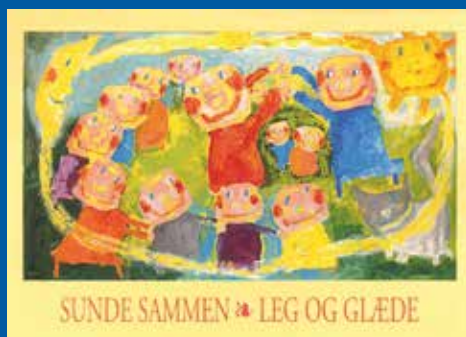
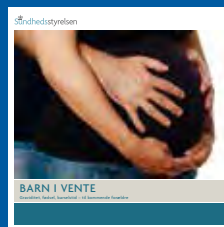
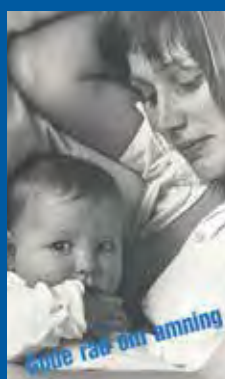
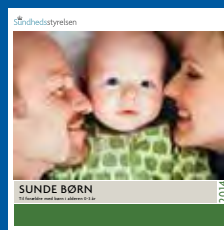
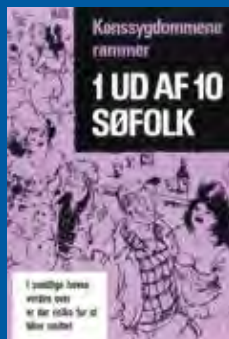


# ÅRSBERETNING 2014

## 1964-2014

### 50 år med sundhedsoplysning



**Forord • 1**

**50 år med sundhedsoplysning • 6**

**Komiteens kerneområder • 15**

Patientuddannelse • 16

Sundhedsoplysende aktiviteter og kampagner • 24

Udvikling af apps • 26

Kompetencecenter for Amning og Human Laktation • 29

EN AF OS – Landskampagnen for afstigmatisering • 34

Sundhedsfaglig forlagsvirksomhed • 43

**Komiteen • 57**

Organisationen • 57

Komiteens formål • 57

Sekretariatet 2014 • 58

Medlemmer af Komiteen • 61

Medlemmer af styrelsen • 62

Medlemmer af det sagkyndige udvalg • 63

Formænd og direktører 1964-2014 • 64

# Forord

---

## **1964-2014 Sundhed er balance**

2014 var på mange måder et særligt år for Komiteen. Med en konstant stigende kurve i forhold til opgaver, projekter, publikationer, omsætning og ansatte kunne Komiteen så i 2014 fejre sit 50-års jubilæum, som halvtreds, halvstor, hurtig og harmonisk. Der var ingen tvivl – jubilæet skulle fejres med maner.

Da Komiteens 40-års jubilæum blev fejret med et seminar under overskriften 'Sundhed hvad er det?', var en konference eller et seminar udelukket – for det havde vi jo lavet. Men også fordi det er det, alle gør, og til og med er det altid de samme personer, der deltager. Og da stort set alle Komiteens aktiviteter retter sig mod alle borgere – i alle aldre – i dette land, fandt vi det rigtigt at komme længere ud denne gang. Derfor valgte vi at fejre Komiteens 50-års jubilæum på Folkemødet på Bornholm.

Men hvordan fejrer man fødselsdag med manér? Det gør man selvfølgelig ved at servere lagkage. Og ikke nok med det – det skulle være verdens største lagkage. Under overskriften 'Sundhed er balance' serverede Komiteen og dens medlemsorganisationer og samarbejdspartnere en 42 m<sup>2</sup> stor lagkage. Komiteens 50-års jubilæum blev således en af de største events i Folkemødets historie. Med flot dækning fra TV2-bornholm og forsiden på Bornholms Tidende fik Komiteen fuld mediedækning.

For at give dette års beretning et historisk perspektiv har vi været i arkiverne og set alle Komiteens udgivelser helt tilbage fra 1964 igennem, og et bredt udpluk af disse krydrer denne årsberetning både her og der. Det har altid været vores påstand, at alle borgere i kongeriget på et eller andet tidspunkt har haft en af vores udgivelser i hænderne – dette kan måske bekræftes, når man ser på bredden af udgivelserne. Samtidig har vi i sekretariatet snakket om, at hvis vi tror, vi har fået en god ide – så kan vi bare gå i arkiverne og se, hvornår nogen før os fik ideen. Et godt eksempel på dette er fx Komiteens Vask hænder klistermærke. Vi troede – indtil udfærdigelsen af denne beretning – at vi havde fået ideen, men mærket udkom første gang i 1970.

Vi håber at denne tur ned gennem *memory health lane* vil frembringe et lille smil. God læselyst!

### **Forældrene ud af køkkenet**

Ud over jubilæet var 2014 året, hvor Komiteen udgav sin første kogebog, der fik titlen MIT kokkeri. Projektideen blev undfanget allerede i 2003 under udarbejdelsen af de forrige kostråd. Kombinationen af at man den gang gerne ville have flere børn til at vælge sundere mad, velvidende at kun 4 % af landets børn var med i køkkenet – gav ideen til at lave en kogebog, som i stedet for en løftet pegefinger skulle få børnene med i køkkenet med en kombination af inspiration, motivation og madglæde. Hvor mange af os forældre går i køkkenet og laver mad, vi ikke selv kan lide at spise eller lave? Når vi sender børnene i køkkenet – hvor ofte siger vi så nej til det, de gerne vil lave?

Pointen med MIT kokkeri er at få børnene i køkkenet og forældre **ud** af køkkenet. Vores glæde var stor, da vi i efteråret kunne dele en superlækker kogebog ud til alle landets 'madkundskabsbørn'. Flere end 80.000 eksemplarer af MIT kokkeri blev bestilt, og dermed var bogen udsolgt på lidt mere end 1 måned. Suppleret med det digitale univers mitkokkeri.dk har vi skabt et univers og en platform med relation til madkundskab for alle landets børn. For første gang siden 'Karolines' husstandsomdelte kogebøger har Danmark nu en kogebog, som er uddelt på tværs af hele landet, og vi har dermed skabt muligheden for en national platform for de kommende års mad, kost- og ernæringsoplysning. Succesen med MIT kokkeri fortsætter i 2015, hvor yderligere 80.000 bøger sættes i omløb hos landets madkundskabslever, og det er vores håb, at vi også efter 2015 har mulighed for at fortsætte.

### **LÆR AT TACKLE ...**

Patientuddannelseskurserne, som Komiteen startede med at udvikle og implementere tilbage i 2006, og som nu dækker områderne *Kronisk sygdom, Smerte, Angst og depression* samt *Job og sygdom*, blev i 2014 flyttet ud i nye sfærer. Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression testes nu – under Sundhedsministeriets partnerskabspulje i samarbejde med Danmarks Almene boliger – i fire almene boligområder. LÆR AT TACKLE kronisk sygdom på væresteder – også under partnerskabspuljen i samarbejde med Landsforeningen af VæreSteder – bliver testet på tre væresteder. Vi er spændte på resultaterne og imødeser muligheden for at udbrede projekterne til alle de kommuner, der allerede udbyder LÆR AT TACKLE-kurserne.

LÆR AT TACKLE job og sygdom er kommet godt i vej, og flere end 40 kommuner skal i gang. Vi er derfor godt på vej til at nå det fastsatte mål. LÆR AT TACKLE-kurserne udbydes af 67 kommuner og kan i 2016 fejre 10 års jubilæum.

### **Fra Antibiotikakampagne til Amning**

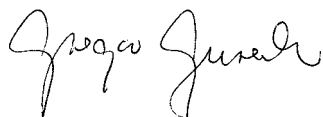
Med en oprustning på kampagnesiden bød Komiteen – i samarbejde med kommunikationsbureauet Operate – ind og vandt årets antibiotikakampagne for Sundhedsministeriet. Ud over layout og tryk inkluderede Komiteen mulighed for, at man kunne binde kampagnen sammen på tværs af de mange sundhedsfaglige organisationer. Dette lykkedes på alle måder godt, og Komiteen vil fremadrettet byde ind på lignede opgaver.

København vandt i 2011 – i samarbejde mellem Komiteen for Sundhedsoplysning og Wonderful Copenhagen – udbuddet om afholdelse af den europæiske ammekonference, som fandt sted den 25.-26. april 2014 i Bella Center. Konferencen blev afholdt af den europæiske paraplyorganisation af ammekonsulenter, ELACTA. Der var stor interesse for konferencen, som havde ca. 450 deltagere. I forbindelse med konferencen fik Komiteen for Sundhedsoplysning mulighed for at præsentere de nyeste tiltag inden for amning i TV2's morgenudsendelse.

Parallelt med Komiteens mange nye projekter udviklede vi i 2014 flere nye publikationer, og mange eksisterende undergik opdateringer. Desuden gennemgik Komiteens to sundhedsapps Gravid og Min Baby store opdateringer, og en ny app – nemlig Food & Fun – som kombinerer leg, læring og ernæring, blev udviklet.

København, maj 2015

*Gregor Gurevitsch*  
Formand for styrelsen



*Charan Nelander*  
Direktør



...memory health lane



1964



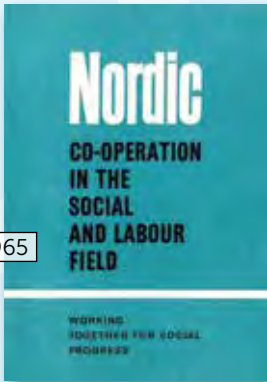
1964



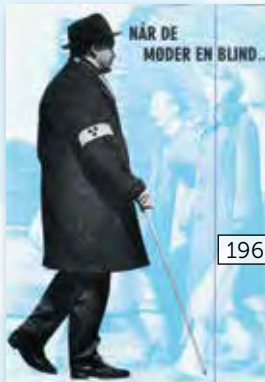
1993



2014



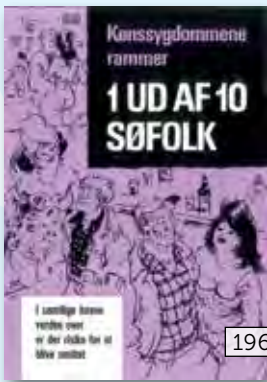
1965



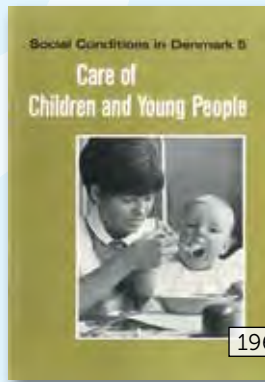
1965



1966



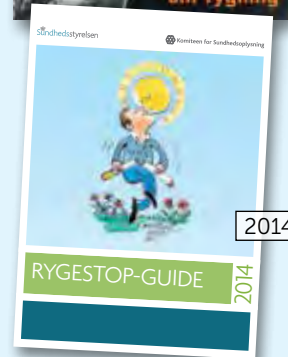
1966



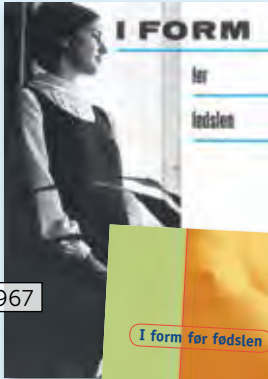
1967



1967



2014



1967



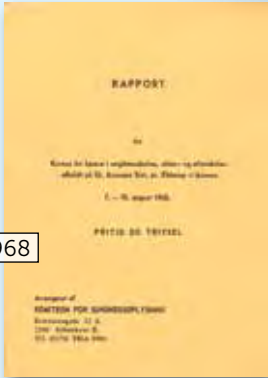
2014



1967



1968



1968



1969



1969



1970



1970



2009



Apps: Gravid & Min baby 2014

## 50 år med sundhedsoplysning – så er der plads til kage!

---

Under dette motto skød Komiteen for Sundhedsoplysning i 2014 sit 50-års jubilæum i gang. Siden 1964 har Komiteen lavet sundhedsoplysning for store og små, gamle og unge i hele landet. Derfor var hele Danmark inviteret til Komiteens jubilæumsfejring på årets Folkemøde på Bornholm, hvor de fik mulighed for et stykke af verdens største lagkage. Flere end 3000 folkemødedeltagere kom forbi til lagkage, og også sundhedsminister Nick Hækkerup samt andre kendte ansigter fra sundhedsverdenen lagde vejen forbi.

