

ÅRSBERETNING 2012



Årsberetning 2012

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2013

ISBN: 978-87-92462-89-3

Manus:

Direktør Charan Nelander

Redaktion:

Sekretær Anne Jess

Tryk:

LaserTryk A/S

Grafisk produktion:

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

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk

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 læge-middeldistribution 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

Brugerinddragelse i form af patientuddannelse stod højt på Komiteens dagsorden i 2012. Forårets største begivenhed var Komiteens konference om "Patient Empowerment", som blev holdt i samarbejde med bl.a. WHO, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Careum og ENOPE. Konferencen, der blev afholdt den 11./12. april som en del af det danske EU-formandskab, havde næsten 300 deltagere fra mere end 20 lande og blev åbnet af sundhedsminister Astrid Krag. Konferencen blev afsluttet med en paneldiskussion, hvor ordstyrer Clement Kjersgaard kom igennem emner som potentialer, barrierer, dilemmaer og løsninger i forhold til patient empowerment. Panelet betød af Adm. direktør Else Smith, Sundhedsstyrelsen, Danmark, CMO Dr. Ildefonso Hernández Aguado, Spanien, Deputy Director General Mr Martin Seychell, EU, Generaldirektør Lars-Erik Holm, Socialstyrelsen, Sverige, Direktør Nicola Bedlington European Patients' Forum, Programdirektør Dr. Jose Martin-Moreno, WHO, CMO Prof. Paul Johnstone, UK.

Senere samme måned havde også World Diabetes Forum fokus på patientempowerment, og både sundhedsminister Astrid Krag og statsminister Helle Thorning-Schmidt fortalte fra talerstolen om de flotte danske resultater på patient empowerment/patientuddannelsesområdet i forhold til "Lær at leve med kronisk sygdom". På 2. dagen af World Diabetes Forum stod tidligere generalsekretær for FN Kofi Annan under Komiteens logo og talte om vigtigheden af bl.a. forebyggelse – et flot punktum på en stor indsats fra Komiteens side for at bringe patientuddannelsen frem i forreste række både på den danske og den internationale dagsorden.

2012 var desuden året, hvor Komiteens satsning på de elektroniske medier for alvor tog fart. Med en 2-årig strategi, som beskriver Komiteens overgang fra de trykte medier til de elektroniske medier, gik Komiteen ved årets start i gang med at udvikle app'en "Min baby" – som med tiden skal supplere og/eller erstatte bøgerne "Sunde børn" og "Mad til spædbørn & småbørn". Også her har brugerinddragelse været en central faktor ved udviklingen af en app, der på alle måder er brugervenlig og har det faglige indhold, som brugerne ønsker.

Da app'en blev lanceret, blev den meget positivt omtalt og kom bl.a. på forsiden af DR's hjemmeside med overskriften "Den digitale sundhedsplejerske". I efteråret fik Komiteen tilsagn fra TrygFonden om finansiel støtte til udvikling af 7 nye app's og 7 e/i-books. Komiteen gik straks i gang med at udvikle den første af ansøgningens 7 app's med titlen: "GRAVID". Denne app produceres i samarbejde med Jordemoderforeningen.

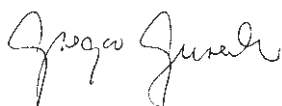
Brugerinddragelse og kvalitet i patientuddannelsen er i fokus ved et af Komiteens andre store projekter. For at sikre kvaliteten i patientuddannelsen samt sikre, at borgerne får relevante kommunale patientuddannelses tilbud, ansøgte Komiteen TrygFonden om midler til et stort forskningsprojekt. TrygFonden imødekom ansøgningen til det store projekt, der skal afdække de mekanismer, der er af betydning for de praktiserende lægers visitation i relation til kommunale tilbud. Projektet påbegyndes i 2013 i samarbejde med Forskningsenhed for Almen Praksis i København og afsluttes ultimo 2015.

Sidste halvår af 2012 påbegyndte Komiteen en dialog med Arbejdsmarkedsstyrelsen om at bruge den strukturerede tilgang, som Komiteen har i forhold til den nationale patientuddannelse i et beskæftigelsesmæssigt perspektiv. Allerede i 2009 fik Komiteen satspuljemidler til at teste projektet "Aktiv med kronisk sygdom/Lær at arbejde med kronisk sygdom", som var en beskæftigelsesrettet workshop, der kunne kobles på "Lær at leve"-kurserne. Denne workshop blev i 2012 udviklet til en specifik patientuddannelse i lighed med de andre patientuddannelseskurser. Arbejdsmarkedsstyrelsen udtrykte i samarbejde med Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse interesse for at videreudvikle og teste "Lær at arbejde/Lær at tackle job og sygdom"-kurset på nationalt niveau, og ultimo december godkendte beskæftigelsesminister Mette Frederiksen projektet, som inden udgangen af 2015 skal være tilbudt alle landets kommuner.

Der er ingen tvivl om, at patientuddannelse og patient empowerment er kommet for at blive, ligesom der ikke er tvivl om, at det er Komiteens arbejde indenfor området, der er baggrund for, at emnerne er blevet sat på den nationale dagsorden.

København, maj 2013

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 7-8 år vokset og udgør i dag et kerneområde for Komiteen. Overordnet set beskæftiger alle projekterne i projektsøjlen sig inden for området "Patient Empowerment". Men under denne hat forde-ler 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, men også internationalt og på europæisk plan, har Komiteen udvidet sine områder. Programmerne dækker alle Komiteens formål og realiseres ved mange af de ting, der er beskrevet i Komiteens vedtægt.

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. I 2012 blev der udbudt 4 forskellige programmer. Alle 4 programmer 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



Komiteen for Sundhedsoplysning 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 koordinatører

Kursusaktivitet

I 2012 har Komiteen for Sundhedsoplysning afholdt i alt 7 instruktørkurser og uddannet i alt 81 nye instruktører. Endvidere er 16 instruktører blevet videreuddannet, så de kan undervise i flere af kurserne.

Nyt program: Aktiv med kronisk sygdom/lær at tackle job og sygdom

Projektet *Aktiv med kronisk sygdom* (2009-12) blev evalueret i et mindre, kvantitativt studie, hvor kursisternes egen vurdering af workshoppen blev opgjort hhv. umiddelbart efter workshoppen og igen ca. 2 måneder efter workshoppen. Rapporten kan hentes på hjemmesiden www.patientuddannelse.dk for patientuddannelse.

Projektet havde fokus på kronisk syge menneskers tilknytning til arbejdsmarkedet og blev i rapporten vurderet relevant. Workshoppens fokus og aktiviteter blev også vurderet som relevante, men både kursister og instruktører efterlyste flere mødegange end én. Derudover syntes de, at kursusdagene burde være kortere, idet 4 timers undervisning var for meget. Konklusionen på evalueringen var, at der burde udvikles et flermodulskursus med udgangspunkt i materialet fra *Aktiv med kronisk sygdom*.

