

# ÅRSBERETNING 2019



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Komiteens vision og mission</b>	<b>9</b>
<b>Komiteen og verdensmålene</b>	<b>13</b>
<b>Folkemødet 2019</b>	<b>17</b>
<b>BørnUngeLiv</b>	<b>25</b>
<b>Enhed for Mestring og Empowerment</b>	<b>31</b>
<b>Kompetencecenter for amning</b>	<b>47</b>
<b>Robusthed.dk</b>	<b>59</b>
<b>Sammen om mental sundhed</b>	<b>65</b>
<b>MIT kokkeri</b>	<b>71</b>
<b>FC Prostata</b>	<b>75</b>
<b>Europæiske projekter</b>	<b>81</b>
<b>Anton og Sukkerdillen</b>	<b>85</b>
<b>Antibiotika</b>	<b>89</b>
<b>Komiteen stiller skarpt på Barnets Syn</b>	<b>93</b>
<b>Datadrevet alkoholbehandling</b>	<b>101</b>
<b>Publikationer &amp; apps</b>	<b>105</b>
<b>Komiteen</b>	<b>125</b>

# Forord



## Det svære valg

I 2008 havde filmen WALL-E premiere. En film som på mange måder er mere aktuel i dag end på premieredagen!

Og hvorfor så denne association fra DET SVÆRE VALG til WALL-E?

Filmen, som foregår i en fjern fremtid, viser en forurenede jord – begravet i affald og forladt af mennesker.

I det ydre rum svæver rumfærger rundt. Efter flere generationer i rummet, serviceret af robotter og omringet af skærme er mennesket blevet pacificeret til en grad, hvor de har mistet al lyst til selv at søge og udvikle ny viden. De har udviklet sig til overvægtige larve-lignende former med en stor uformelig krop med fire små lemmer, der ikke kan bruges til noget. Al kommunikation mellem mennesker sker via skærme – ingen snakker "fysisk" sammen mere. De udsættes konstant for reklamer, og alt købes ind i XXL. Indkøb af ydelser og service sker elektronisk.

Lyder dette bekendt?

Nu er det selvfølgelig ikke sort alt sammen, men ser man på data om danskernes sundhed, er vi måske på vej ind i en WALL-E virkelighed.

### Fakta

Mere end 1/2 af den danske befolkning er moderat eller svært overvægtige. Dette står i kontrast til, at kun ca. 1/3 af befolkningen vurderer, at deres vægt er for høj.

Antallet af mennesker med diagnosen type 2-diabetes er næsten tredoblet i perioden 2000-2018, hvilket måske ikke er så underligt set i lyset af den stigende overvægt.

Hver eneste dansker spiser i gennemsnit mellem 20 og 30 kg sukker om året, og kun ca. 1/3 af befolkningen motionerer ift. anbefalingerne.

9/10 af befolkningen spiser ikke de anbefalede 600 gram frugt og grønt om dagen, og det er stadig ca. 1/5 af befolkningen, der ryger. Igen står dette i kontrast til, at kun ca. 1/20 af befolkningen opfatter sig selv som værende usund.

Kigger vi lidt på de unge, så bruger de ca. 1/4 af deres vågne tid foran en skærm.

Så virkeligheden fra WALL-E er ikke så fjern, som man kunne tro. Faktisk nærmer vi os den – og dét desværre med hastige skridt, ikke konkret, men i overført betydning. Vi må derfor spørge os selv, hvordan vi bedst udvikler og leverer de innovative sundhedsfaglige løsninger, der netop gør, at vi ikke med ét sidder tilbage som menneskerne i WALL-E.

### **To be WALL-E or not to be WALL-E**

Nøgleord som brobygning, samarbejde og vidensformidling er essentielle set fra Komiteens side, hvis vi vil eller skal imødegå den ene side af den beskrevne udvikling. Samarbejde, brobygning og vidensformidling er dybt indlejret i Komiteens DNA. Hvilket tydeligt afspejles i Komiteens arbejde, men også i Komiteens samarbejdsflader og samarbejdspartnere, som år efter år hele tiden udvikles og udvides.

Den anden side er den praktiske vej. Også den vej har Komiteen mange års erfaring med. Vejen kan lyde enkel, men har talrige forgreninger. Det er lettere sagt end gjort, men det er absolut nødvendigt. Det handler helt konkret og lavpraktisk om at klæde mennesker på til bedre at kunne træffe det svære valg om at tilvælge frugt og grønt frem for slik og kager og flere gåture frem for timer foran skærmen.

Med udgangspunkt i sin uafhængighed og sin almennyttige fundats er Komiteen unikt godt placeret til netop at varetage rollerne som vidensformidler, vidensmægler og brobygger og dermed også rollen som projektudvikler, koordinator og leverandør og således være med til at gøre viden til virkelighed.