### **42 m<sup>2</sup> lagkage**

En talstærk styrelse støttede tidligt op omkring ideen med, at Komiteens jubilæum skulle markeres med verdens største lagkage. Da den daværende verdensrekord var på 36 m<sup>2</sup>, skulle vores lagkage være 42 m<sup>2</sup> – og med gulerødder!







Forberedelserne til en så stor kage kræver både nøje planlægning og eksperthjælp. Derfor entrerede vi med Bornholms Bagerlaug, hvor 4 bagere med bagermester Jesper Dam i spidsen straks var med på ideen. Møder blev holdt, lagkager blev prøvesmagt, og bagerne testede, at de kunne ramme højde, drøjde og mål. For en lagkage opbygget af 225 mindre lagkager kræver, at man følger bestemte mål. Her fik tommestokken en ny funktion.

Som man kan regne ud, blev der i dagene op til Folkemødet bagt ekstra meget kage på Bornholm. Torsdag den 12. juni kort før midnat trillede en hvid kassevogn op foran Folkemødets største mødetelt, og ud rullede vogn på vogn med lagkager i etager. Herefter gik et team på 10 – naturligvis iført hygiejnehandsker – i gang med at bære ind og bygge lagkage op.

Natten igennem stak nysgerrige folkemødedeltagere næsen ind i teltet for at se, hvad den livlige aktivitet i teltet skyldtes. Alle fik en invitation i hånden og en opfordring til at komme tilbage kl. 9 for at smage på herlighederne.

### **12.000 stykker lagkage – og besøg af sundhedsministeren**

Fredag 13. juni kl. 07.00 meldte TV2 Bornholm sin ankomst – de var kommet for at dokumentere den sidste hektiske pyntning af 42 m<sup>2</sup> lagkage. Tv-stationens journalist nåede også at interviewe Komiteens direktør,

inden teltet blev åbnet, så de mange mennesker, der i løbet af morgenen havde taget opstilling udenfor teltet, kunne myldre ind.

Festen startede med velkomst ved bestyrelsesformand i Komiteen for Sundhedsoplysning Gregor Gurevitsch. Herefter sagde direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning Charan Nelander velbekomme, og lagkagen blev skåret for. Herefter blev ordet styret af Tv-læge Peter Qvortrup Geisling, som også sørgede for, at et par besætningsmedlemmer fra skoleskibet Georg Stage fik serveret lagkage. Og ifølge den ene af skoleskibets to smagsdommere var vores fødselsdagslagkage 'Verdens bedste kage – nogensinde!'

Alle Komiteens medlemsorganisationer og samarbejdspartnere var naturligvis inviteret til jubilæet, og repræsentanter derfra var blevet opfordret til at deltage i lagkageserveringen. På denne måde skabte vi en fælles platform for vores medlemmer. Denne uformelle ramme gav desuden den almindelige folkemødedeltager mulighed for at udfordre en formand eller direktør i en sundhedsorganisation til en snak om, hvad sundhed i grunden er.



Opbakningen var overvældende – samtlige medlemsorganisationer stillede op til fødselsdagen. Og udstyret med forklæder og kagespader sørgede både de og flere af vores samarbejdspartnere for, at alle fødselsdagsgæster både fik lagkage og mulighed for at stille spørgsmål.

### **Deltagende repræsentanter fra vores medlemsorganisationer og samarbejdspartnere**

- ■ Danmarks Apotekerforening  
Sundhedsfaglig direktør Birthe Søndergaard og specialkonsulent Helle Jacobsgaard
- ■ Danske Fysioterapeuter  
Formand Tina Lambrecht
- ■ Dansk Kiropraktor Forening  
Formand Lone Kousgaard  
Jørgensen og direktør Jakob Bjerre
- ■ Dansk Psykolog Forening  
Formand Eva Secher Mathiasen
- ■ Danske Regioner  
Sundhedspolitisk direktør Erik Jylling og vicedirektør Katrine Tang
- ■ Dansk Sygeplejeråd  
Næstformand Dorte Steenberg
- ■ Dansk Tandplejerforening  
Formand Elisabeth Gregersen
- ■ De Offentlige Tandlæger  
Overtandlæge Ida Nøhr Larsen
- ■ Ergoterapeutforeningen  
Regionsformand i Region Midt-Nord Lisbeth Krabbe Nielsen, regionsformand i Region Syd Anna-Marie Laustsen og regionsformand i Region Øst Åse Munk Mortensen
- ■ Jordemoderforeningen  
Formand Lillian Bondo og direktør Jan Helmer
- ■ Kommunernes Landsforening  
Afdelingschef Christian Harsløff
- ■ Lægeforeningen  
Næstformand Jette Dam-Hansen og politisk konsulent Peter Konow
- ■ Tandlægeforeningen  
Formand Freddie Sloth-Lisberg og direktør Joakim Lilholt
- ■ Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse  
Sundhedsminister Nick Hækkerup
- ■ Nordea-fonden  
Direktør Henrik Lehmann Andersen og kommunikationschef Tine Wickers
- ■ Sundhedsstyrelsen  
Specialkonsulent Lotte Bælum og specialkonsulent Marianne Kristensen
- ■ TrygFonden  
Direktør Gurli Martinussen og områdechef for sundhed Mette Melgaard
- ■ Vidensråd for Forebyggelse  
Formand Morten Grønnebæk

Mange af medlemsorganisationerne havde på forhånd udtrykt ønske om at sige et par ord i anledning af jubilæet, og talerækken endte med at være lang. Af og til blev talerne nok en smule overdøvet af stemmerne fra vores mange glade jubilæumsgæster, men alle var i højt humør, og det var det vigtigste.

De mange taler blev holdt af:

- Komiteen for Sundhedsoplysning/det sagkyndige udvalg ved formand Karen Wistoft,
- Danmarks Apotekerforening ved sundhedsfaglig direktør Birthe Søndergaard
- Danske Fysioterapeuter ved formand Tina Lambrecht
- Dansk Tandplejerforening ved formand Elisabeth Gregersen
- Dansk Psykolog Forening ved formand Eva Secher Mathiasen
- De Offentlige Tandlæger ved overtandlæge Ida Nøhr Larsen
- Jordemoderforeningen ved formand Lillian Bondo
- Tandlægeforeningen ved formand Freddie Sloth-Lisbjerg
- Vidensråd for Forebyggelse ved formand Morten Grønbæk

Også sundhedsminister Nick Hækkerup havde takket ja til vores fødselsdagsinvitation. Og da ministeren er kendt for sin balancerede tilgang til sundhed, var vores arrangement netop i hans ånd.





Mange andre fra den politiske scene lagde også vejen forbi for at sige tillykke og smage på herlighederne; bl.a. økonomi- og indenrigsminister Margrethe Vestager og tidligere sundhedsminister Astrid Krag.

I løbet af to timer serverede vi 12.000 stykker lagkage, og stafetter fra Bornholms børnehaver, skoler, plejehjem samt større virksomheder vandrede også hjem med lagkage til alle derhjemme. En lang række organisationer, forbund og virksomheder, som havde telte på Folkemødet, benyttede også lejligheden til at tage lagkage med til deres kollegaer på Folkemødet.

### **Lagkage på hjul**

Skal 12.000 stykker lagkage serveres på 2 timer, skal der langes 3 stykker ud i sekundet. Så selv med et serveringsteam på 50 var vi udfordret på tid. Den lokale tømmerhandel i Allinge havde derfor bygget et rullende lagkagebord i 2 etager til os, i fald folket ikke kom til lagkage. For så kunne lagkagen komme til folket. Men som man har kunnet læse, kom de! Og de kom også til lagkagevognen, som blev kørt frem et kvarter før lukketid! Så da klokken slog 11, og teltet lukkede, kæmpede folkemødedeltagerne om det sidste stykke lagkage på vognen. I teltet var der kun krummer tilbage. Sådan blev verdens største lagkage fortæret.

### **Et sundhedsaftryk**

Pressens flotte dækning af eventen understøttede flot Komiteens jubilæum og budskab om, at sundhed handler om balance. Bl.a. fik Charan Nelander, direktør i Komiteen for Sundhedsoplysning 15 minutters tale-tid omkring sundhed i Folkemøderadioen, Københavns Radio dækkede løbende eventen, mens den foregik. TV2-Bornholm lavede en flot dæk-

ning dagen igennem ved at følge eventen over mange timer. Og da Bornholmske Tidende fredag 13. juni ved middagstid landede i avisstativerne, var det Komiteens lagkageevent med Charan Nelander på forsiden.

Det var vores håb, at Komiteens lidt usædvanlige event kunne markere, at sundhed netop handler om balance, og at der både skal være plads til gulerødder og lagkage, motion og Tv-kiggeri. Dette budskab – tror vi – nåede bredt ud. I hvert fald gav det under resten af Folkemødet anledning til rigtig mange spørgsmål om, hvad sundhed egentlig er. Desuden er Komiteen for Sundhedsoplysning nu også blevet 'dem med kagen'.

Vores jubilæum var en fantastisk dag. Se videoen fra dagen her: <https://www.youtube.com/watch?v=HmFC1RgQrb0>

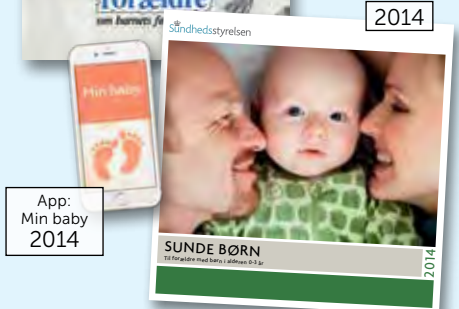
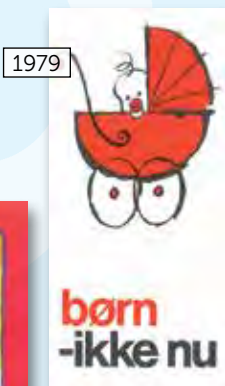
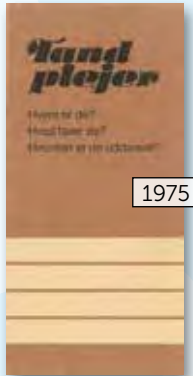
### **Tak til**

– vores mange jubilæumsgæster, deltagende medlemsorganisationer og samarbejdspartnere. Tak til Kongeskjær skoles elever for hjælp til kageudskæring, Allinge Byggemarked og Trælasthandel A/S for bygning af den uundværlige lagkagevogn. Og en særlig tak til Bornholms Bagerlaug, de 4 bornholmske bagere Johannes Dam & Søn A/S, Bager Mortensen, Asa Bageriet, Café Chicco samt Nanna Pörtner, indehaver af Dessertdragen, København for at gøre det muligt for os at sætte ny verdensrekord i lagkagebagning.