Slagelse Kommune og Komiteen for Sundhedsoplysning indgik et samarbejde, hvor der blev udviklet og udbudt et 6 moduls pilotkursus – *Lær at tackle job og sygdom* – for to målgrupper. Disse to målgrupper blev rekrutteret fra jobcenteret. De to grupper var langtidssygemeldte, konthjælpsmodtagere eller revalidender.

Erfaringer fra de to testforløb, samt den øvrige evidens for Komiteen for Sundhedsoplysningens kurser, har resulteret i et nyt projekt initieret af Arbejdsmarkedsstyrelsen. Dette nye projekt er et større forskningsstudie i kurset *Lær at tackle job og sygdom*, som skal udbydes fra 2013-16. Kurset skal udbydes i et samarbejde mellem sundheds- og beskæftigelsesforvaltningerne i kommunerne. Instruktørerne er borgere, der selv har erfaringer med at få kronisk sygdom og arbejdsliv til at gå op i en højere enhed.

Kvalitetssikring af kurset til mennesker med langvarige lidelser

Komiteen for Sundhedsoplysning fik i 2012 midler til 5 projekter, der på hver deres måde har til formål at styrke kvaliteten af patientuddannelse set i et bredt perspektiv. Alle projekter afsluttes ved udgangen af 2014. Projekterne støttes af TrygFonden.

1. Samarbejde mellem kommuner og almen praksis

Et forskningsprojekt med fokus på at afdække, hvad der potentielt kan fremme samarbejdet mellem kommuner og almen praksis – i forhold til at fremme en systematisk henvisningspraksis til kommunale patientuddannelser. Projektet gennemføres i samarbejde med Forskningsenheden for Almen Praksis i København.

2. Langtidseffekten af *Lær at tackle kroniske smerter*

Både i Danmark og i udlandet er der sparsom viden om effekterne af patientuddannelse på længere sigt. Dette forskningsprojekt måler effekten af *Lær at tackle kroniske smerter* 18-24 måneder efter deltagernes har været på kursus. Projektet gennemføres i samarbejde med Aarhus Universitetshospital.

3. Model for netværk

Evalueringer peger på, at det er værdifuldt for patienter at deltage i netværk med ligestillede. Samtidig ved vi, at hovedparten af deltagerne på *Lær at leve med kronisk sygdom* og *Lær at tackle angst og depression* ønsker at fortsætte med at se medkursisterne, efter kurset er afsluttet. Dette projekt har fokus på at udvikle en enkel model, der er let at implementere. Modellen skal sikre, at kursisterne fortsat ses og fortsætter med at arbejde med de redskaber, de har tilegnet sig under kurset.

4. Handleplan via mobiltelefonen

I takt med at flere og flere får smartphones er det oplagt at se på, hvordan mobilteknologien kan bruges i forhold til *Lær at*-kurserne. Dette projekt har til formål at udvikle en app med kursernes 2 vigtigste redskaber: Handleplaner og problemløsning. På den måde kan kursisterne arbejde med deres handleplaner og få input til at løse problemer via deres mobiltelefon.

5. Rådgivning om patientuddannelse

I takt med at Komiteen får mere og mere erfaring med at udvikle, afprøve, evaluere og implementere patientuddannelser i Danmark, får vi jævnligt henvendelser fra andre organisationer, der ønsker rådgivning om patientuddannelse. Derfor har Komiteen søgt og fået midler til at kunne rådgive andre organisationer om patientuddannelse.

Afprøvning af Lær at tackle angst og depression

Lær at tackle angst og depression blev i 2012 afprøvet i 4 kommuner med i alt 54 borgere. Pilotafprøvningen af kurset blev evalueret eksternt af COWI. Evalueringen peger på, at kurset fungerer i sin nuværende form og kan implementeres i Danmark uden større justeringer. Evalueringen peger desuden på, at hovedparten af kursisterne har opnået en række forbedringer. Fx oplever 66 % af deltagerne, at de er blevet bedre til at tackle symptomer på angst og depression, og 49 % har lavet en konkret plan for, hvordan de vil forebygge eventuelle tilbagefald i sygdom. Langt de fleste kursister er meget tilfredse med kurset. Fx siger 95 %, at det er en fordel at underviserne selv kender til angst og depression. Kun 0-5 % er ikke tilfredse på et eller flere områder. Evalueringen kan hentes fra hjemmesiden www.patientuddannelse.info



40 kommuner har indtil nu indgået en aftale med Komiteen for Sundhedsoplysning om at udbyde *Lær at tackle angst og depression* til borgerne allerede i 2013.

Ifølge projektets tidsplan skal i alt 40 kommuner udbyde programmet inden udgangen af 2014. Projektet er dermed 1 år forud for at nå sit endelige mål.

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

Komiteen for Sundhedsoplysning har i samarbejde med Region Syddanmarks afdeling for kommunesamarbejde og Odense, Esbjerg, Langeland og Varde Kommuner udviklet en kommunal patientuddannelse på tværs af diabetes-, KOL- og hjerteområdet: Vejen videre – kursus til et bedre liv med KOL, type 2-diabetes og hjertesygdom. Programmet består af kursus til borgerne samt et kompetenceudviklingsforløb til underviserne. Projektet er finansieret af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Programmet er pilottestet med deltagelse af mere end 200 borgere, og evalueringen viser positive, signifikante effekter lige efter og ca. tre måneder efter kursusafslutning i forhold til:

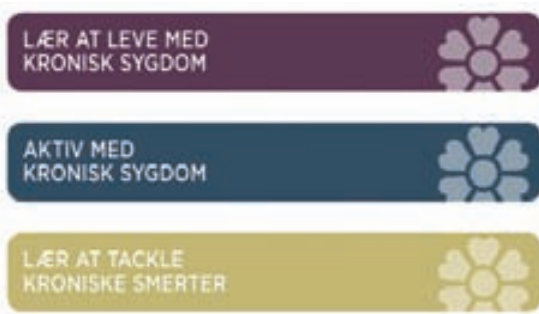
- Øget livskvalitet
- Lavere BMI
- Øget fysisk aktivitet
- Øget fysisk form
- Reduceret intensitet af smerte/ubehag

Desuden er deltagernes vurderinger af kurset gennemgående positive. De fortæller, at de har opnået større selverkendelse, bedre tiltro til egne evner og en større forståelse for at indarbejde fysisk aktivitet og god sundhedsadfærd i deres hverdag.

Evalueringen er foretaget af Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning (KORA – tidligere Dansk Sundhedsinstitut), som konkluderer, at Vejen videre er et fuldgyldigt alternativ til anden patientuddannelse. Den endelige rapport foreligger primo 2013, hvor projektet også afsluttes. Herefter overgår programmet, varetagelsen og kvalitetssikringen heraf til Region Syddanmark.

