hensigten med *Aktive vurderinger* er gennem dialog, inddragelse og anerkendelse at skabe en lydhør undervisning, der styrker deltagernes refleksion og handlekompetence i spørgsmål, der vedrører egen sundhed. Metoden er bygget op omkring en række praktiske øvelser, der bindes sammen af faglige input om det emne, der undervises i.

I form før/efter fødslen

To små hæfter med øvelser og gode råd til gravide og nye mødre. Hæfterne instruerer i øvelser, der styrker bækkenbunden og hjælper med til at knibe korrekt, ligesom de viser gode øvelser, der styrker mave- og baldemusklener. Man kan også finde gode råd om motion, højden på puslebordet og ammestillinger.



OM KOMITEEN

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:

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

Tilskud og bevillinger i 2011

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

I 2011 fik Komiteen bl.a. tilskud fra:

TrygFonden

TrygFonden har i december 2011 ydet tilskud til projektet 'Forældredialog'.

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse bevilligede i december 2011 Komiteen et driftstilskud fra tips- og lottopuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.

Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen ydede i 2011 tilskud til svangerskabsforebyggende informationsarbejde.

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 Gregor Gurevitsch, tandlæge, MPH.

Medlemmer af Komiteen for Sundhedsoplysning pr. 31.12.2011:

- ▶ Apotekerforeningen
- ▶ Dansk Kiropraktor Forening
- ▶ Dansk Psykolog Forening
- ▶ Dansk Røde Kors
- ▶ Dansk Sygeplejeråd
- ▶ Danske Fysioterapeuter
- ▶ Danske Regioner
- ▶ De Offentlige Tandlæger
- ▶ FOA – Fag og Arbejde
- ▶ Frederiksberg Kommune
- ▶ Jordemoderforeningen
- ▶ Kommunernes Landsforening
- ▶ Lægeforeningen
- ▶ Tandlægeforeningen



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 er medvirkende 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 professor, overlæge, dr.med. Bente Klarlund-Pedersen.

Medlemmer af styrelsen 2011

- ▶ Lillian Bondo, formand for Jordemoderforeningen
Jordemoderforeningen
- ▶ Flemming Brank, rådmand
Frederiksberg Kommune
- ▶ Jette Dam-Hansen, alm. praktiserende læge
Lægeforeningen
- ▶ Gregor Gurevitsch, tandlæge, MPH (styrelsens formand, medlem af
forretningsudvalget) . Udpeget af styrelsen.
- ▶ Bente Klarlund-Pedersen, professor, overlæge, dr.med. formand for det
sagkyndige udvalg
- ▶ Peter Kryger-Baggesen, formand for Dansk Kiropraktor Forening
Dansk Kiropraktor Forening
- ▶ Johnny Kuhr, formand for Danske Fysioterapeuter
Danske Fysioterapeuter
- ▶ Lars Lindskov, byrådsmedlem (styrelsens næstformand,
medlem af forretningsudvalget)
Kommunernes Landsforening
- ▶ Karsten Møller, tandlæge
Tandlægeforeningen

- ▶ Dorte Mørkbak, sundhedsfremmechef (medlem af forretningsudvalget)
De Offentlige Tandlæger
- ▶ Janne Gry Poulsen, chef for national afd. Dansk Røde Kors
Dansk Røde Kors
- ▶ Dorte Steenberg, 2. næstformand DSR
Dansk Sygeplejeråd
- ▶ Karen Stæhr, sektorformand
FOA – Fag og Arbejde (til 31.12.2011)
- ▶ Birthe Søndergaard, sundhedsfaglig chef
Apotekerforeningen
- ▶ Mette Rohde Terp, regionsrådsmedlem
Danske Regioner
- ▶ Roal Ulrichsen, formand for Dansk Psykolog Forening
Dansk Psykolog Forening

Det sagkyndige udvalg 2011

- ▶ Anne Barfoed, udviklingsjordemoder
Jordemoderforeningen
- ▶ Karen Louise Christiansen, social- og sundhedskonsulent
Dansk Røde Kors
- ▶ Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske
Frederiksberg Kommune
- ▶ Nina Gath, konsulent
Kommunernes Landsforening
- ▶ Helle Goyle, teamleder
Frederiksberg Kommune
- ▶ Birgitte Harbo, konsulent
Danske Regioner
- ▶ Thomas Iversen, cand. psych.
Dansk Psykolog Forening