...memory health lane





## Komiteens kerneområder

---

Komiteens primære aktiviteter udvides løbende, men samles i år under følgende områder:

### **Patientuddannelse – i daglig tale kaldet LÆR AT TACKLE ...**

Se side 16

### **Sundhedsoplysende aktiviteter og kampagner**

Se side 24

### **Udvikling af apps**

Se side 26

### **Kompetencecenter for Amning og Human Laktation**

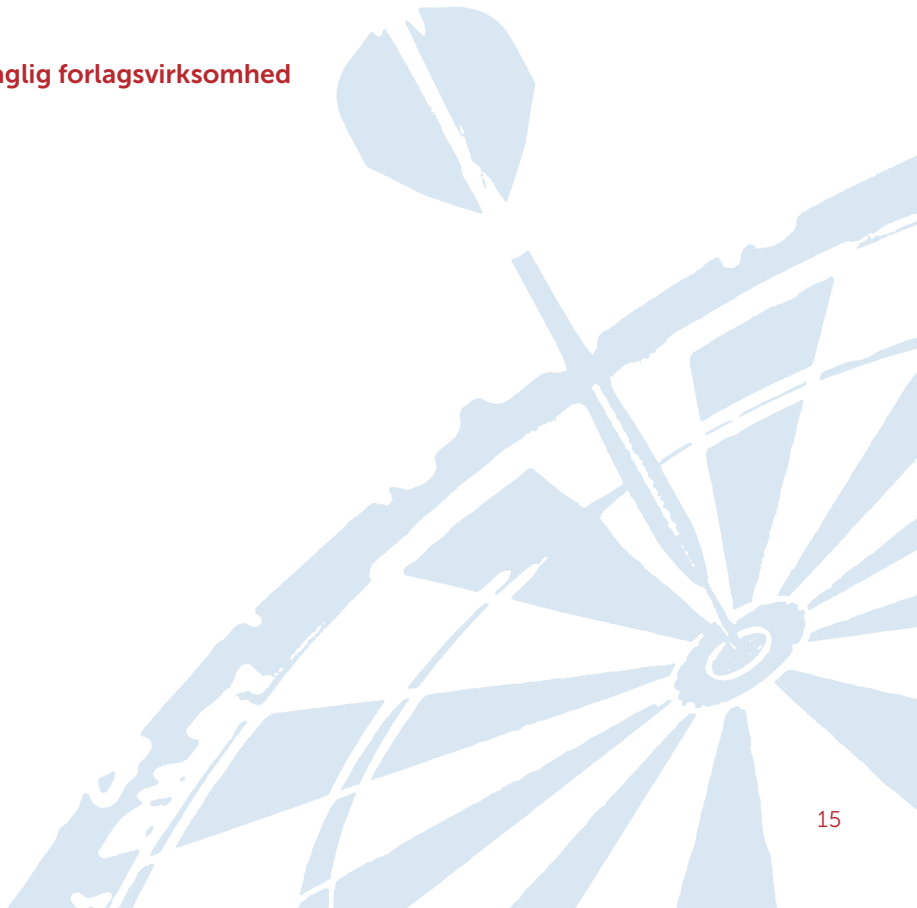
Se side 29

### **EN AF OS – Landskampagnen for afstigmatisering**

Se side 34

### **Sundhedsfaglig forlagsvirksomhed**

Se side 43



## Patientuddannelse

Siden 2006 har Komiteen udbudt LÆR AT TACKLE-kurserne, som bygger på kognitiv indlæringspsykologi. Kurserne er bl.a. unikke ved, at det er borgere, som selv har erfaring med langvarig sygdom, der underviser på frivillig basis. Kurserne er udviklet af Stanford Universitet på baggrund af erfaringer med sygdomsspecifikke kurser for patienter med kronisk sygdom. Det er den amerikanske filosof og psykolog Albert Bandura, som er teoretisk ophavsmand til Patientuddannelsen.

I 2004 startede Komiteen med udvikling af de første kurser under Patientuddannelse. Her deltog amterne Ribe og København i Sundhedsstyrelsens afprøvning af kurserne. Kurserne hed dengang LÆR AT LEVE med kronisk sygdom. For at ensrette Patientuddannelsesprogrammernes kursustitler skiftede LÆR AT LEVE med kronisk sygdom i 2013 titel til LÆR AT TACKLE kronisk sygdom. Siden 2013 har vi markedsført Patientuddannelse som LÆR AT TACKLE ... – et paraplynavn, som samler samtlige kursustitler – men endnu vigtigere – refererer specifikt til kursernes indhold.

Efter at det første kursus gik i drift i 2006, har Patientuddannelse løbende været i vækst. Siden da har Komiteen uddannet flere end 800 instruktører i Danmark, og flere end 15.000 borgere i Danmark har deltaget i et 6-7 ugers kursusforløb i deres egen kommune.

### LÆR AT TACKLE ... består af de fire kursusprogrammer:



Læs mere på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)

Hvert år afholder Patientuddannelse en national samling for alle landets instruktører og koordinatører. I 2014 var der fokus på træning i kursernes metoder, og de 160 deltagere fik lejlighed til at dele erfaringer, træne færdigheder og få ny inspiration med hjem. Men det allervigtigste var den fællesskabsfølelse og det ligeværd, som næsten altid springer en i øjnene, når man møder mennesker, der er engageret i LÆR AT TACKLE ...

## Projekter med LÆR AT TACKLE ... i 2014

### *LÆR AT TACKLE angst og depression*

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus for mennesker med symptomer på angst og/eller depression. Kurset er udviklet som en del af et projekt, der omfatter udvikling, afprøvning, evaluering og implementering af kurset i landets kommuner. Projektet gennemføres i 2012-2015. I 2012-2013 blev kurset pilotafprøvet med positive resultater i 4 kommuner, og fra midten af 2013 kunne kommunerne udbyde kurset til deres borgere. Et af projektmålene er at implementere kurset i 40 kommuner inden udgangen af 2014, men allerede inden udgangen af 2013 nåede kurset implementering i 44 kommuner.

Kurset effektevalueres af Aarhus Universitetshospital i perioden 2013-2015. I 2014 blev dataindsamlingen afsluttet med succes, idet der blev inkluderet ca. 200 flere deltagere end forventet.

I 2014 udbød 46 kommuner kurset, og i alt 1016 borgere gennemførte et kursus i 2014. Mange kommuner oplyser, de har stor efterspørgsel blandt borgerne til kurset og derfor må oprette ventelister. Kurset ser dermed ud til at opfylde et behov hos både kommuner og borgere.

LÆR AT TACKLE angst og depression er initieret af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og finansieres af en satspulje administreret af Sundhedsstyrelsen.





### **LÆR AT TACKLE job og sygdom**

LÆR AT TACKLE job og sygdom er det nyeste LÆR AT TACKLE-kursus. LÆR AT TACKLE job og sygdom henvender sig til langvarigt syge borgere, der har behov for at styrke deres tilknytning til arbejdsmarkedet. Borgerne er typisk sygemeldte eller i risiko for at blive det. Kurset er en del af et projekt, der har til formål at udvikle, afprøve, evaluere og implementere kurset i kommunerne.

LÆR AT TACKLE job og sygdom blev i 2013 afprøvet i 3 kommuner med positive resultater. I 2014 blev kurset omtalt i den nye sygedagpengelov, der er gældende fra januar 2015. Ifølge loven har sygedagpengemodtagere i kategori 2 ret til et mestringstilbud med fokus på mestring af sygdom og følger af sygdom med henblik på at komme tilbage i arbejde. I den forbindelse omtales LÆR AT TACKLE job og sygdom som en relevant indsats.

LÆR AT TACKLE job og sygdom er oplagt at udbyde til borgerne via et samarbejde med kommunens jobcenter og sundhedsafdelingen. Med denne organisering vil kurset typisk udbydes af sundhedsafdelingen, og borgerne vil blive rekrutteret i jobcentret, fx via de sagsbehandlere der gennemfører samtaler med sygemeldte borgere. Dette er en anderledes kommunal forankring end de øvrige LÆR AT TACKLE-kurser, der typisk udbydes via kommunernes sundhedsafdeling alene. Derfor brugte Komiteens patientuddannelsesteam en stor del af 2014 på at afholde en lang række møder i kommunerne – for at understøtte samarbejdet mellem jobcentre og sundhedsafdelinger og inspirere dem til at udbyde LÆR AT TACKLE job og sygdom i fællesskab.

Projektrammen foreskriver, at mindst 30 kommuner skal udbyde kurset. I løbet af 2014 indgik 39 kommuner en aftale med Komiteen om at starte op i 2015.

Projektet gennemføres i 2013-2017 og er initieret af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Projektet finansieres af Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering og evalueres af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) og Aarhus Universitetshospital.

### *LÆR AT TACKLE-kurser i almene boligområder*

I 2014 opstartede Patientuddannelse et nyt projekt, der skal gøre LÆR AT TACKLE-kurserne borgernære i fire almene boligområder. Desuden skal der etableres lokale netværk for beboere i områderne.

Projektet er et partnerskab mellem Komiteen for Sundhedsoplysning, Danmarks Almene Boliger, Aalborg og Fredericia Kommuner samt den boligsociale helhedsplan Partnerskabet i boligområdet Urbanplanen i Københavns Kommune.

Erfaringerne fra projektet indsamles i en procesevaluering af pilotprojektet og skal fremadrettet anvendes til etablering af LÆR AT TACKLE-kurser i yderligere 6 almene boligområder.

Projektet består af fire faser:

- Fase 1a: Forberedelse  
Udvikling og oversættelse af rekrutteringsmateriale og undervisningsmateriale til 3 udvalgte sprog udover dansk.
- Fase 1b: Pilotafprøvning  
Rekruttering og uddannelse af instruktører fra hvert af fire boligområder. Rekruttering af kursister og afholdelse af KURSET LÆR AT TACKLE angst og depression i de fire boligområder.
- Fase 1c: Procesevaluering af pilotafprøvningen.
- Fase 2: Udbredelse og implementering af LÆR AT TACKLE-kurser i yderligere 6 boligområder.

Projektet gennemføres fra 2014-2016 og sker på baggrund af midler fra partnerskabspuljen under Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

### *LÆR AT TACKLE-kurser på væresteder*

Et andet projekt – nemlig et partnerskabsprojekt mellem Komiteen for Sundhedsoplysning, Landsforeningen af VæreSteder samt værestederne Akademiet og Solstrålen i Fredericia og værestedet Perron 4 i Randers skal styrke sundheden blandt brugere af væresteder. I projektet afprøves

og evalueres organiseringen og afholdelsen af LÆR AT TACKLE kronisk sygdom på de tre nævnte væresteder.

Indsatsen afprøves i følgende 4 grupper af brugere på værestederne:

- ■ Solstrålen: en gruppe af tidligere misbrugere.
- ■ Perron 4: dels en gruppe af aktive eller tidligere misbrugere med grønlandsk baggrund, dels en gruppe af aktive eller tidligere misbrugere, hvor etniciteten er blandet.
- ■ Akademiet: en gruppe af aktive misbrugere.

Projektet består af fire faser:

■ ■ ***Fase 1, forberedelse***

Afholdelse af workshop med værestedsbrugere og -medarbejdere som skal danne grundlag for tilpasning af kurset m.v.

■ ■ ***Fase 2, tilpasning***

Tilpasning af kursusmateriale og udvikling af materiale om kurset som værestederne kan anvende til formidling af kurset.

■ ■ ***Fase 3, uddannelse af instruktører***

Rekruttering og uddannelse af medarbejdere og frivillige værestedsbrugere til instruktører.

■ ■ ***Fase 4, pilottest og evaluering***

Afholdelse af LÆR AT TACKLE kronisk sygdom-kurser på de enkelte væresteder. Procesevaluering af forløbene.

Resultaterne af evalueringen formidles til kommuner og væresteder med henblik på at udbrede indsatsen. Projektet gennemføres i 2014-2015 og er finansieret på baggrund af midler fra partnerskabspuljen under Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

***Foredrag og undervisning i sundhedspædagogik***

I 2014 afholdt Komiteen for Sundhedsoplysning en række foredrag, undervisning og læringsprocesser for det sundhedsfaglige personale i sundhedsvæsenet. De vigtigste samarbejdspartnere var i 2014:

■ ■ ***Bornholms Regionskommune***

Forløbsprogram for lænde/rygpatienter. Sundhedspædagogisk konsulentbistand til udvikling af pædagogisk metode og struktur af forløbsprogrammet

- ■ **ADHD-foreningen, forældrekursus**  
Sundhedspædagogisk konsulentbistand til udvikling af kursusprogram
- ■ **Region Hovedstadens tværsektorielle sundhedspædagogiske uddannelse**  
Undervisning i self-efficacy
- ■ **Fredensborg Kommune**  
Om motionsprogrammet Liv og gode dage. Sundhedspædagogisk og proceskonsulentbistand til udvikling og gennemførelse af instruktørkursus
- ■ **Careum Foundation**  
Uddannelse af masterinstruktører til LÆR AT TACKLE ... på europæisk plan
- ■ **Aalborg Universitetshospital, svangreambulatorium**  
Udvikling og gennemførelse af temadag om patientinddragelse og self-efficacy

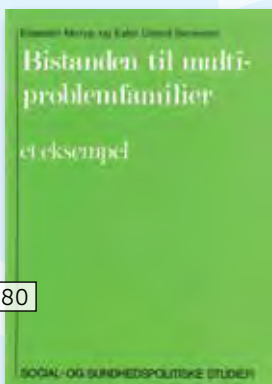
### **LÆR AT TACKLE ... på Folkemødet**

I forlængelse af Komiteens jubilæumsfejring på Folkemødet på Bornholm var også LÆR AT TACKLE ... repræsenteret iblandt de 500 organisationer. Cirka 60.000 folkemødedeltagere deltog i en eller flere af de mere end 1300 events.