VEJEN VIDERE





Lær at leve med kronisk sygdom

I 2012 havde 59 af landets kommuner licens til at udbyde kurset *Lær at leve med kronisk sygdom*. Kommunerne har i løbet af året tilsammen afviklet 66 kurser med i alt 735 deltagere.

Lær at tackle kroniske smerter

I 2012 havde 49 af landets kommuner licens til at udbyde kurset *Lær at tackle angst og depression*. Kommunerne har i løbet af året tilsammen afviklet 88 kurser med i alt 1020 deltagere.

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 sundhedsydelser. 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.

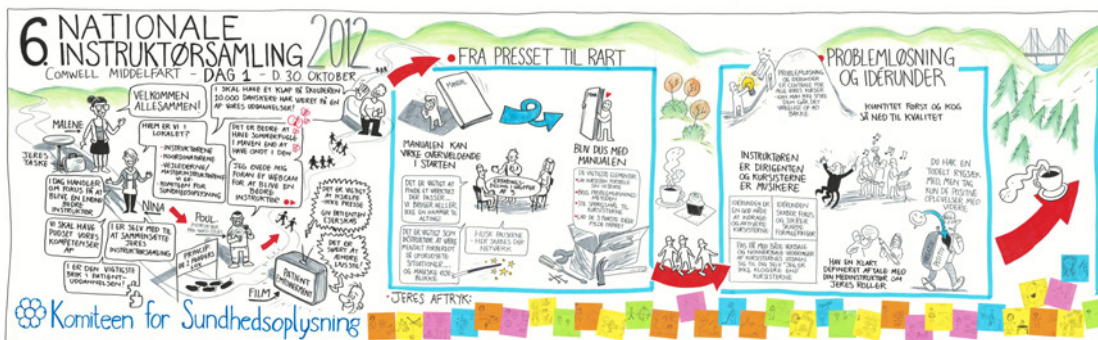
Evalueringen gennemføres i samarbejde med 45 danske kommuner. I alt indgår 424 borgere i undersøgelsen. Heraf er 216 randomiseret til at deltage på kurset og 208 er randomiseret til kontrolgruppen. Resultaterne af den randomiserede, kontrollerede undersøgelse offentliggøres i 2013.

Instruktørsamling

Den 6. nationale instruktørsamling

I oktober mødtes 150 frivillige instruktører og kommunale koordinatører i Middelfart til årets netværks- og opkvalificeringsarrangement. Instruktørsamlingen havde i 2012 særligt fokus på de kompetencer, som skaber undervisning af høj kvalitet. Der blev derfor arbejdet både med kursernes indhold og med, hvordan man kan blive endnu bedre til at lede kurserne. Foruden en opdatering på de nyeste projekter blev der på koordinatørworkshoppen arbejdet med ledelse af frivillige.

Der er udgivet et konferencehæfte, hvor der samles op på de vigtigste pointer fra de forskellige workshops. Konferencehæftet kan bestilles i en printet version eller findes på hjemmesiden www.patientuddannelse.info. Det visuelle referat fra dagen kan også findes på denne hjemmeside.





Som noget nyt blev der lavet et visuelt referat. Referatet blev tegnet undervejs og har til formål efterfølgende at hjælpe hukommelsen til at skabe et overblik over instruktørsamlingens indlæg og workshops. Vi havde en professionel tegner til få det hele ned på store papirer, og undervejs havde alle mulighed for at kommentere og redigere i tegningerne. Det blev til i alt 2 x 6 meter tegning.



Samarbejdsguide

Et godt samarbejde mellem instruktørerne er vigtigt for kursusedtagernes udbytte. Derfor blev der i 2012 udgivet en guide med gode råd og værktøjer til, hvordan de lokale instruktører får et godt samarbejde.

Guiden er blevet til på baggrund af instruktørernes egne gode erfaringer, som blev indsamlet på den 5. nationale instruktørsamling i 2011.



1st European congress on patient empowerment

I forbindelse med det danske formandskab for Europakommisionen og i samarbejde med schweiziske CAREUM, WHO's regionale kontor i Europa og det europæiske netværk European Network for Patient Empowerment afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning en konference om Patient Empowerment på hotel Crowne Plaza i København den 11.-12. april. På konferencen blev der diskuteret, hvordan patient empowerment kan ses som et bud på løsningen af den udfordring, som Europa står overfor med vækst i antallet af mennesker, der har en eller flere kroniske sygdomme.

Konferencen blev åbnet af den danske minister for sundhed og forebyggelse, Astrid Krag. Programmet var bygget op om en række hovedtalere som Angela Coulter, Raphael Bengoa, Dr. Paul Timmers og Jim Phillips. Herudover havde deltagerne mulighed for at vælge mellem en række workshops.



Konferencen blev afsluttet med en debat om, hvordan man kan transformere de europæiske sundhedssystemer, så der kommer mere fokus på patient empowerment. Debatten blev styret af den danske journalist Clement Kjersgaard og et panel bestående af:

- Adm. direktør Else Smith, Sundhedsstyrelsen, Danmark
- CMO Dr. Ildefonso Hernández Aguado, Spanien
- Deputy Director General Mr. Martin Seychell, EU
- Generaldirektør Lars-Erik Holm, Socialstyrelsen, Sverige
- Direktør Nicola Bedlington European Patients' Forum
- Programdirektør Dr. Jose Martin-Moreno, WHO
- CMO Prof. Paul Johnstone, UK.

Der var næsten 300 deltagere fra mere end 20 forskellige lande.



Sundhedspædagogisk konsulent på Vejle sygehus

I forbindelse med udviklingen af patientskolen Livet som stomiopereret, blev Komiteen for Sundhedsoplysning ansat til at kvalificere og operationalisere de læringsmål og metoder, som kurset skulle bestå af.

Kursets formål er at støtte patienter med stomi til at blive mere selvhjulpne og dermed mindre afhængige af organkirurgisk afdeling og ambulatorium. Kurset består af 3 mødegange med forskellige emner som: kost og bevægelse, sex og samliv, forebyggelse af komplikationer med stomi og viden om konsekvenser ved at have stomi.

Evalueringen af kurserne har været meget positiv. Ud over den positive evaluering af kurset har projektet haft en række afledte effekter, da den ændrede tilgang til og kommunikation med patienterne har betydet ny viden om fx uhensigtsmæssige rutiner, mangelfuld information om specifikke emner, nye retningslinjer for kommunikation af tilskudsordninger ifm. medicin etc.

De positive resultater af projektet har betydet, at Sygehus Lillebælt og Komiteen for Sundhedsoplysning har indgået et formelt samarbejde om et sundhedspædagogisk eftersyn af al undervisning af patienter på de 4 sygehuse, organiseret i Sygehus Lillebælt. Dette projekt starter i 2013.