Som koordinator af Det Fælles Sundhedstelt på Folkemødet faciliterer Komiteen samarbejdet mellem de 16-20 organisationer, der hvert år vælger at være med i teltet. Teltet er et godt eksempel på, at samarbejde "gør stærk". Med Folkemødets næststørste telt samler

teltet suverænt det største antal sundhedsaktører og er dermed også epicenter for de mest relevante sundhedsdebatter, der er på Folke-mødet.

BørnUngeLiv, som siden 2015 har været ledet af et tværfagligt sekretariat placeret i Komiteen, har igennem årene bygget bro mellem kommuner og forskningsinstitutioner. Og i Ungeprofilpartnerskabet under BørnUngeLiv er 14 organisationer gået sammen om at undersøge unges trivsel i Danmark.

LÆR AT TACKLE programmerne har siden 2006 været udbredt nationalt. Kurserne bidrager til at styrke deltagernes helbred, sundhedsadfærd, trivsel og tro på egne evner på en lang række områder (self-efficacy). Noget af det, der arbejdes med, er netop gode vaner i forhold til fx kost, fysisk aktivitet og søvn. Siden vi implementerede det første program i perioden 2006-2008, er der kommet yderligere fem programmer til. Alle afstedkommet på baggrund af den efterspørgsel der har været fra kommunerne.

I Kompetencecenter for Amning arbejdes der også med at styrke den enkelte lille nye families self-efficacy i forhold til amning gennem netop de sundhedsfaglige personer, der er omkring den nye familie. Og med de syv nationale netværk for sundhedspersoner arbejdes der hele tiden med at øge viden og videns- og erfaringsudveksle fagfolkene imellem. Vi sørger ikke kun for uddannelse og vidensdeling i Danmark, men også i Grønland.

I Robusthedsprogrammet arbejdes der også med en afart af self-efficacy nemlig mentalisering. I flere interventioner – fra gravide i almen praksis til nye fuldmægtige hos Rigsadvokaten – arbejdes der netop med mentalisering i de faser, der er aktuelle for den givne målgruppe.

Komiteens største partnerskabsprojekt er Partnerskabet Sammen om Mental Sundhed. Her udøves Komiteens brobygningserfaring og samarbejdsfacilitering til det ypperste. Næsten 50 organisationer på tværs af arbejdstager og arbejdsgiver, offentlige og private organisationer har Komiteen formået at samle omkring samme bord med samme mål: Hvordan styrker vi sammen og på tværs den mentale sundhed på danske arbejdspladser.

## FORORD

Med afsæt i den bedst mulige viden og metodik vil vi i Komiteen bidrage alle de steder, vi kan, hvor der arbejdes med sundhed – på nationalt og internationalt plan – og være med til at understøtte det lokalt forankrede samarbejde på tværs af organisationer, faggrænser og sektorer. Og det er netop gennem vores arbejde med at gøre viden til virkelighed, at vi i Komiteen vil arbejde for, at vi med vores viden og erfaring kan være med til at gøre det svære valg til det nemme valg for samfund og individ og dermed være med til, at WALL-E aldrig bliver til virkelighed.

København, maj 2020

*Lillian Bondo*  
Formand for styrelsen

*Charan Nelander*  
Direktør



# **Komiteens vision og mission**



## Strategi mod 2030

### Komiteen for Sundhedsoplysnings formål

- At gøre viden til virkelighed

### Komiteen for Sundhedsoplysnings vision

At være Danmarks uafhængige kraftcenter for at omsætte sundhedsfaglig viden til gavn for folkesundheden.

### Komiteen for Sundhedsoplysnings mission

- At skabe, udvikle og levere innovative sundhedsfaglige løsninger til, med og for borgere, sundhedsprofessionelle og andre partnere.
- At udnytte Komiteens unikke organisation til forankring af bæredygtige sundhedsindsatser.
- At være den drivende kraft ift. tværfagligt samarbejde.
- At være drivkraft for lokale, nationale og internationale partnerskaber for sundhed.
- At være brobygger i egenskab af at være rådgiver, leverandør og ambassadør for at omsætte og flytte sundhedsfaglig viden ud i alle relevante sammenhænge og sektorer lokalt, nationalt og internationalt.

Med udgangspunkt i sin uafhængighed og sin almennyttige fundats er Komiteen unikt godt placeret til at varetage rollerne som projektudvikler, koordinator og leverandør og som vidensformidler, vidensmægler og brobygger.

Med afsæt i den bedst mulige viden og metodik bidrager Komiteen derfor alle steder, hvor der arbejdes med sundhed – på nationalt og internationalt plan – og understøtter det lokalt forankrede samarbejde på tværs af organisationer, faggrænser og sektorer.