LÆR AT TACKLE-kurserne markerede sig med en workshop i det telt, hvor landskampagnen EN AF OS, der arbejder for afstigmatisering af psykisk sygdom, holdt til. Da principperne bag LÆR AT TACKLE ... lægger stor vægt på ligemandsprincippet, havde vi inviteret to af Patientuddannelsens masterinstruktører med til Folkemødet for at fortælle om kurset LÆR AT TACKLE angst og depression. Begge mastere underviser – på baggrund af egne sygdomserfaringer – på kurserne og ved derfor, hvad det vil sige at skulle håndtere en hverdag med angst og/eller depression.

Endvidere deltog masterinstruktørerne i flere debatter og andre workshops på Folkemødet, bl.a. i Dansk Sygeplejeråds telt.

...memory health lane



1980



1980



1980



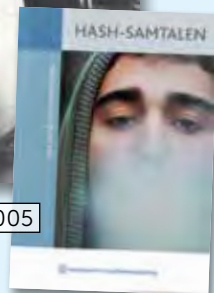
1981



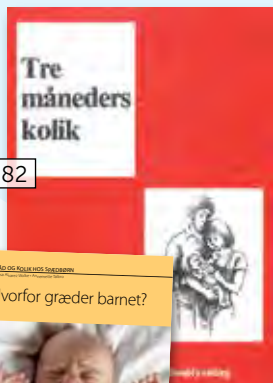
1981



1981



2005



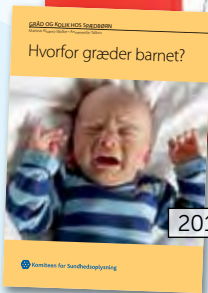
1982



1982



1982

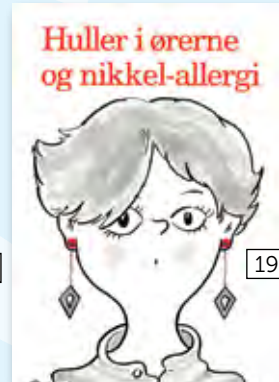
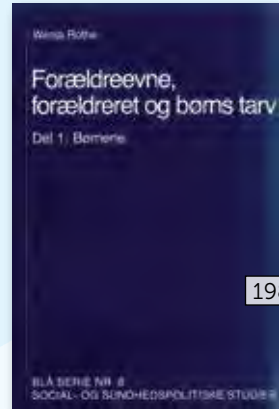


2011



2013





## Sundhedsoplysende aktiviteter og kampagner

### **MIT kokkeri – gratis kogebog og digitalt univers til skoleelever**

Komiteen udarbejdede i 2014 – i samarbejde med Aarhus Universitet og Haver til Maver – MIT kokkeri, som er en kogebog med tilhørende digitalt univers. MIT kokkeri skal give børn og unge inspiration, lyst og viden om at lave god, sjov og inspirerende mad både ude og inde. Kogebogen fokuserer på smag, gode råvarer og madlavningsglæde.

Målgruppe for MIT kokkeri er elever fra 5.-8. klasse, der undervises i det nye fag madkundskab. Bogen er en gave til eleverne, som gerne skal tage den med hjem. Udleveringen og distribueringen af kogebøgerne foregår via skolerne.

Elever fra hele landet har udvalgt retterne, mens kokke med særlig ekspertise i børnemadlavning har udarbejdet opskrifterne. Kogebogen bliver flankeret af websiden [www.mitkokkeri.dk](http://www.mitkokkeri.dk), der indeholder opskrifter og videoer med instruktioner og kokketricks. Desuden har websiden en særlig upload funktion, hvorigennem eleverne kan dele billeder af deres kokkerier. Ud over hjemmesiden er MIT kokkeri understøttet af en Instagram profil, hvor man kan dele opskrifter og deltage i konkurrencer. Yderligere kan man dele opskrifter og nyheder samt deltage i konkurrencer på kogebogens egen facebookside.

De nævnte kommunikationskanaler spiller sammen om at understøtte kendskabet til MIT kokkeri – og derigennem give børn og unge lyst til at lave mad.

Projektet er støttet af Nordea-fonden.



## Antibiotika eller ej

Komiteen vandt i juli 2014 udbuddet om udvikling af en ny antibiotikakampagne på vegne af Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut, Lægeforeningen, DSAM, Danske Regioner og Apotekerforeningen. Der er tale om en årlig national kampagne, som hvert år lanceres på Europæisk Antibiotikadag, der er 18. november.

Årets kampagne havde fokus på brug af antibiotika i forbindelse med luftvejsinfektioner hos børn. Formålet var at gøre forældre opmærksomme på, at antibiotika kun sjældent er en effektiv og velegnet behandling af luftvejsinfektioner. Desuden skulle der sættes fokus på korrekt brug af antibiotika, samt hvad forældre kan gøre for at lindre smerte og ubehag.

Der blev udarbejdet en række materialer, der henvendte sig til såvel fagpersoner som forældre for at støtte op om kampagnen. Materialet blev sendt ud til alle praktiserende læger, institutioner og sundhedsplejersker med det formål at øge viden og kvalificere dialogen mellem forældre og fagpersoner, når et barn er sygt med luftvejsinfektion.

Kampagnen fik god omtale i såvel den brede presse som i fagmedierne. Kampagnen har derudover vist sig langtidsholdbar i sit budskab, og materialet bliver fortsat bestilt fra Komiteens webshop.

The image displays three educational materials from the 'Antibiotika eller ej' campaign:

- Poster (left):** Titled 'Skal mit barn ha' antibiotika?' (Should my child have antibiotics?). It features a cartoon girl with a red sore throat. Text includes: 'Barn bliver forkølede, får hoste og mællemensbetændelse. Noget og kærlig pleje er ofte nok. De fleste infektioner går over af sig selv.' and 'ANTIBIOTIKA ELLER EJ.DK'. Logos for Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut, Lægeforeningen, DSAM, Danske Regioner, and Apotekerforeningen are at the bottom.
- Leaflet (middle):** Titled 'ANTIBIOTIKA ELLER EJ.DK'. It contains text about antibiotic use, a 'Bemærk' section, and a 'Skal mit barn ha' antibiotika?' section with a cartoon boy.
- Dialogue Card (right):** Titled 'Til samtalen med småbørnsforældre: Dialog-ark om brug af antibiotika'. It includes a list of five points for discussion and a cartoon boy.

## Udvikling af apps

### Food & Fun – ny app

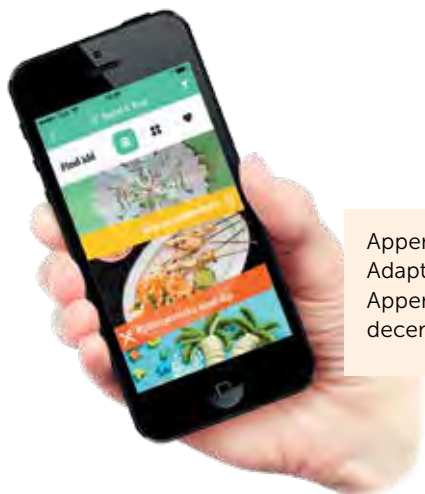
Fællesskab og samvær er udviklende og derfor vigtigt for både børn og voksne. Derfor udviklede Komiteen for Sundhedsoplysning i 2014 en ny app – Food & Fun – som inspirerer familier med børn til flere fælles aktiviteter.

De fleste forældre holder meget af at være sammen med deres børn. Men hvis det kniber med ideer til, hvad familien skal lave, kan selv en solfyldt lørdag ende som en blandet fornøjelse. Food & Fun er en app fyldt med ideer til fælles bevægelseslege, kreative og udviklende aktiviteter og madopskrifter, der primært er baseret på sunde råvarer.

Appen fungerer som en digital opslagstavle, du kan scrolle ned over. En filtermulighed med søgefunktion sørger for, at man kan selekttere appens muligheder i forhold til:

- Tema (opskrifter, lege, ideer)
- Dit barns alder
- Den tid, du har til rådighed
- Om aktiviteten skal foregå indendørs eller i det fri.

Mens nogle af aktiviteterne kræver, at der er en voksen til at hjælpe, kan andre sagtens laves af børnene selv uden de voksnes indblanding. Appen fortæller, hvordan man skal gøre. Fx får dine børn anvisninger til, hvordan de kan lave en lille køkkenhave i vindueskarmen, farve kogte æg blå, lege piratskib, lave eftermiddagsfrugt som palme-ø, vende pandekager, lave cremet og lækker smoothie samt opvaskeleg! Særligt den sidstnævnte – som er ganske kløgtigt udformet – gør opvask til en leg!



Appen er designet og programmeret af Adapt Mobile og støttet af TrygFonden. Appen blev tilgængelig i app store i december 2014.

## Gravid og Min baby i opdateret form

Komiteens to succesfulde apps til kommende og nuværende småbørnsforældre, Gravid og Min baby, fik i 2014 et nyt design i iOS versionen. Appene blev gjort kompatible med iOS 8 og tilføjet forbedringer, der optimerer brugeroplevelsen. Desuden blev det grafiske udtryk opdateret.

Blandt forbedringerne kan nævnes, at selve det tekniske grundlag er blevet optimeret, og en feature som Glemte kodeord er blevet tilføjet. Redesign og programmering er udført af Ajukrezi og iRoots.



### *Min baby – det første år*

Appen, der er målrettet nye forældre og udgivet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen, formidler Sundhedsstyrelsens anbefalinger på en let og inspirerende måde. Ud over de leksikale afsnit om amning og barnets sundhed indeholder appen dagbog til fotos og milepæle, sove-lyd til beroligelse af spædbarnet og find nærmeste babyvenlige steder at amme eller skifte barnet. Min baby tilpasser sig automatisk barnets køn, alder og udvikling og tilbyder viden om netop det, der er aktuelt lige nu.



### *Gravid – mens du venter-app*

Appen henvender sig til kommende forældre og er udgivet i samarbejde med Jordemoderforeningen og Sundhedsstyrelsen med støtte fra TrykFonden. Ud over leksikale afsnit indeholder appen dagbogsfunktion, fødselsforberedende videoer, plads til aftaler med jordemoder og læge samt guide til det valgte fødested.

## Min handleplan

Endvidere står Komiteen for Sundhedsoplysning bag appen Min Handleplan, der er baseret på forskning, som konkluderer, at handleplaner er et væsentligt redskab i tiltag, der har til formål at ændre menneskers adfærd og tro på egne evner.

### *Min Handleplan*

Min Handleplan knytter sig naturligt til selvhjælps-kurserne LÆR AT TACKLE ..., hvor handleplaner er et vigtigt redskab til at forbedre psykisk helbred, reducere depressionssymptomer, træthed og funktionsbegrænsning samt opbygge tro på egne evner.

Min Handleplan virker:

- ■ fordi handleplanerne er kortsigtede og har fokus på konkrete handlinger
- ■ fordi det forpligter, når en handleplan er nedskrevet og delt med dit netværk
- ■ fordi enkle og overskuelige planer øger sandsynligheden for succes.

Min Handleplan har en enkel struktur og et letforståeligt indhold og kræver ikke kendskab til LÆR AT TACKLE-kurserne. Den er udviklet med økonomisk støtte fra TrygFonden og kan downloades gratis til iPhone, Android og tablets via App Store.



## Kompetencecenter for Amning og Human Laktation

For at imødekomme en øget efterspørgsel på opkvalificering af sundhedspersonalet indenfor amning etablerede Komiteen i 2011 Kompetencecenter for Amning og Human Laktation. Formålet med centret er at indsamle og formidle forskningsbaseret viden om amning samt at medvirke til erfaringsudveksling og netværksdannelse. Målgruppen er sundhedspersonale i primær og sekundær sundhedstjeneste, som arbejder med ammevejledning i børnefamilier.

Kompetencecenteret samarbejder med Sundhedsstyrelsen, regioner og kommuner i Danmark, København og Aarhus Universiteter, Statens Institut for Folkesundhed samt en række faglige organisationer og flere professionshøjskoler rundt om i Danmark.

Internationalt samarbejder kompetencecenteret med Nasjonal kompetansetjeneste for amming i Norge, Europäisches Institut für Stillen und Laktation og The European Lactation Consultants Alliance samt flere nationale foreninger af Ammekonsulenter i Europa.