Komiteen for Sundhedsoplysning udbyder kurset Sundhedsindsatser og -begreber i praksis som efteruddannelsesstilbud gennem University College Sjælland. Kurset består af 9 mødegange og afsluttes med en skriftlig opgave. Formålet med kurset er at klæde kursisternes på til at strukturere og igangsætte vidensbaserede indsatser på et fagligt grundlag. Fokus i undervisningen handler om, hvordan øget opmærksomhed på en struktureret og kritisk tilgang til vidensbaseret implementering og evaluering af en indsats kan igangsættes i praksis i den lokale kontekst.

Gennem arbejdet med at udbrede patientuddannelse i kommunerne har Komiteen for Sundhedsoplysning fået god forståelse af best practice om arbejdet med frivillige i kommunalt regi, praktisk indblik i flere forskellige sundhedspædagogiske tilgange til patientuddannelse samt indsigt i den kommunale og regionale hverdag med disse udfordringer. Derfor bliver Komiteen for Sundhedsoplysning ofte brugt til at bidrage med indsigt om fx udfordringerne med samarbejdet med den erfarne patient, kommunikation med patienter, sundhedspædagogiske strategier og faldgrupper og selvfølgelig orientering om Komiteens kurser og projekter.

I 2012 har Komiteen leveret undervisning om sundhedspædagogik i følgende sammenhænge:

- Kompetenceudvikling Vejen videre, Region Syddanmark.
- University College Sjælland
- Pharmakon
- Pfizer
- Aarhus Universitet

Amning

Komiteen for Sundhedsoplysning oplevede også i 2012 et stort behov for opkvalificering af sundhedspersonale indenfor amning. Det har bl.a. 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 oprettede Komiteen for Sundhedsoplysning derfor "Kompetencecenter for Amning og Human Laktation", og 2011-12 er gået med at få centret etableret og gjort interessenter bekendt med centret. 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, Københavns og Aarhus 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. Det første hold deltagere afsluttede således det længerevarende kursus i foråret 2012. 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 således nu 4 moduler af 3-4 dages varighed og en skriftlig gruppeopgave, som tager udgangspunkt i en case

1 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners.

2 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant.



Hjemmesiden fungerer blandt andet som portal for tilmeldinger til centerets kurser.

fra praksis. På trods af en fordobling af varigheden i 2011 meldte der sig tilstrækkeligt med deltagere i 2012 til, at der for 3. år i træk kunne oprettes et kursus i både Aarhus og København. Deltagerne kommer fra alle regioner i Danmark. Kurset er det eneste i Danmark indenfor amning, som har et fagligt niveau, som kan matche kravene til en IBLCE eksamen. Kurset fik i 2010 en 3-årig godkendelse af *Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee (LEAARC)*.

Generelt har der været rigtig god evaluering af det nye 90-timers kursus. Over 90% af deltagerne melder tilbage, at de føler sig bedre rustet til at vejlede forældre i amning. Samtidig har indførelsen af opgaveskrivning bevirket, at ny viden er blevet aktiveret, og erfaringsudveksling mellem deltagerne er øget.

Anden kompetenceudvikling indenfor amning

Ud over det Tværfaglige Ammekursus har der været afholdt kortere varende kurser i sundhedsplejen i Vallensbæk, Albertslund og Middelfart Kommuner. Et 4 dages kursus har været afholdt i Region Nordjylland, hvor 105 sundhedsplejersker deltog. Desuden har kompetencecentrets ansatte også i år varetaget undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelsen i København.

Komiteen for Sundhedsoplysning afholdt i februar 2012 en temadag, hvor psykolog, ph.d. Kathleen Kendall-Tackett fra USA kom og præsenterede sit arbejde med amning og depression. 90 deltog i dette spændende arrangement.

Endelig blev Ingrid Nilsson i marts 2012 bedt om at holde en præsentation i Belgien om sit feltarbejde i Tyrkiet vedrørende amning i etniske familier.

Professionelle netværk

2012 var også året, hvor Kompetencecenter for Amning oprettede 2 professionelle netværk – et i København og et i Aarhus. Formålet med netværkene er at øge sundhedspersonalets viden og kompetence inden for ammevejledning gennem netværksdannelse. Emnerne, der behandles på møderne, besluttet af netværksdeltagerne. I 2012 har følgende emner været på dagsordenen: amning og overvægt, nye retningslinjer for forebyggelse af spædbørnsdød, amning og korttidsindlæggelse, brug af hjælpemidler i ammevejledningen. Møderne omfatter typisk et oplæg fra en ressourceperson og derefter debat blandt deltagerne med udgangspunkt i deres erfaringer og behov. Kompetencecentrets ansatte har faciliteret netværkene, og interessen for dem blandt sundhedspersonale i både primær og sekundær sundhedsvæsen har været stor.

Revision af Sundhedsstyrelsens "Amning – en håndbog for sundhedspersonale"

I efteråret har Kompetencecenter for Amning stået for en omfattende faglig revision af den håndbog, som sundhedspersonale i Danmark bruger, som grundlag for deres vejledning. Håndbogen benyttes ligeledes som grundbog i de andre nordiske lande.

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. Konferen-

cen, som afholdes hvert andet år, har normalt deltagelse fra alle europæiske lande samt fra enkelte lande udenfor 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. I 2012 har det blandt betydet, at der er afholdt planlægningsmøder med ELACTA om forberedelsen af konferencen.

Forskningsprojekt om tidlig udskrivelse efter fødsel

Gennem de sidste år er indlæggelsestiden efter fødsel på hospital blevet reduceret. Det har medført flere genindlæggelser 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 2012 blev der af TrygFonden bevilliget penge til at igangsætte et ph.d. 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 blev igangsat 1. august 2012 og ph.d. studiet udgår fra Institut for Folkesundhed, Sektion for Sygepleje ved Aarhus Universitet.

Efteråret 2012 er gået med at udvikle programmet for nye forældre i tæt samarbejde med praksis. Således har 10 sygehuse i Danmark indvilliget i at deltage i projektet. Programmet har en bio-psykosocial tilgang til amning, hvilket betyder, at det dels hviler på evidensbaseret litteratur om barnets omstilling efter fødslen, og hvordan amningen støtter denne bedst muligt, dels hviler på Banduras teori om self-efficacy. Programmet implementeres på 5 interventionssygehuse i 2013, og indsamlede data sammenlignes med data fra 5 kontrolsygehuse i en cluster randomiseret undersøgelse. Ph.d. projektet forventes afsluttet i 2015.

Pris fra "En tryk start i livet"

I efteråret tildelte fonden "En tryk start i livet" årets pris til Ingrid Nilsson for hendes arbejde med amning i Danmark. Prisen blev overrakt af sundhedsminister Astrid Krag ved et arrangement i Kvæsthuset, København.