- ▶ Helle Jacobsgaard, specialkonsulent
Danmarks Apotekerforening
- ▶ Jytte Birthe Jensen, odontologisk konsulent
Dansk Røde Kors
- ▶ Dorthe Jeppe-Jensen, odontologisk konsulent
Dansk Tandlægeforening
- ▶ Heidi Klakk, lektor, fysioterapeut
Danske Fysioterapeuter
- ▶ Christina Krog, specialkonsulent
Kommunernes Landsforening
- ▶ Bente Klarlund-Pedersen, professor, overlæge, dr.med.
Formand for det sagkyndige udvalg
- ▶ Peter Konow, konsulent
Lægeforeningen
- ▶ Annette Poulsen, sundhedsplejerske
Sundhedsstyrelsen
- ▶ Janne Gry Poulsen, chef for national afd.
Dansk Røde Kors
- ▶ Ulla Rosenkvist, konsulent
FOA – Fag og Arbejde (til 31.12.11)
- ▶ Lene Herlev Vindeløv, konsulent
Dansk Sygeplejeråd
- ▶ Grethe Wolf, sundhedsplejerske
Dansk Sygeplejeråd
- ▶ Mette Aadahl, fysioterapeut
Danske Fysioterapeuter

Sekretariatet 2011

Administration

- ▶ Charan Nelander, direktør
- ▶ Anne Jette Andkær (Jess), sekretær
- ▶ Vibeke Bræstrup, koordinator, sekretær
- ▶ Kim Frederiksen, bogholder
- ▶ Marie Dansgaard, web og digitalt design
- ▶ Jørgen Kryger Andersen, lagerforvalter
- ▶ Jens Frank Hansen, lagerassistent



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Kim Frederiksen



Marie Dansgaard



Jørgen Kryger Andersen

Projekter

- ▶ Lea Dunkerley, senior projektkoordinator
- ▶ Nicolaj Holm Faber, senior projektkoordinator
- ▶ Ingrid Nilsson, senior projektkoordinator
- ▶ Malene Norborg, projektkoordinator
- ▶ Rune Schmidt, projektkoordinator
- ▶ Nina Hammerich, projektmedarbejder
- ▶ Mette Aaskov, projektmedarbejder
- ▶ Else Marie Schmidt Andersen, junior projektmedarbejder
- ▶ Maria Hansen, juniorprojektmedarbejder
- ▶ Johanne Bratbo, projektleder
- ▶ Anja Kare Vedelsby, projektkoordinator
- ▶ Helle Thomsen, sekretær

Forlagsvirksomhed

- ▶ Birgitte Dansgaard, redaktionschef

Formænd og direktører 1964-2011

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 - 2010	Johanne Bratbo
2011 -	Bente Klarlund-Pedersen

Direktører

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

Årsberetning 2011 © Komiteen for Sundhedsoplysning 2012

ISBN: 978-87-92462-62-6

Manus: Direktør Charan Nelander. Redaktion: Sekretær Anne Jess.

Grafisk produktion: Peter Dyrvig Grafisk Design. Tryk: LaserTryk A/S.

Årsberetningen kan fås hos:

Komiteen for Sundhedsoplysning, Classensgade 71, 5. sal, 2100 København Ø.

Telefon 35 26 54 00. Fax: 35 43 02 13. E-mail: kfs@sundkom.dk

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

Danske Regioner:

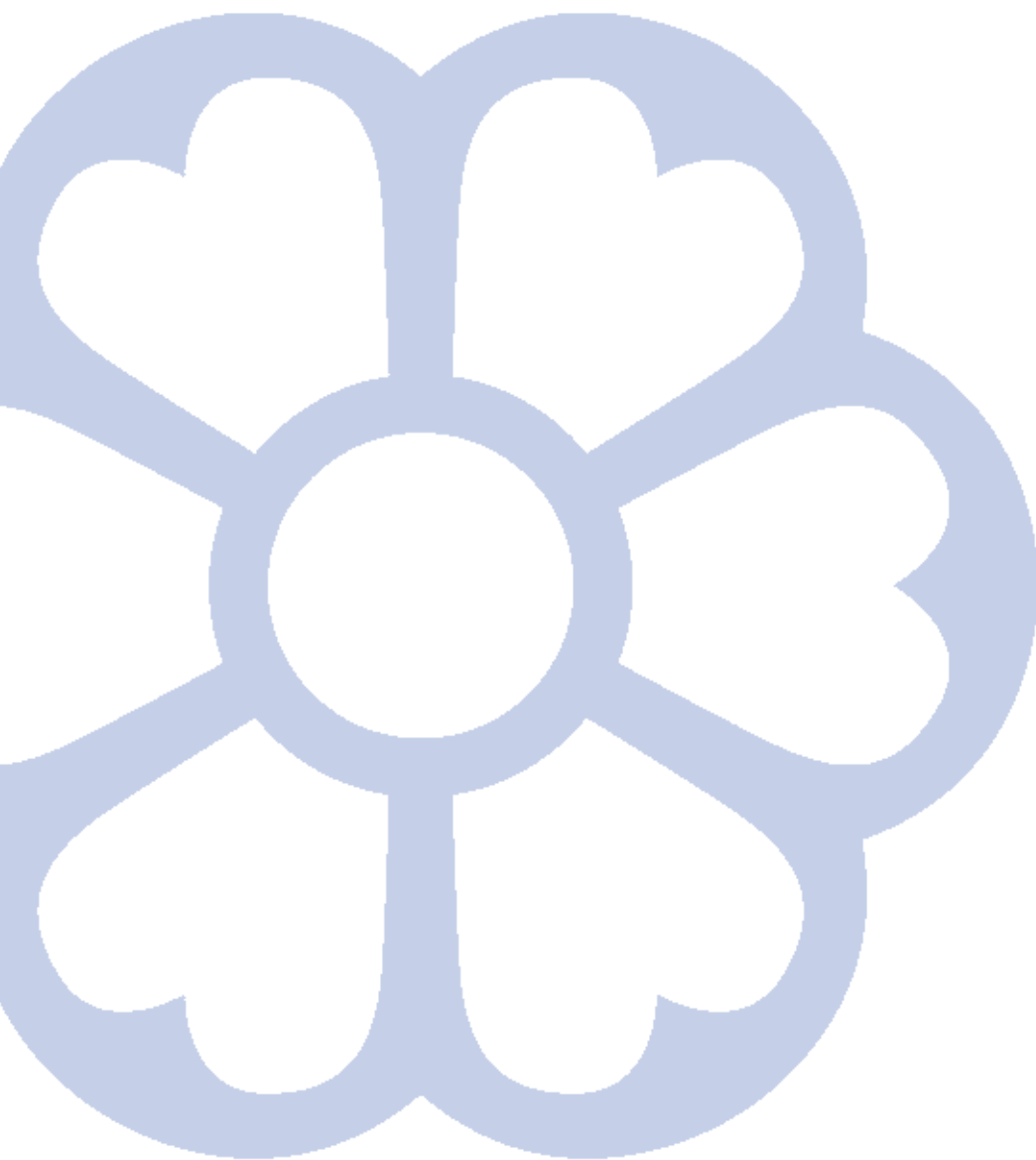
Komiteen for Sundhedsoplysning er som troværdig og professionel formidler af relevant sundhedsinformation til befolkningen, arbejdet med patientuddannelsestilbud m.v. en vigtig samarbejdspartner for regionerne. Regionerne spiller en væsentlig rolle, hvad angår danskernes generelle sundhedstilstand. Ud over den højt specialiserede behandling på sygehusene, handler dette dels om varetagelse og koordination af den patientrettede forebyggelse på sygehuset, patientuddannelse, genoptræning og rehabilitering, dels en faglig rådgivning og understøttelse af kommunernes forebyggelsesindsatser. Danske Regioners medlemskab af Komiteen for Sundhedsoplysning er med til at understøtte det fælles ansvar for folkesundheden og formidling af vigtig sundhedsinformation – og at indsatser koordineres på tværs af relevante parter.

De Offentlige Tandlæger:

Som en af de få fagforeninger i sundhedssektoren har De Offentlige Tandlæger en i vedtægterne indskrevet sundhedspolitik, der er baseret på to grundholdninger:

- Alle borgere i Danmark skal have adgang til et tandplejetilbud, der kan sikre dem sunde tænder hele livet.
- Tandplejemidlerne skal anvendes til forebyggelse frem for helbredelse. Med forebyggelse har vi skabt store sundhedsresultater, og det er forebyggelse, der giver mest sundhed for pengene.

Derfor er det indlysende, at De Offentlige Tandlæger prioriterer at være medlem af Komiteen for Sundhedsoplysning. Det arbejde Komiteen for Sundhedsoplysning yder inden for sundhedsfremme og forebyggelse, følger foreningen nøje, og foreningen vil gerne udvikle det tværfaglige samarbejde, som medlemskabet giver mulighed for.



Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal

2100 København Ø

Tlf. 35 26 54 00

Fax 35 43 02 13

kfs@sundkom.dk

www.sundhedsoplysning.dk