### Uddannelse til ammekonsulent

Tværfagligt ammekursus har skiftet navn til *Uddannelse til ammekonsulent*, da det nye navn er mere dækkende for uddannelsens indhold. Uddannelsen er på 90 timer fordelt på fire moduler og kvalificerer deltagerne til at kunne gå til IBLCE-eksamen og blive certificeret IBCLC, der er en internationalt anerkendt specialistuddannelse i ammevejledning. I Danmark bliver IBCLC-uddannede sundhedsprofessionelle typisk brugt som nøglepersoner i ammevejledningen, både på sygehusene og i kommunernes sundhedsplejerskeordninger.

I 2014 deltog 55 jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra hele landet på uddannelserne, der blev afholdt i Århus og i København. Deltagerevalueringerne har vist, at over 90 % af deltagerne efter kurset føler sig bedre rustet til at vejlede forældre i amning. Mange af deltagerne har undervist deres kolleger i emner fra uddannelsen, og de fleste bliver nu spurgt til råds af deres kolleger om ammevejledning.

Som noget nyt blev uddannelsen i København afholdt i Jordemoderforeningen og Dansk Sygeplejeråds lokaler i Kvæsthuset. I Århus afholdes uddannelsen i Studenterhusfonden ved Aarhus Universitet. Deltagerne udtrykker stor tilfredshed med begge lokaliteter.

Uddannelsen er et af 25 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Committee (LEAARC). Uddannelsen fik i 2013 forlænget sin godkendelse til 2018. At *Uddannelse til ammekonsulent* er på LEAARC's liste over godkendte kurser har skabt international interesse for kurset.

### **Andre kurser i amning**

Kompetencecentret understøtter udbredelse af kendskabet til den nyeste viden og forskning omkring amning ved at afholde lokale kurser i amning for sundhedsplejersker i kommunerne.

### **Professionelle netværk**

Siden 2012 har Kompetencecenter for Amning arbejdet med etablering af professionelle netværk for sundhedspersonale indenfor ammeområdet. Formålet med netværkene er at øge sundhedspersonalets viden og kompetencer indenfor ammevejledning. Netværkene er målrettet jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra fødeafdelinger, barselstilbud og kommuner.

Landets sundhedsprofessionelle har generelt udvist stor interesse for at deltage i netværkene. I 2014 blev der oprettet fire netværk fordelt i Region Midt- og Nordjylland, Region Syddanmark, Region Sjælland og Region Hovedstaden med tilsammen 105 deltagere.

Da sundhedssystemets rammer i disse år ydermere sigter mod at udskrive nybagte familier tidligt fra fødestedet, får tværfaglige og tværsektorielle samarbejder i disse år en meget stor betydning for familiernes oplevelse af sammenhæng i ammevejledningen. I netværksevalueringen udtrykker deltagerne stor tilfredshed med denne mulighed for at styrke samarbejdet omkring ammevejledning på tværs af fag og sektorer.

Det er Kompetencecenterets medarbejdere, som organiserer og faciliterer netværkene.

## **8. Europæiske Ammekonference i København 2014**

København vandt i 2011 udbuddet om afholdelse af den europæiske ammekonference, som fandt sted den 25.-26. april 2014 i Bella Center og havde ca. 450 deltagere. 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 udenfor Europa. I år deltog ikke mindre end 34 nationer.

Konferencen indledtes med en prækonference bestående af 12 interaktive workshops, som fandt sted i WHO's nye domicil i Nordhavnen, København. Kompetencecenter for Amning og Human Laktation var i den anledning ansvarlig for workshoppen: *Practical guidance in breastfeeding – how to influence Breastfeeding Self-efficacy*. Der var stor interesse for at deltage i workshoppen, som var meget vellykket.

Endvidere medvirkede Komiteen i planlægning, forberedelse og gennemførelse af selve konferencen i tæt samarbejde med ELACTA. Sundhedsminister Nick Hækkerup var inviteret til at holde et kort oplæg under åbningen af konferencen. Da han imidlertid ikke kunne indpasse dette, inviterede vi i stedet tidligere sundhedsminister Astrid Kragh til at holde oplæg.

I forbindelse med konferencen blev en repræsentant for Komiteen for Sundhedsoplysning inviteret ind i TV2's morgenudsendelse for at præsentere de nyeste tiltag indenfor amning. Desuden blev konferencens deltagere inviteret til rådhuspandekager på Københavns Rådhus. Det var en både faglig god og festlig konference.

## **Forskningsprojektet 'Amning – en tryk start'**

Gennem de senere 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 TrykFonden 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. Ph.d. projektet forventes afsluttet i april 2016. 9 sygehusenheder<sup>1</sup> i Danmark deltager i projektet. Det teori- og evidensbaserede program implementeres på 5 interventionssygehuse, og indsamlede data sammenlignes med data fra 4 kontrolsygehuse i en cluster randomiseret undersøgelse.

I efteråret 2012 blev programmet til forældrene udviklet i tæt samarbejde med de 5 interventionssygehuse. 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 på Banduras teori om self-efficacy.

For at kvalificere personalet på sygehusene til at varetage vejledningen i henhold til programmet, blev der i 2013 udviklet og afholdt et 2 dages kompetenceudviklingsprogram for alle jordemødre, sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter på de deltagende sygehuse.

Efter uddannelsen på de enkelte sygehuse påbegyndtes vejledningen af kommende og nye forældre i overensstemmelse med programmet. Samtidig blev inklusionen af gravide iværksat på såvel interventions- som kontrolsygehuse. Det sidste lille sygehus havde inkluderet de sidste gravide i sommeren 2014. I alt 3600 indgår i projektet. Deltagerne indvilliger i at svare på et spørgeskema henholdsvis sidst i graviditeten samt 1 uge, 1 og 6 måneder efter fødslen. Efterfølgende er det besluttet at lave endnu

---

1 Deltagende sygehuse: Nykøbing Falster Sygehus, Sygehus Sønderjylland, Sygehus Lillebælt, Hospitalsenheden Horsens, Regionshospitalet Viborg, Regionshospitalet Randers, Aalborg Universitetshospital, Sygehus Vendsyssel og Sygehus Thy-Mors

et opfølgende spørgeskema 1½ år efter fødslen. Skemaet skal belyse, hvor mange der ammer delvist mere end 6 måneder. Dette er ikke tidligere blevet undersøgt i Danmark på trods af, at Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn fortsat ammes delvist, til de er et år eller mere.

I 2014 er der arbejdet med en metasyntese om forældres oplevelse af at blive tidligt udskrevet efter fødsel. Den videnskabelige artikel er indsendt til *'Midwifery'* og er gået videre i review. Studiet vil blive præsenteret på *7th International Breastfeeding and Lactation Symposium* i Warszawa, Polen i april 2015. Efterfølgende er der påbegyndt en analyse af data fra projektet, som vil munde ud i en videnskabelig artikel, der beskriver karakteristika på de forældre, som udskrives tidligt efter fødslen. Den sidste videnskabelige artikel, som udgår fra ph.d. projektet vil blive den egentlige effektevaluering af interventionen.

### **Nyhedsbrev fra Kompetencecentret**

I 2013 opstartede Kompetencecenter for Amning og Human Laktation udsendelse af nyhedsbreve, som indeholder aktuelt om kompetencecenterets aktiviteter, nyt om amning i ind- og udland samt omtale af ny forskning vedrørende amning. I 2014 blev der udsendt fire nyhedsbreve, og i løbet af 2014 nåede vi op på 400 abonnenter.

## EN AF OS – Landskampagnen for afstigmatisering

Landskampagnen EN AF OS blev lanceret i efteråret 2011 og fortsætter indtil videre til udgangen af 2015. I hverdagen ledes kampagnen nationalt af EN AF OS-sekretariatet, der har til huse i Komiteen for Sundhedsoplysning. Formålet med kampagnen er at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark. I kampagnens logo udtrykkes det således: *Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.*

Overordnet arbejder kampagnen for 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

Den overordnede vision er:

***‘At skabe et bedre liv for alle ved at fremme inklusion og bekæmpe diskrimination forbundet med psykiske lidelser.’***

Formålet med en fælles indsats er at fremme en mere positiv indstilling til psykisk sygdom og mennesker med psykisk sygdom. Der skal gøres op med myter, tabuer, diskrimination og fordomme, som er væsentlige barrierer for, at mennesker, der berøres af psykisk sygdom, kan få et liv som andre borgere. Målene skal nås gennem en række nationale, regionale og lokale initiativer.

Der er fra start defineret fem særskilte indsatsområder:

- Brugere og pårørende
- Personale i sundheds- og sociale sektorerne
- Arbejdsmarkedet
- Unge
- Befolkningen og medierne

En overordnet handleplan for hvert indsatsområde definerer målsætninger og budskaber, som afgrænser kampagnens felt. Det fælles fokus er stigmatisering i hverdagslivet som følge af uvidenhed, fordomme og diskriminerende adfærd.



## **Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!**

Bag kampagnen står Sundhedsstyrelsen, TrygFonden, Danske Regioner, regionerne, PsykiatriNetværket<sup>2</sup>, Psykiatrifonden, KL og Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale Forhold. Alle parter er repræsenterede i kampagnens styregruppe, som er kampagnens overordnede beslutningsorgan. Sekretariatet samarbejder med et professionelt PR-bureau, PrimeTime Kommunikation, og evalueringsinstituttet KORA.

Hver region har en regional koordinator placeret i regionens PsykInfo (Psykiatrisk Informationscenter). Koordinatorens rolle er at føre kampagnen ud i livet på regionalt plan. Hver region har desuden etableret en koordinationsgruppe med repræsentanter for psykiatrien, kommuner og bruger- og pårørendeorganisationer som led i at sikre lokal forankring. Derudover er der under hvert af de fem indsatsområder nedsat en ressourcegruppe, som består af de regionale koordinatorene, repræsentanter for bruger- og pårørendeorganisationer, faglige selskaber og fagpersoner m.fl.

---

2 Tidligere 'Det Sociale Netværk af 2009' der består af følgende frivillige foreninger på psykiatriområdet: ADHD-foreningen, Angstforeningen, Bedre Psykiatri – landsforening for pårørende, DepressionsForeningen, Fountain House, LAP – Landsforeningen af Psykiatribrugere, Linien, LMS – Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser og Selvskade, Livslinien og Landsforeningen SIND.

## Metoder og virkemidler

I arbejdet med afstigmatisering af psykiske lidelser, er det vigtigt at basere indsatsen på viden om, hvilke metoder og virkemidler der virker, og hvilke der ikke gør. Eksempelvis kan en traditionel formidling om psykiske lidelser og symptomer, hvis den står alene, resultere i et overdrevent fokus på diagnosen frem for det individuelle udtryk af personen, som er bærer af den psykiske lidelse. Tilsvarende kan nævnes, at bestræbelser på at imødegå oplevelser af skyld og skam ved at sammenligne psykisk lidelse med fx et brækket ben eller diabetes ikke tager højde for det psykologiske aspekt: At personens oplevelse af sig selv, af andre og af relationen herimellem påvirkes mærkbart i de perioder, hvor man har en psykisk lidelse, og at det er her, at tavshed, tvivl og tabu opstår.

Anbefalingerne går derimod på, at effektfulde afstigmatiseringsindsatser bør:

1. Facilitere identifikation og indlevelse ved bl.a.
  - Brug af social kontakt, hvor personer med egen erfaring med psykisk sygdom indgår i dialog med personer, som ikke har viden på forhånd, eller som kan være bærere af fordomme
  - Film, billeder, tv, radio, teater mv. med personer med egne erfaringer med psykisk sygdom og formidlet på respektfuld vis
  - Dialog via sociale medier
2. Udfordre myter med fakta
  - At benytte sig af budskaber der trænger sig på uden at være påtrængende

## Ambassadører

Et meget væsentligt element i kampagnen er engagementet af mange frivillige, som aktivt ønsker at bidrage til udbredelsen af kampagnen og dens aktiviteter. Blandt disse gennemgår en særlig gruppe et træningskursus, hvor man lærer at formidle egne erfaringer med psykisk sygdom på en modtagerorienteret måde. I det følgende betegnes disse som *ambassadører*, der er fordelt på regionale 'ungekorps' og 'voksenkorps'. Frivillige og ambassadører bidrager til stort set alle kampagnens aktiviteter, såvel nationalt som regionalt og lokalt.