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 klamydia-tilfælde var i 2011 over 26.000 og selv helt unge bliver smittet. Blandt de 15-19-årige er der således over 2000 mænd og næsten 6000 kvinder der fik konstateret sygdommen
- antallet af provokerede aborter blandt 15-19-årige var i 2010 over 2500.

Ung Dialog er en indsats, der har til formål at forebygge unges brug af rusmidler og tobak samt udbredelsen af seks sygdomme og uønskede graviditeter blandt unge. Dette søges gennem 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, seks sygdomme, 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, der dermed giver alle kommunens skoler ret til brug af tilbuddet, eller af enkelte skoler der ligeledes har mulighed for at tegne et abonnement. Det er yderligere muligt for fx ungdomsskoler, efterskoler eller lignende institutioner at booke et enkelt besøg ved behov.

Aktiviteter i 2012

I 2012 blev der afholdt i alt 312 dialogmøder. 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 2012 afholdt 2 kurser, hvor i alt ca. 75 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 12 nye drenge og piger gennemgik et 3 dages kursus i februar 2012. 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.

Forældredialog

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 forældredialog-

møder i skoleåret 2011-12. Indsatsen er tilgængelig for 7.-9. klasse på alle skoler i Region Hovedstaden i dette tidsrum. I løbet af skoleåret 2011-12 blev der booket 40 møder, hvilket var målsætningen for projektet.

Indsatsen evalueres eksternt af COWI gennem både spørgeskemaer og fokusgrupper. Evalueringen er stadig under udarbejdelse.

Tjek på alkohol

I 2012 indgik Ung Dialog i et samarbejde med Københavns Kommune om udviklingen af et pilotprojekt om at udskyde alkoholdebuten blandt de unge, at tydeliggøre forældrenes ansvar og muligheder for at begrænse elevernes fremtidige alkoholbrug samt for elevernes vedkommende at give dem en forståelse for de overdrivelser der ofte flourer.

Pilotprojektet er et forløb for elever i 7. klasse og deres forældre og indebærer en session med eleverne og deres lærere, et besøg fra Ung Dialog for eleverne og et fællesmøde mellem forældre og elever styret af Ung Dialog i samarbejde med en SSP-instruktør.



Forlagsvirksomhed

Journalistisk og redaktionel bistand samt layout og distribution er en del af Komiteens kerneydelser. Vores vigtigste samarbejdspartnere er Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Dansk Selskab for Almen Medicin. Produktionen har bestået af både nye udgivelser og revision samt distribution af tidligere produceret materiale.

I 2012 lancerede Komiteen en ny app til nybagte forældre. App'en "MIN BABY" formidler Sundhedsstyrelsens officielle retningslinjer vedr. barnets første år og har til opgave at gøre sundhedsinformationen mere tilgængelig for nye brugere, der primært befinder sig på digitale platforme. Se mere om app'en side 39.

I samarbejde med Sundhedsstyrelsen

Second opinion

Rådgivningsordning ved livstruende sygdom

Pjecen henvender sig til patienter med kræft eller anden lignende livstruende sygdom, som ikke kan få tilbudt flere behandlinger fra læger eller sygehuse. Disse patienter kan gennem den behandlende sygehuslæge rette henvendelse til Sundhedsstyrelsens "second opinion-ordning" og dermed få deres behandlingsmuligheder genvurderet af et ekspertpanel. Pjecen beskriver forløbet af denne second opinion-proces og giver konkrete råd til patienten om, hvordan man kan gribe det an.

► VARENR. 1633

Tjek bleen

Gratis pjece der henvender sig til nye forældre om, hvordan de ved at lægge mærke til ble-indholdet kan tjekke barnets trivsel i den første levetid. Denne pjece uddeles på fødesteder og af sundhedsplejen.

► VARENR. 1115

Spis, leg og ha' det godt

Spis, leg og ha' det godt giver opskrifter på og idéer til sund mad og sjove lege for børn og deres voksne. Bogen henvender sig primært til forældre med børn i 3-6-årsalderen.

Derudover er der råd om, hvordan forældre kan støtte barnet i at bevare sin normalvægt – eller stoppe overvægt, hvis barnet allerede er lidt for rundt.

► VARENR. 1130





Ansvarlig udskænkning

– 9 lokalområders samarbejde om en aktiv bevillingspolitik

Publikation der samler de bedste ideer fra 9 kommuner, som har arbejdet med metoden 'Ansvarlig udskænkning', en metode udviklet af Sundhedsstyrelsen med sparring fra en ekstern arbejdsgruppe. Metoden sikrer, at alkoholbevillinger og lejlighedsstilladelser bliver en del af kommunens samlede indsats for at forebygge alkohol- og stofproblemer. Det vigtige er, at de mange aktører, der skaber rammerne for unges natteliv arbejder sammen om opgaverne, samtidig med at både ønsker om et godt erhvervsliv og forventninger om et trygt natteliv tilgodeses. Publikationen giver inspiration og råd om denne proces.

► VAREN. 1638



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.

► VAREN. 1649

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.

► VARENR. 1640

Sunde børn

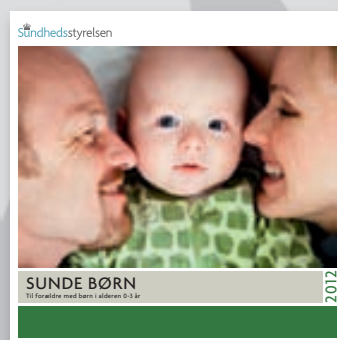
Med *Sunde børn* bliver forældrene godt klædt på til at drage omsorg for det lille barn. Bogen indeholder i koncentreret og let tilgængelig form det centrale om barnets sundhed og udvikling, herunder de sidste nye anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen. I årets udgave er der nye afsnit om bl.a. ammestillinger 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.

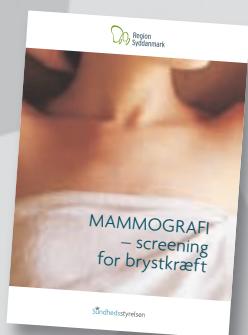
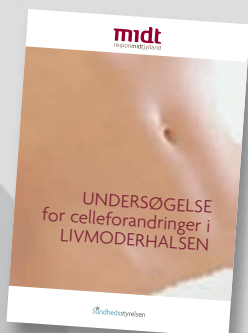
► VARENR. 1107

Mad til spædbørn & småbørn

Bogen 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. Bogen giver svar på mange spørgsmål ud fra de anbefalinger om ernæring, som findes fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

► VARENR. 1121





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 idrætshaller

Idræt og sund mad hænger sammen. Denne bog er til ansatte, som arbejder med mad i idrætshaller. Bogen giver bud på, hvordan man kan sammensætte sit vareudbud med moderne, fristende og sundere madvarer, der sælger. Bogen indeholder et væld af praktiske tips og opskrifter – bl.a. på sundere varianter af de klassiske salgssucceser: pomfritter og pølser med brød.