## Udvalgte centrale aktiviteter i 2014

En statusevaluering gennemført af KORA i slutningen af 2014 dokumenterer et højt aktivitetsniveau i EN AF OS med 555 offentlige aktiviteter

siden indsatsens start. Derudover var der alene i 2014 110 registreringer, hvor EN AF OS bidrog til andres aktiviteter, som led i en bevidst strategi.

### **Brugere og pårørende**

I 2013 gennemførte EN AF OS en stor landsdækkende diskriminationsundersøgelse blandt 1561 personer, der har/har haft en psykisk lidelse. I 2014 blev en gentagelse af denne forberedt og igangsættes i foråret 2015.

EN AF OS-panelet er et særligt tiltag, der blev etableret i foråret 2012, og som ved udgangen af 2014 bestod af lidt over 2.000 personer, der har/har haft en psykisk sygdom. Cirka hver anden måned får panelet et elektronisk spørgeskema, der i 2014 omhandlede brug af telefonrådgivninger, test af materiale til forestående fase, åbenhed på arbejdspladsen, vurdering af programserien *'Usynligt Syg'* på DR, forholdet til musik og vurdering af elementer på sociale medier. Undersøgelserne danner fortsat grundlag for pressehistorier eller indsatser i EN AF OS og kan findes på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk).

### **Personale i sundheds- og socialektorerne**

I 2013 udviklede EN AF OS dialogmaterialet *'Dialogstarteren'* målrettet personale i psykiatrien – se [www.en-af-os.dk/dialogstarteren](http://www.en-af-os.dk/dialogstarteren). Med opbakning fra psykiatrilæden udformede alle fem regioner i 2014 en handleplan for implementering af materialet, som blev igangsat i starten af året. Statusevalueringen fra slutningen af 2014 dokumenterer en høj grad af tilfredshed med og udbytte af materialet.

I 2014 er ligeledes påbegyndt arbejdet med et lignende materiale målrettet medarbejdere og brugere i socialpsykiatrien, som ventes færdigt i første halvår af 2015.

I efteråret 2014 blev EN AF OS via en kontakt i Apotekerforeningen inviteret til at deltage med et oplæg om stigmatisering på otte kurser om depression for farmaceuter og farmakonomer. Kurserne blev afholdt forskellige steder i landet, og hver gang deltog også EN AF OS-ambassadører med personlige historier, der bl.a. inddrog oplevelser fra apoteker. En del apoteker har efterfølgende rekvireret materiale.

### **Arbejdsmarkedet**

I anden halvdel af 2014 havde EN AF OS særligt fokus på mænd og traditionelle mandearbejdspladser, hvilket resulterede i en lille film fra en byggeplads, der er blevet delt flittigt på de sociale medier, og som også blev lagt på 3F's hjemmeside. I forlængelse af denne blev der også pro-

duceret en lille folder med gode og enkle råd til kollegaer og ledere, når en medarbejder har psykiske problemer. Der blev til indsatsen ligeledes trænet en særlig gruppe mandlige ambassadører med erfaring fra traditionelle mandearbejdspladser. Budskabet er basalt set: Ta' fat i hinanden.

EN AF OS benytter sig indenfor dette indsatsområde fortsat i særlig grad af en *'ambushing-strategi'*, hvor man kobler sig på relevante aktiviteter, som interessenterne på arbejdsmarkedet selv gennemfører, for derigennem at påvirke afstigmatisering. Et eksempel på dette, som bør fremhæves, er den årligt tilbagevendende HR-messe, hvor EN AF OS er til stede med en stand med materialer og ambassadører, der indgår i dialog med deltagerne. EN AF OS har ligeledes bl.a. holdt oplæg på kurser om psykisk arbejdsmiljø for tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter arrangeret af *Akademikerne*.

### **Ungeområdet**

EN AF OS var igen i 2014 til stede på en lang række af sommerens festivaler med telt, materialer og ungeambassadører, ligesom ambassadører holdt oplæg om deres personlige historier på folkeskoler, ungdomsuddannelser og uddannelsessteder. En stor del af dette blev desuden brugt til at forberede den forestående ungeindsats i foråret 2015 med udarbejdelse og test af nyt materiale, herunder især plakater og film.

Året blev også brugt til at få produceret et nyt online materiale målrettet unge i de ældste folkeskoleklasser og på ungdomsuddannelserne samt de professionelle voksne omkring de unge. Materialet er finansieret af eksterne fondsmidler fra henholdsvis Den A.P. Møllerske Støttefond, TrygFonden, Østifterne, Det Obelske Familiefond samt Familien Hede Nielsens Fond og leveres i april 2015.

### **Befolkningen og medierne**

Fra den 31. marts og halvanden måned frem satte Danmarks Radio fokus på psykisk sygdom i en lang række programmer og indslag på alle flader under overskriften *'Usynligt Syg'*. DR's erklærede formål var at medvirke til at bekæmpe fordomme og skabe større åbenhed om psykiske lidelser.

EN AF OS var med til at finansiere Tv-programmet *'Gal eller normal til jobsamtale'*. Desuden ydede vi sparring og leverede casepersoner (ambassadører), ressourcepersoner og historier til mange forskellige dele af DR's indsats. 2,5 millioner danskere så mindst ét af Tv-programmerne, hvoraf to senere fik Tv-priser for deres høje kvalitet. EN AF OS bakkede også op om indsatsen udadtil i sit netværk og på facebook, hvor deltagerne i *'Gal*



eller normal til jobsamtale' stillede op til en åben chatsession med facebook brugere. Interessen for 'Usynligt Syg' var særdeles høj og affødte enorm stor synlighed for EN AF OS, som alene i april 2014 fik 10.000 nye likere på facebook.

Ligesom i de to foregående år deltog EN AF OS også i 2014 i Folkemødet på Bornholm. Denne gang var det dog med eget telt og også med en debat i det centrale Cirkustelt med fokus på mediernes og politikernes fremstilling af psykisk sygdom med deltagelse af både politikere, medie-folk og brugerrepræsentanter.

Som en form for pilotprojekt tilbød EN AF OS, i samarbejde med Gentofte Centralbibliotek, bibliotekerne i Region Hovedstaden at få besøg af 'Kaffesalonen', som er en mobil dagligstue, hvor besøgende kan få en kop kaffe og en flødebolle, imens de får en snak med EN AF OS' ambassadører. 17 biblioteker tog imod tilbuddet, og en evaluering dokumenterede, at både ambassadører og bibliotekspersonale vurderede indsatsen til at være meningsfuld og givende. Konceptet er derfor vandret videre til Odense Kommune.

Som led i EN AF OS' fokus på mænd blev der produceret en lille animeret film, der på humoristisk vis behandler, hvordan mænd kan have svært ved at håndtere depression.

Der blev desuden gennemført en befolkningsundersøgelse via Epinion, hvoraf en del var en gentagelse af befolkningsundersøgelserne i 2011 og 2012. Undersøgelserne viser bl.a. en signifikant forbedring på 6 % i viden om, at det er muligt at komme sig af skizofreni. Undersøgelsens resultater bliver brugt løbende i pressehistorier.

### **Hjemmeside og sociale medier**

I slutningen af 2014 lancerede EN AF OS sin redesignede hjemmeside i en mobil- og tabletoptimeret version. De foregående tre år var mængden af informationer på hjemmesiden vokset, så tiden var inde til oprydning og omorganisering.

Med udgangspunkt i den overordnede strategi for EN AF OS handler facebook siden om den nære personlige fortælling. Som led i strategien deles alle former for indhold – både udefrakommende og egenproduceret – med henblik på at skabe mere viden og debat om de tabuer, der omgiver psykiske lidelser. På facebook deles dilemmaer, som opfordrer til debat, egenproducerede kampagnefilm, avisartikler, blogindlæg, information om relevante arrangementer, åbne spørgsmål og henvisnin-

ger til andre hjemmesider og facebooksider, der handler om livet med psykisk sygdom. Alle opslag på facebook fra EN AF OS er strategiske og i tråd med de forskellige kampagnefasers målgrupper. Facebook skaber desuden synergi på tværs af samtlige af EN AF OS' medieplatforme ved bl.a. at linke til hjemmesiden. Instagram, Spotify og Twitter.

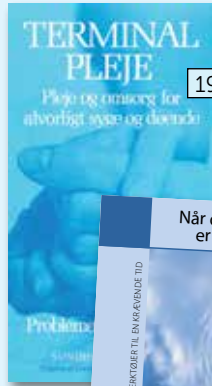
Ved starten af 2014 havde EN AF OS facebook siden lidt mere end 16.000 likes og ved udgangen af året knap 29.000 likes.

### *Internationalt samarbejde*

Sekretariatet har også i 2014 været aktivt medlem af det internationale stigma-netværk '*Global Alliance against Stigma*', hvor erfaring med effektive metoder og materialer til arbejdet med afstigmatisering deles flittigt. Som en aktivitet i det nordiske stigma-netværk deltog sekretariatet ligeledes i et seminar i Göteborg med den amerikanske stigma-forsker Philip Yanos. Sekretariatet deltog ligeledes med en præsentation på WASP (World Association for Social Psychiatry) jubilæumskonference i London.



1986



1986



2010



1987



1987



1988



1988



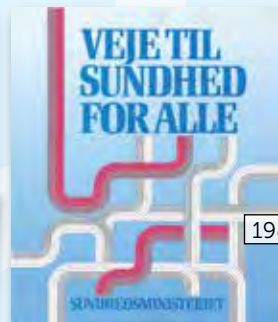
1989



1989



2014



1989

...memory health lane



1990



1990



1990



1991



1991



1991



2013



2013

2013



1991



1992



1992

## Sundhedsfaglig 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 i 2014 både bestået af nye udgivelser og revision af tidligere produktioner.

I 2014 udviklede Komiteen endvidere appen Food & Fun, som giver småbørnsfamilier inspiration til god mad, bevægelseslege og eksperimenter med mad. Dermed har vi føjet endnu en app til rækken, der nu omfatter Gravid (i samarbejde med Jordemoderforeningen) og Min Baby, der formidler Sundhedsstyrelsens officielle retningslinjer vedr. barnets første år.

### Nyheder i 2014

#### *For Fødevarestyrelsen*

- Lev sundere med kostrådene, opgavehæfte, se side 48
- Nøglehulsmærker i forskellige udformninger, se side 48

#### *Med Sundhedsstyrelsen*

- Screening for tyk- og endetarmskræft, se side 47
- Smitsomme sygdomme hos børn (plakat), se side 52
- Opsporing af overvægt og tidlig indsats for børn og unge i skolealderen, se side 45

#### *Med DSAM, Dansk Selskab for Almen Medicin*

- Luftvejsinfektioner, Klinisk vejledning, se side 49
- Palliation, Klinisk vejledning, se side 49

#### *Med SSI, SST, Ministeriet for sundhed og forebyggelse m.fl.:*

- Antibiotika, folder og plakat, se side 53

#### *Egne udgivelser*

- MIT kokkeri, se side 51
- Vask hænder-klistermærke, se side 52
- Food & Fun (app), se side 26.

Desuden har Komiteen revideret en række publikationer. Beskrivelse af såvel nye som opdaterede publikationer kan ses på de følgende sider.

## I samarbejde med Sundhedsstyrelsen

### *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. 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*

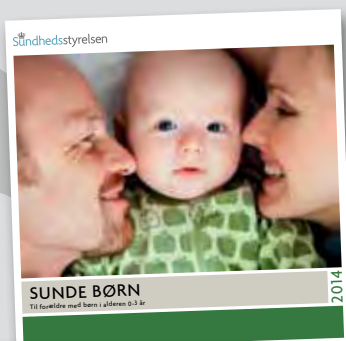
Bogen henvender sig til de nye forældre og kan bruges som bindeled mellem sundhedsplejersken og familier, når det gælder spørgsmål om barnets mad. Bogen er også velegnet til dagtilbud og andre med ansvar for børns kost. Bogen giver svar på mange spørgsmål ud fra de anbefalinger om ernæring, som findes fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

### *Tjek bleen*

Gratis pjeces der henvender sig til nye forældre om, hvordan de ved at lægge mærke til blindholdet kan tjekke barnets trivsel i den første levetid. Uddeles på fødesteder og af sundhedsplejen.