► VARENR. 1663

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.

► VARENR. 1135

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 fødevarereproduktion.





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

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

- ▶ PJECE: VARENR. 2010206
- ▶ PLAKAT: VARENR. 2010207
- ▶ OPGAVERHÆFTE: VARENR. 1815

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.

- ▶ VARENR. 2010208

I samarbejde med Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM)

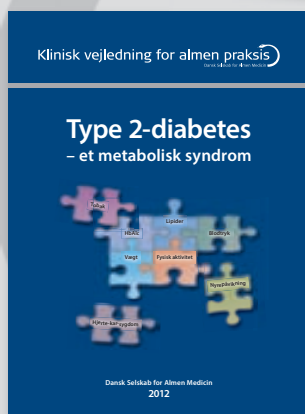
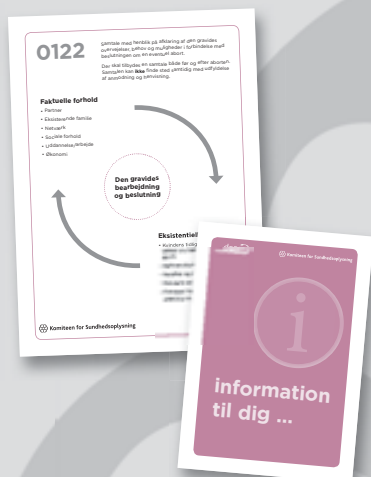
Abortstøttesamtalen

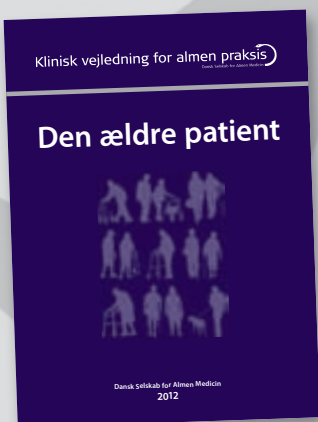
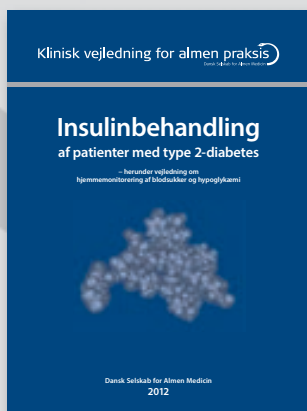
Materiale til den praktiserende læge med vejledning i abortstøttesamtalen, der afholdes med henblik på afklaring af den gravides overvejelser, behov og muligheder i forbindelse med beslutningen om en eventuel abort.

Desuden er udgivet en lille folder til uddeling til gravide. Læge- og patientmaterialet er til gratis download på DSAM's hjemmeside, www.dsam.dk

Type 2-diabetes – et metabolisk syndrom

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, som er karakteriseret ved et forhøjet indhold af glukose i blodet som følge af et misforhold mellem betacellernes insulinproduktion og den perifere insulinfølsomhed. Sygdommen ledsages hyppigt af overvægt, hypertension og dyslipidæmi. Frem for alene at fokusere på opsporing af patienter med diabetes eller forstadier hertil, skal almen praksis nu i højere grad fokusere på at opspore patienter med øget risiko for hjerte-kar-sygdom og død. Udvikling af type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdom er relateret til en lang række risikofaktorer, som skal inddrages i opsporingsarbejdet allerede før sygdomsdebut. Denne vejledning er primært målrettet almen praksis.





Insulinbehandling af patienter med type 2-diabetes

*– herunder vejledning om hjemme-
monitorering af blodsukker og hypoglykæmi*

Som noget nyt har DSAM nu en klinisk vejledning i insulinbehandling af patienter med type 2-diabetes. Insulinbehandling kan være indiceret, når en patient får konstateret type 2-diabetes eller på et hvilket som helst andet tidspunkt i sygdomsforløbet. Insulinbehandling bør endvidere tilbydes til ældre, svækkede patienter med symptomatisk hyperglykæmi trods maksimal tolererede dosis af andre anti-diabetika. Målgruppen for denne vejledning er praktiserende læger, som selvstændigt varetager opstart af og behandling med insulin. Vejledningen fokuserer på den praktiske håndtering af behandlingen: Hvad skal man helt konkret gøre?

Den ældre patient

I 2010 blev det fra politisk side besluttet, at der skulle være fokus på den ældre medicinske patient. Denne patientgruppe var ofte henvist til at ligge på hospitalsgangene, og mange var druknet i pakkeforløb for andre sygdomme.

Patientgruppen repræsenterer et stort spektrum af sygdomme og problemer. I vejledningen er der sat fokus på områder som funktion, ernæring og polyfarmaci hos ældre. Vejledningen henvender sig til almen praksis og kan læses i sammenhæng, men er også opbygget som en håndbog med mulighed for specifikke opslag.

Egne materialer

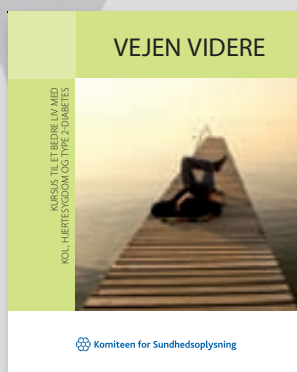
Komiteen producerer også egne publikationer med det formål at dække områder, som trænger til at blive belyst. Publikationerne dækker bredt med hensyn til målgruppe og sundhedsfagligt område.

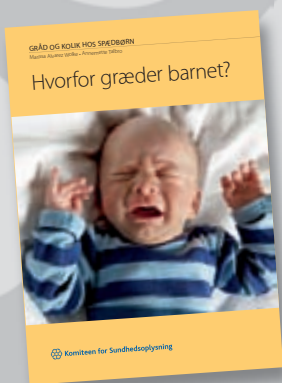
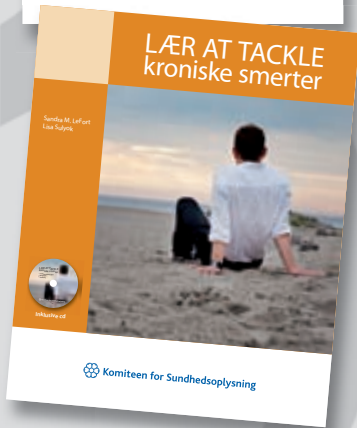
Patientuddannelse: Guide til det gode samarbejde mellem instruktører

Denne guide henvender sig til instruktører på de forskellige patientuddannelser 'Lær at ...', hvor instruktørerne er frivillige med kronisk sygdom eller pårørende. Guiden er lavet på baggrund af erfaringer og idéer indsamlet på instruktørsamlingen i 2011. Et godt samarbejde kan fungere på mange forskellige måder. I guiden opfordres alle instruktørpar til at finde frem til den måde, der fungerer bedst for dem. En hjælp til dette kan være at diskutere guidens forskellige forslag og derpå tage stilling. Gør man det, er man allerede nået langt.