### *Amning – en håndbog for sundhedspersonale*

Bogen samler den nyeste viden omkring amning og er opdateret med Sundhedsstyrelsens seneste anbefalinger. Bogen samler vigtig information, som er en forudsætning for, at sundhedspersonale på spædbarnsområdet kan give en ensartet og kvalificeret vejledning omkring amning.



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

Spis, leg og ha' det godt giver opskrifter på og ideer til sund mad og sjove lege for børn og deres voksne. Bogen henvender sig primært til forældre med børn i 3-6-årsalderen. Samtidig er der råd om, hvordan forældre kan støtte barnet i at bevare sin normalvægt – eller stoppe overvægt, hvis barnet allerede er lidt for rundt.

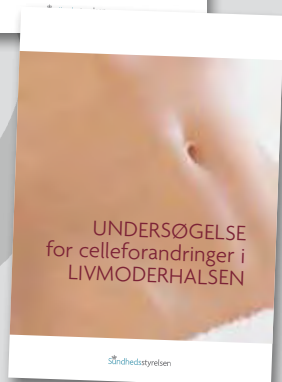
### **10 veje til vægttab**

En praktisk og overskuelig guide til vægttab, opdateret med de nye officielle kostråd. 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 samt skemaer, hvori 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.

### **Opsporing af overvægt og tidlig indsats for børn og unge i skolealderen**

Vejledningen har til formål at understøtte skolesundhedstjenestens arbejde med at iværksætte nødvendige og rettidige indsatser for børn og unge med overvægt – i samarbejde med familien og den praktiserende læge. Vejledningen kommer ind på trivselsproblematik hos børn og unge med overvægt og giver bud på samarbejde med forældre, vurdering af vægt, mulige indsatser og tværfagligt samarbejde. I bogen introduceres nye BMI-kurver og internationale grænseværdier til at definere børn og unges vægt.





### ***Rygestop-guide***

Guide til borgere, der gerne vil holde op med at ryge. Guiden kan være en hjælp til rygestoppet, uanset om man går på et rygestopkursus, eller man prøver at holde op med at ryge på egen hånd. Guiden præsenterer nogle redskaber, der erfaringsmæssigt kan hjælpe til, at man bliver røgfri, tips til, hvordan man forbereder rygestoppet, hjælp til at fastholde stoppet samt inspiration til at forblive røgfri i fremtiden.

### ***Den nødvendige samtale***

Hæfte med vejledning i, hvordan man på en respektfuld og konstruktiv måde kan tale med forældre om stort alkoholforbrug og børns trivsel. Vejledningen henvender sig til professionelle i daginstitution og skole samt til skole-sundhedstjenesten o.l. Til hæftet hører en dvd med filmklip fra sådanne samtaler.

### ***Undersøgelse af celleforandringer i livmoderhalsen***

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle screeningstilbud til kvinder om forebyggende undersøgelse for celleforandringer i livmoderhalsen. Hæftets indhold giver den 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 den 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.



### **Screening for tyk- og endetarmskræft**

Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle tilbud til borgere i alderen 50-74 om screening for tyk- og endetarmskræft. Hæftet udsendes sammen med prøvetagningsudstyr til alle, der får tilbud om undersøgelse og giver landsdækkende information om prøvetagningen, svar-tider og mulige supplerende undersøgelser.

### **Prævention**

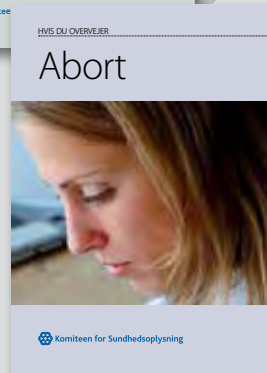
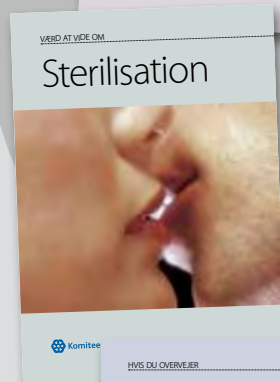
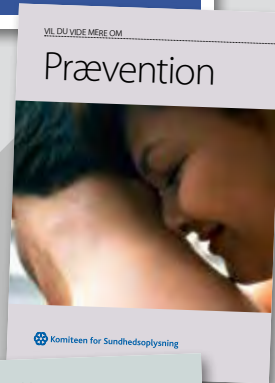
Bogen oplyser om tilgængelige præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres der om seksygdomme og abort. Bogen henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme. Bogen er et led i regeringens aborthandlingsplan.

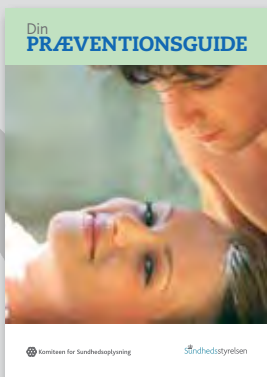
### **Sterilisation**

Sterilisation er en af de sikreste kendte former for prævention. Sterilisation hindrer befrugtning – og dermed graviditet – uden at hormonbalance eller sexlyst forstyrres. Pjecen giver information om sterilisation, overvejelserne forud for beslutningen, selve indgrebet hos mænd og kvinder samt hvilke fordele og ulemper sterilisation kan have på lang sigt.

### **Abort – Hvis du overvejer**

Hæftet henvender sig til kvinder, der overvejer abort, og indeholder oplysninger om rettigheder og valgmuligheder i forhold til at gennemføre eller afbryde graviditeten. Desuden gives der konkrete oplysninger om abortindgrebet og om nogle af de tanker og følelser, som ofte følger med beslutningen om abort eller barn.





### ***Din præventionsguide***

Præventionsvejledning til brug for skolesundhedstjenestens samtale med folkeskolens ældste elever. På en let tilgængelig måde oplyses om eksisterende præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres der om sexsygdomme, graviditet og abort samt kroppens udvikling i puberteten. Bogen henvender sig til unge, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme.

### **For Fødevarestyrelsen**

#### ***Lev sundere med kostrådene***

Opgavehæfte til folkeskolens 5. og 6. klasser. De 10 officielle kostråd gennemgås et ad gangen med tilhørende opgaver, som kan løses alene, i grupper eller på klassebasis.

#### ***Nøglehulsmærker***

Diverse materialer, der skal bidrage med at sætte fokus på Nøglehulsmærkning.

### **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 sundhedsplejerske, ph.d., Else Guldager og journalist Annette Tholstrup og udgivet i samarbejde med Børnerådet.



## I samarbejde med Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM)

### *Palliation*

Klinisk vejledning til almen praksis vedr. patienter med palliative behov, uanset om grunddiagnosen er af malign eller non-malign art. Palliation bør tænkes ind ved hjerte-kar-sygdomme, KOL, neurologiske sygdomme, kræft og andre livstruende sygdomme. Vejledningen er bygget op om tre centrale dele af den palliative indsats: samarbejde, kommunikation og symptomlindring.

### *Luftvejsinfektioner*

Knap halvdelen af alle patienter med luftvejsinfektion får en recept på et antibiotikum, selv om de fleste luftvejsinfektioner er harmløse og selvlimiterende tilstande, som går over efter nogle dage uden antibiotisk behandling. Indenfor de seneste 10 år er antibiotikaforbruget i Danmark steget med ca. 1/3. Hyppigheden af resistente bakterier er fordoblet, og der er opstået bakterier, som ikke er følsomme over for nogen form for antibiotika. Stigende antibiotikaresistens fører til øget dødelighed, forlængede hospitalsophold og øgede omkostninger. Denne vejledning har fokus på, hvordan man med størst mulig sikkerhed kan tage beslutning om, hvorvidt der skal gives antibiotika eller ej i forbindelse med luftvejsinfektioner.



## Andre materialer

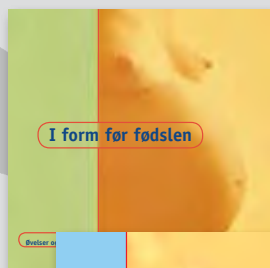
Komiteen producerer både publikationer sammen med eksterne samarbejdspartnere og på egen hånd. Publikationerne dækker bredt med hensyn til målgruppe og sundhedsfagligt område.

### *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 anviser gode øvelser, der styrker mave- og balde-muskler. Man kan også finde gode råd om motion, højden på puslebordet og ammestil-linger.

### *Amning – en tryk start*

Pjecen til nye forældre om ammestart. Pjecen blev udviklet i forbindelse med et forsknings-projekt af samme navn og er nu tilgængelig for alle. Den adskiller sig fra pjecen Kort og godt om amning ved at fokusere på, hvordan man kommer godt i gang med amningen i barnets første leveuge.



I form før fødslen



I form efter fødslen

Øvelser og gode råd til dig, der lige har født



AMNING  
- en tryk start

Komiteen for Sundhedsoplysning

### **MIT kokkeri**

Børnekogebog med let tilgængelige opskrifter, som børn og unge har været med til at udvælge. Bogen er en gave til elever i madkundskab, som de kan tage med hjem og bruge i køkkenet derhjemme. Hensigten er at inspirere flere børn og unge til at lave mad, da alt for få elever laver mad, selvom de faktisk gerne vil. Til kogebogen hører et digitalt univers bestående af web-site, Instagram profil og en facebookside – alt sammen steder, hvor eleverne kan se flere opskrifter, finde inspirerende videoer med unge, der laver retterne og dele tips og tricks med venner. Bog og digitalt univers er udarbejdet i samarbejde med Haver til Maver og udgivet med støtte fra Nordea-fonden. Skoler kan rekvirere bogen gratis mod betaling af forsendelsesomkostninger.

### **Børnesikkerhed 0-15 år**

Opslagsbog med sikkerhedsregler for bl.a. børneudstyr, legepladsindretning og færdsel i trafikken. Desuden giver bogen ideer til brud på skademønstre og råd om, hvordan man kan styrke barnets egenomsorg og ansvarsbevidsthed.



## Undgå smitte

Sådan afbrydes smitteveje



### VASK HÆNDER



KL 5  
www.sundhedsoplysnng.dk

### Undgå smitte – sådan afbrydes smitteveje

Hæftet handler om, hvad man kan gøre for at forebygge, at alle i familien bliver syge, når der er udbrud af fx influenza, forkølelse eller børnesygdomme. Der er råd om, hvordan man effektivt og enkelt kan skærpe hygiejnen og målrette rengøringen i den periode, hvor der er risiko for smittespredning. Desuden beskrives retningslinjerne for, hvornår barnet er rask nok til at komme i daginstitution efter endt sygdom.

### Vask hænder, klistermærke

Til placering ved håndvasken. Ophængt:

- giver enkel instruktion i hygiejnisk håndvask
- egner sig til at hænge på spejl eller fliser ved håndvasken
- er let at fjerne igen
- husker alle på at vaske hænder.



KL 5  
www.sundhedsoplysnng.dk

### Vask børnehænder

Klistermærke til ophæng ved håndvasken i daginstitutioner og på skoler (hos de yngste klassetrin). Tegningerne illustrerer over for børn, hvordan man vasker hænder på en effektiv måde.

### Smitsomme sygdomme hos børn (plakat)

Plakat med kort beskrivelse af de almindeligste smitsomme sygdomme hos børn og anvisninger til, hvornår børnene er raske nok til at komme i daginstitution igen. Plakaten er beregnet til ophæng i daginstitutioner.



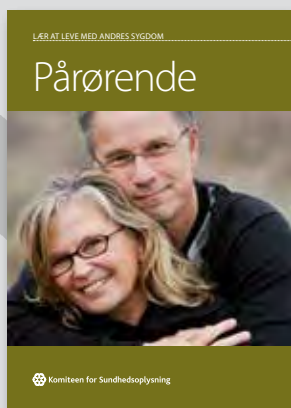
### **Skal mit barn ha' antibiotika? – forældrefolder og plakat**

Kampagnemateriale, der kan rekvireres gratis mod betaling af forsendelsesomkostninger. Plakat og folder er en del af en national antibiotikakampagne om brug af antibiotika mod luftvejsinfektioner hos børn. Formålet er at sætte fokus på antibiotikas virkningsområde og begrænsninger. Plakaten er til ophæng i fx lægekonsultationer, og folderen kan uddeles til forældre. Folderen gør forældre opmærksomme på, at antibiotika kun sjældent er en effektiv og velegnet behandling af luftvejsinfektioner. Der er også fokus på, hvordan forældre kan lindre barnets symptomer samt tip om korrekt brug af antibiotika i de tilfælde, hvor det er blevet ordineret. Kampagnematerialet er udviklet for Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut, Lægeforeningen, DSAM, Danske Regioner og Apotekerforeningen.