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, livsstilsfaktorenes betydning, rigtig brug af medicin, seksualitet og egenomsorg.





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.

► VAREN. 1621CD

Lær at tackle 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.

► VAREN. 1619

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.

► VAREN. 1134

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.

► VARENR. 1509

Når kroppen siger fra

Hæftet henvender sig til personer, der har en funktionel lidelse. Funktionelle lidelser er lige så udbredte som fx depression. Alligevel er der mange – både i befolkningen og blandt læger – der ikke ved, hvad en funktionel lidelse er. Hæftet beskriver, hvordan funktionelle lidelser opleves, og hvordan de kan behandles. Desuden er der råd om, hvad man selv kan gøre, fx finde frem til den rette belastningsgrad, så man ikke udsættes for stress, men stadig udvikler sig og har det godt.

► VARENR. 1652





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.

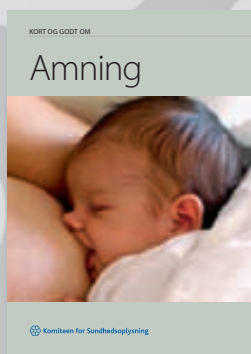
► VARENR. 1127



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.

► VARENR. 1229



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.

► VARENR. 1105

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.

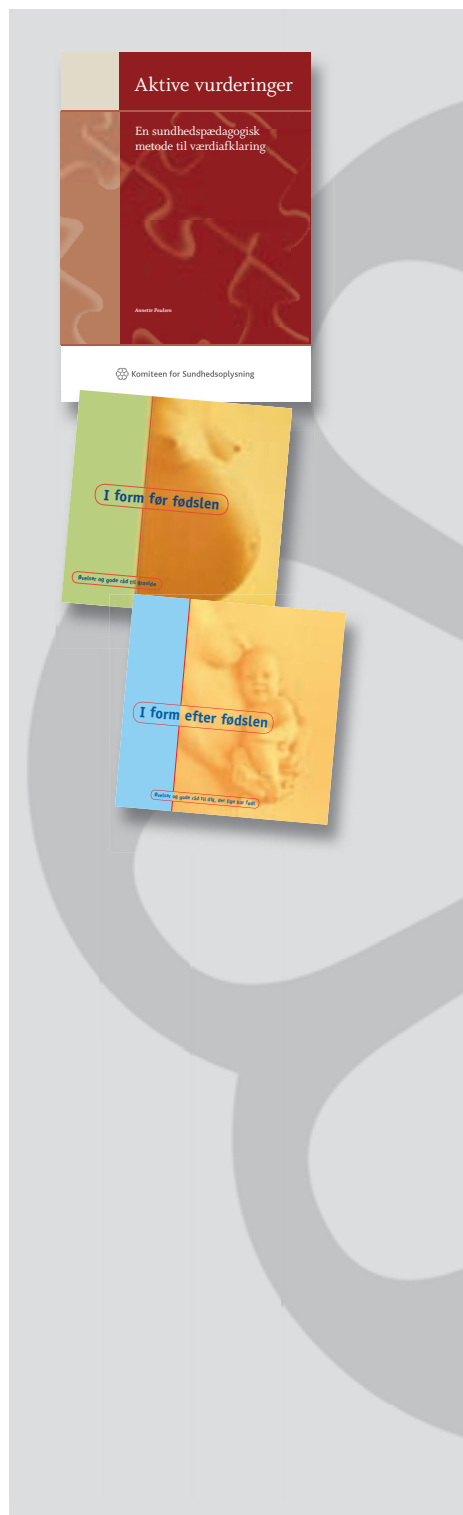
► VARENR. 1651

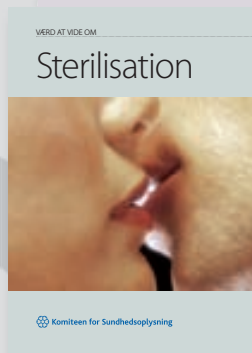
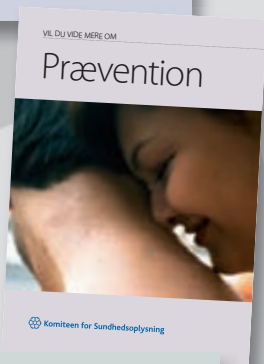
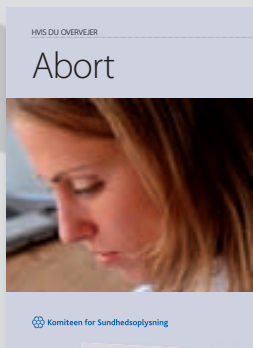
I form før/efter fødslen

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 baldemuskler. Man kan også finde gode råd om motion, højden på puslebordet og ammestillinger.

► I FORM FØR FØDSLEN: VARENR. 1103

► I FORM EFTER FØDSLEN: VARENR. 1104





Præventionspjecer

Som led i "Vejledning om oplysningsvirksomhed om svangerskabsforebyggende metoder" udgiver Komiteen for Sundhedsoplysning en række publikationer, som udleveres gratis af praktiserende læger.

Hvis du overvejer ABORT

Dette hæfte henvender sig til alle kvinder, der overvejer abort. Hæftet indeholder oplysninger om dine rettigheder og valgmuligheder i forbindelse med valget mellem at gennemføre eller afbryde graviditeten. Hæftet giver konkrete oplysninger om abortindgrebet og om nogle af de tanker og følelser, som ofte vil præge beslutningen om abort eller barn.

► VARENR. 1305

Vil du vide mere om PRÆVENTION

Bog med beskrivelse af alle de tilgængelige præventionsmetoder med oplysninger om fordele, ulemper og sikkerhed ved hver enkelt metode. Her er også oplysninger om seksygdomme og abort. Bogen henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksygdomme.

► VARENR. 1303

Værd at vide om STERILISATION

Denne pjece giver information om sterilisation: overvejelserne forud for beslutningen, selve indgrebet hos mænd og hos kvinder, samt hvilke fordele og ulemper sterilisation kan have på langt sigt.

► VARENR. 1301

NYHED!

Min baby – barnets første år

APP til nybagte forældre

- På smartphone eller tablet
- Sundhedsinformation i øjenhøjde
- Godkendt af jordemødre og sundhedsplejersker
- Formål: at forebygge ammeproblemer, akutte henvendelser og andre vanskeligheder i den nye familie.

Oplysningerne i *Min baby* stemmer overens med Sundhedsstyrelsens retningslinjer og formidler vejledningen i Sundhedsstyrelsens publikationer, henvendt til fagfolk og forældre, herunder Sunde børn, Mad til spædbørn & småbørn, Forebyg vuggedød og Tjek bleen.

Hjælp altid ved hånden

App'en tilbyder kortfattet, godkendt og relevant information lige dér, hvor den behøves: i sofaen derhjemme, når barnet ikke vil sutte, mælken ikke vil løbe, alt brænder på – og indtil man kan kontakte sin jordemoder, sundhedsplejerske eller læge.

Sjov og nyttig

I app'en er der tilføjet funktioner, der både er sjove og nyttige:

- Dagbog, hvor man kan dokumentere sit barns udvikling med tekst og billeder.
- Beroligende lyd, dvs. hvid støj, der lægger sig som en lyd-dyne over forstyrrende, pludselige lyde og virker beroligende på barnet, der skal sove.
- Amning, med praktiske tips til en god amnestart og hvordan du holder amningen i gang.
- Find i byen-funktion med vejviser til et sted at amme, en pusleplads, en legestue eller legeplads i nærheden.



Hvad man har brug for at vide

App'en handler om netop det, som nybagte forældre har brug for:

- Amning
- Søvn
- Gråd
- Udvikling og leg
- Babypleje og omsorg
- Den første grød og mos
- Barnets sygdomme
- Børnesikkerhed og tjeklister til sikkert udstyr.

App'en tilpasser sig automatisk barnets køn, alder og udvikling og tilbyder viden om netop det, der er aktuelt lige nu.

Min baby er udviklet til både iOS (iPhone) og android.

Nye publikationer i 2012

- MIN BABY – app om barnets første år
- Second opinion – rådgivningsordning ved livstruende sygdom
- Mad i idrætshaller
- Abortstøttesamtalen
- Type 2-diabetes – et metabolisk syndrom
- Insulinbehandling af patienter med type 2-diabetes
- Den ældre patient
- Patientuddannelse: Guide til det gode samarbejde mellem instruktører
- Vejen videre

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 2012

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 2012 fik Komiteen bl.a. tilskud fra:

TrygFonden

TrygFonden har i februar 2012 ydet støtte til Ph.d'en "En tryk start på livet". I august 2012 ydede TrygFonden også støtte til projektet "Bæredygtig patientuddannelse".

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse bevilligede i december 2012 Komiteen et driftstilskud fra tips- og lottopuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.

Ligeledes ydede ministeriets rådighedspulje også et tilskud til instruktørtasker til de frivillige på "Lær at leve med kronisk sygdom" kurserne.

Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen ydede i 2012 tilskud til svangerskabsforebyggende informationsarbejde.

Organisation

Komiteen for Sundhedsoplysning er en almen-nyttig 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.

Sekretariatet 2012

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

Projekter

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

Forlagsvirksomhed

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Kim Frederiksen



Marie Dansgaard



Jørgen Kryger Andersen



Lea Dunkerley



Nicolaj Holm Faber



Ingrid Nilsson



Malene Norborg



Rune Schmidt



Nina Hammerich



Mette Aaskov



Else Marie Andersen



Maria Hansen



Johanne Bratbo



Anja Kare Vedelsby



Helle Thomsen



Birgitte Dansgaard

Medlemmer af Komiteen for Sundhedsoplysning pr. 31.12.2012:

- Apotekerforeningen
- Dansk Kiropraktor Forening
- Dansk Psykolog Forening
- Dansk Røde Kors
- Dansk Sygeplejeråd
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Regioner
- De Offentlige Tandlæger
- Frederiksberg Kommune
- Jordemoderforeningen
- Kommunernes Landsforening
- Lægeforeningen
- Tandlægeforeningen

Medlemmer af styrelsen 2012

- Lillian Bondo, jordemoder, (medlem af FU pr. 08.11.2012)
Formand for Jordemoderforeningen
- Flemming Brank, rådmand
Frederiksberg Kommune
- Jette Dam-Hansen, speciallæge i almen medicin
Formand for Lægeforeningens forebyggelsesudvalg
- Gregor Gurevitsch, tandlæge, (styrelsens formand, medlem af FU)
Udpeget af styrelsen.
- Bente Klarlund-Pedersen, dr.med.
Formand for det sagkyndige udvalg
- Lone Kousgaard Jørgensen, kiropraktor
Næstformand for Dansk Kiropraktor Forening
- Jonny Kuhr, fysioterapeut
Formand for Danske Fysioterapeuter
- Lars Lindskov, byrådsmedlem, (styrelsens næstformand, medlem af FU)
Kommunernes Landsforening
- Eva Secher Mathiasen, psykolog
Formand for Dansk Psykolog Forening
- Karsten Møller, tandlæge
Formand for Tandlægeforeningens Sundhedsudvalg
- Dorte Mørkbak, tandlæge, (medlem af FU indtil 08.11.2012)
De Offentlige Tandlæger
- Janne Gry Poulsen
Dansk Røde Kors

- Dorte Steenberg, intensivsygeplejerske
2. næstformand i Dansk Sygeplejeråd
- Birthe Søndergaard, farmaceut
Sundhedsfaglig direktør, Apotekerforeningen
- Mette Rohde Terp, speciallæge i almen medicin
Regionsrådsmedlem, Danske Regioner

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.

Det sagkyndige udvalg 2012

- Anne Barfoed, vicechef, jordemoder
Jordemoderforeningen
- 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
Dansk Røde Kors
- Dorthe Jeppe-Jensen, odontologisk konsulent
Dansk Tandlægeforening
- Louise Bendix Justesen, Kiropraktor
Dansk Kiropraktor Forening
- Heidi Klakk, lektor, fysioterapeut
Danske Fysioterapeuter
- Bente Klarlund-Pedersen, professor, overlæge, dr.med.
Formand for det sagkyndige udvalg
- Peter Konow, konsulent
Lægeforeningen
- Christina Krog, specialkonsulent
Kommunernes Landsforening

- Annette Poulsen, sundhedsplejerske
Sundhedsstyrelsen
- Janne Gry Poulsen, chef for national afd.
Dansk Røde Kors
- Lene Herlev Vindeløv, konsulent
Dansk Sygeplejeråd
- Grethe Wolf, sundhedsplejerske
Dansk Sygeplejeråd
- Mette Aadahl, fysioterapeut
Danske Fysioterapeuter

Formænd og direktører 1964-2012

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

Danske Regioner:

Komiteen for Sundhedsoplysning er som troværdig og professionel formidler af relevant sundhedsinformation til befolkningen, arbejdet med patientuddannelses tilbud 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.

ÅRSBERETNING 2012



Komiteen for Sundhedsoplysning
Classensgade 71, 5. sal. 2100 København Ø
Telefon 35 26 54 00 Fax 35 43 02 13
kfs@sundkom.dk
www.sundhedsoplysning.dk