### **LÆR AT TACKLE angst og depression**

Bogen hører til LÆR AT TACKLE-kurserne, som er kommunale kurser for mennesker med langvarig sygdom. Denne bog henvender sig til mennesker, som lever med angst eller depression, enten fordi de selv har symptomer, eller fordi de er pårørende. Bogen præsenterer redskaber, der kan gøre det lettere for et menneske at håndtere de udfordringer, som ofte opstår i forbindelse med psykiske lidelser. Der er bl.a. teknikker til selvhjælp, sygdomsforståelse, symptomhåndtering, kommunikation, sunde kost- og motionsvaner samt råd om medicin. LÆR AT TACKLE angst og depression kan læses selvstændigt eller bruges som kursusbog på kurset af samme navn.





### *Lær at leve med andres sygdom*

Det kan være belastende at være pårørende til en person med kronisk sygdom. Både fysisk, psykisk og socialt. Og mens der bliver gjort meget for at gøre behandlingsforløbet for landets 1,5 millioner kroniske syge bedre, så findes der kun få tilbud om støtte og oplysning til deres pårørende. Derfor kan mange pårørende få følelsen af, at de står alene med deres mange spørgsmål til at håndtere en ofte kompliceret hverdag. Formålet med hæftet er at beskrive nogle af de dilemmaer og problemer, der kan opstå for den pårørende. Hæftet indeholder også en række redskaber, der kan medvirke til at forebygge og håndtere pårørendes problemer, hvis de opstår.

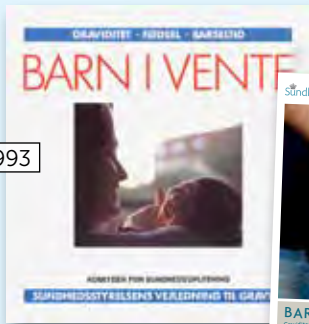
### *Kom & Kvit – rygestophæfte*

Kom & Kvit-hæftet er en del af et større kampanjemateriale i forbindelse med et rygestoptilbud, udviklet af Kræftens Bekæmpelse, Sund By Netværket og Danmarks Apotekerforening. Materialerne, der består af plakater og hæfter, skal informere om kurserne og støtte kursisterne i at holde fast i rygestoppet.





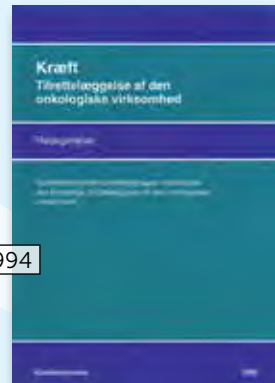
1993



1993



2010



1994



1994



1994



2003

...memory health lane



2003



2003



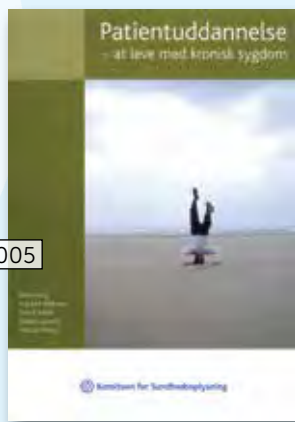
2004



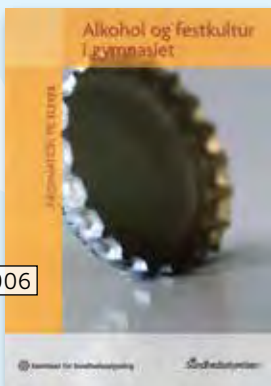
2004



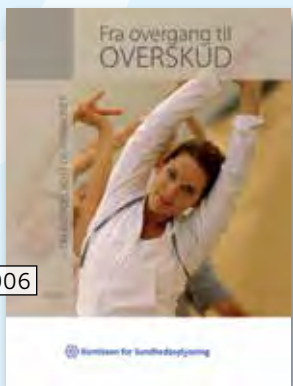
2004



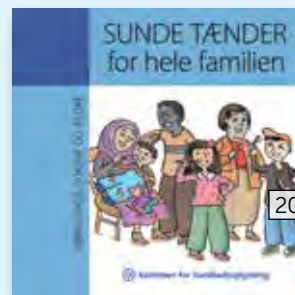
2005



2006



2006



2008

## Organisationen

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.

## Komiteens formål

Som almennyttig forening er formålet med Komiteen 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 samt at støtte forskning omkring folkesundhed, herunder sygdomsforebyggelse, befolkningens sygdomme og samfundets helbredelsesmuligheder.

Komiteens formål realiseres på flere forskellige måder:

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

## Sekretariatet 2014

### Administration

- Charan Nelander, direktør
- Anne Jette Andkær (Jess), sekretær
- Vibeke Bræstrup, koordinator og sekretær
- Rasmus Helbo, sekretær, ekspedition og marketing
- Kim Frederiksen, regnskabschef



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Kim Frederiksen

### IT, Web og kommunikation

- Birgitte Sabra, kommunikationschef
- Freja Bange Nyboe, web og interaktion
- Emil Sander, it



Birgitte Sabra



Freja Bange Nyboe



Emil Sander

### Forlagsvirksomhed

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Birgitte Dansgaard

## Projektgruppen

- Nicolaj Holm Faber, chefkonsulent
- Lea Hegaard, chefkonsulent
- Mette Laub Petersen, chefkonsulent
- Malene Norborg, senior projektkoordinator
- Christopher Hjorth, projektkoordinator
- Stine Hedegaard Scheuer, projektkoordinator
- Marie Bergmann, projektkoordinator
- Nina Hammerich Gregersen, projektkoordinator
- Rune Schmidt, projektkoordinator
- Maria Hansen, junior projektmedarbejder
- Marie Leth-Espensen, junior projektmedarbejder
- Kamilla Krøll Langebæk, junior projektmedarbejder
- Pernille Bølling Hansen, junior projektmedarbejder



Nicolaj Holm Faber



Lea Hegaard



Mette Laub Petersen



Malene Norborg



Christopher Hjorth



Stine Hedegaard Scheuer



Marie Bergmann



Nina Hammerich Gregersen



Rune Schmidt



Maria Hansen



Marie Leth-Espensen



Kamilla Krøll Langebæk



Pernille Bølling Hansen

## Kompetencecenter for Amning og Human Laktation

- ■ Marianne Busck-Rasmussen, projektkoordinator
- ■ Ingrid Nilsson, senior projektkoordinator
- ■ Stine Emilie Lange Knudsen, junior projektmedarbejder



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson



Stine Emilie Lange Knudsen

## EN AF OS

- ■ Johanne Bratbo, projektleder
- ■ Anja Kare Vedelsby, projektkoordinator
- ■ Lars Toft, administrativ projektmedarbejder
- ■ Helle Thomsen, sekretær
- ■ Nanna Schwartau, junior projektmedarbejder



Johanne Bratbo



Anja Kare Vedelsby



Lars Toft



Helle Thomsen



Nanna Schwartau

## Medlemmer af Komiteen

Følgende organisationer var i 2014 medlemmer af Komiteen:

- ■ Apotekerforeningen
- ■ Dansk Kiropraktor Forening
- ■ Dansk Psykolog Forening
- ■ Dansk Sygeplejeråd
- ■ Dansk Tandplejerforening
- ■ Danske Fysioterapeuter
- ■ Danske Regioner
- ■ De Offentlige Tandlæger
- ■ Ergoterapeutforeningen
- ■ Jordemoderforeningen
- ■ Kommunernes Landsforening
- ■ Lægeforeningen
- ■ Tandlægeforeningen

## Medlemmer af styrelsen

Komiteens styrelse består af repræsentanter fra følgende sundhedsfaglige organisationer:

- Lene Barslund, ergoterapeut  
Næstformand i Ergoterapeutforeningen
- Lillian Bondo, jordemoder (medlem af FU)  
Formand for Jordemoderforeningen
- Jette Dam-Hansen, praktiserende læge  
Næstformand i Lægeforeningen
- Elisabeth Gregersen, tandplejer  
Formand for Dansk Tandplejerforening
- Gregor Gurevitsch, tandlæge (styrelsens formand, medlem af FU)  
Udpeget af styrelsen
- Mette Holsøe, psykolog (fra 1.6.2014)  
Dansk Psykolog Forening
- Tina Lambrecht, fysioterapeut  
Formand for Danske Fysioterapeuter
- Ida Nøhr Larsen, tandlæge  
De Offentlige Tandlæger
- Lars Lindskov, byrådsmedlem, medlem af FU (fra 1.1.2014-23.4.2014)  
Kommunernes Landsforening
- Eva Secher Mathiasen, psykolog (fra 1.1.2014-31.5.2014)  
Dansk Psykolog forening
- Skjold de la Motte  
Regionsmedlem, Danske Regioner
- Karsten Møller, tandlæge  
Tandlægeforeningen
- Dorte Steenberg, intensivsygeplejerske  
2. næstformand, Dansk Sygeplejeråd
- Birthe Søndergaard, farmaceut  
Sundhedsfaglig direktør, Apotekerforeningen
- Line Press Sørensen, kiropraktor  
Dansk Kiropraktor Forening
- Annette Wiencken, 2. viceborgmester Hørsholm Kommune  
(fra 24.4.2014) Kommunernes Landsforening
- Karen Wistoft, lektor, ph.d., DPU  
Formand for det sagkyndige udvalg



## Medlemmer af det sagkyndige udvalg

- ■ Jannie Bruun Andersen, konsulent  
Danske Regioner
- ■ Anne Barfoed, vicechef, jordemoder  
Jordemoderforeningen
- ■ Gitte Grønnemose Butler, sekretariatschef  
Sund By Netværket
- ■ Susanne Dahl, ledende sundhedsplejerske  
Frederiksberg Kommune
- ■ Elisabeth Gregersen, tandplejer  
Formand for Dansk Tandplejerforening
- ■ Thomas Iversen, cand.psych.  
Dansk Psykolog Forening
- ■ Helle Jacobsgaard, specialkonsulent  
Danmarks Apotekerforening
- ■ Dorte Jeppe-Jensen, særlig odontologisk rådgiver  
Tandlægeforeningen
- ■ Louise Bendix Justesen, kiropraktor  
Danske Kiropraktor Forening
- ■ Heidi Klakk, fysioterapeut  
Danske Fysioterapeuter
- ■ Peter Konow, konsulent  
Lægeforeningen
- ■ Ida Nøhr Larsen, overtandlæge  
De Offentlige Tandlæger
- ■ Annette Poulsen, sundhedsplejerske  
Sundhedsstyrelsen
- ■ Marie Silbye-Hansen, konsulent  
Kommunernes Landsforening
- ■ Lene Herlev Vindeløv, konsulent  
Dansk Sygeplejeråd
- ■ Karen Wistoft, lektor, ph.d., DPU  
Formand for det sagkyndige udvalg
- ■ Mette Aadahl, fysioterapeut  
Danske Fysioterapeuter

## Formænd og direktører 1964-2014

### Formænd for styrelsen

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

### Formænd for det sagkyndige udvalg

2014-	Karen Wistoft
2011-2013	Bente Klarlund-Pedersen
2002-2010	Johanne Bratbo
1994-2002	Peter Elsass
1986-1994	Bjørn E. Holstein
1964-1986	H. E. Knipschildt

### Direktører

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

## Årsberetning 2014

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2015

ISBN: 978-87-93213-27-2

Manus:

Direktør Charan Nelander

Redaktion:

Sekretær Anne Jess

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](mailto:kfs@sundkom.dk)

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

ÅRSBERETNING 2014

1964-2014

50 år med sundhedsoplysning

1964 1965 1966 1967

1968 1969 1970 1971 1972

1973 1974 1975 1976

1977 1978 1979 1980 1981

1982 1983 1984 1985

1986 1987 1988 1989 1990

1991 1992 1993 1994

1995 1996 1997 1998 1999

2000 2001 2002 2003

2004 2005 2006 2007 2008

2009 2010 2011 2012

2013 2014

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