Således arbejder Komiteen også ud fra FNs Verdensmål mod hverdagens sundhedsmål inden for de mange dele af sundhed og sundhedsaspekterne hvor oplysning, formidling og brobygning gør en forskel.

## VISION OG MISSION

Baseret på indtægtsdækket virksomhed og aktiv involvering i offentlige udbud arbejder Komiteen centralt mellem myndigheder, organisationer, fonde og forskningsmidler i Danmark, Norden og Europa for at skabe interventioner, indsatser og initiativer, der styrker og udvikler samfundet og den enkelte borgers fysiske, mentale og sociale velfindende.

# **Komiteen og verdensmålene**



## **Komiteens arbejde med Verdensmålene**

Komiteen har i mere end 50 år arbejdet for mere sundhed i samfundet. Det har vi gjort med fokus på lighed; alle skal have de samme muligheder for at leve et godt liv. Vores mål har derfor altid været at samarbejde på tværs. Det har vi gjort for at skabe de bedste løsninger og for at sikre, at løsningerne gør gavn for så mange som muligt. Med FNs Verdensmål som centrale pejlemærker tager vi nu den historiske arv, kultur og tilgang i Komiteen et skridt videre på en række områder.

Vi holder fast i de dyder, der kendetegner Komiteen, men gør det samtidig til et princip, at vi efter bedste evne udvikler projekter, yder konsulentbistand og driver forlag på sundhedsområdet med bæredygtighed som et mål i sig selv. Det betyder, at Komiteen aktivt vil arbejde på at rådgive, udforske og udvikle nye indsatser, der kombinerer ambitionen om at styrke folkesundheden med målsætninger om bæredygtighed. Vi kommer til at samarbejde med nye partnere om fx bedre og bæredygtige fællesskaber, mere lighed i sundhed, så flest muligt har de bedste forudsætninger for at bidrage til et bæredygtigt samfund, social balance, uddannelse og hensigtsmæssige vaner gennem hele livet – både af hensyn til ens egen sundhed og samfundets.

For at åbne refleksioner og dialog både internt og udadtil har vi i det forgangne år haft særligt fokus på Verdensmålene. Ikke mindst på Folkemødet, hvor vi byggede bro mellem ambitioner og praksis ved at inddrage Verdensmålene som overordnet tema for alle de debatter, vi satte op. Igennem arbejdet er det blevet tydeligt for os, at Komiteen længe har trukket tråde til FNs Verdensmål i mange af vores projekter inden for fx uddannelse, lighed og arbejdsmarked.

Det skaber værdi i Komiteens hverdag, at vi med et solidt afsæt i vores lange historie arbejder med ambitioner, der er mere aktuelle og tidssvarende end nogensinde. Vi har således et godt udgangspunkt for et stadig mere konsekvent fokus på at inddrage Verdensmålene som en vigtig katalysator og fælles løftestang i Komiteens arbejde. Som praktisk brobygger på sundhedsområdet vil vi bidrage til at omsætte Verdensmålenes ambitioner til virkelighed, både når det gælder om at finde nye indsatsområder, etablere faglige partnerskaber og udvikle konkrete indsatser.

Vi har naturligvis også set indad på Komiteens egen drift. Her har klimaaftryk fået en stadig større betydning, og det tager vi selvfølgelig alvorligt. Som et af landets største forlag har vi i Komiteen altid været opmærksomme på, hvordan vi opnår de bedste effekter for folkesundheden med den mindst mulige belastning af klimaet. Det er klart, at en ny tids praktiske og teknologiske udvikling giver anledning til nye overvejelser omkring fx valg af tryk, distribution og generel brug af ressourcer. Også her vil Verdensmålene være vigtige pejlemærker for Komiteen frem mod 2030. Vi vil være proaktive og aktivt træffe bevidste valg, prioritere og være åbne om de overvejelser, vi gør os undervejs i arbejdet for at styrke folkesundheden på de mest bæredygtige måder.



# Folkemødet 2019

# DET FÆLLES SUNDHEDSTELT



På Folkemødet 2019 var Komiteen for Sundhedsoplysning for tredje år i træk ansvarlig for at koordinere Det Fælles Sundhedstelt, som i løbet af de seneste år har cementeret sin plads på Kæmpestranden i Allinge som Folkemødets faglige og folkelige centrum for sundhedsdebatter. Ud over arbejdet med Det Fælles Sundhedstelt satte Komiteen i 2019 sit tydelige præg på Folkemødet med ikke mindre end fem debatter med afsæt i fem af FNs Verdensmål.

### **Det Fælles Sundhedstelt i centrum for sundhedsdebatterne på Folkemødet**

I 2019 var 16 sundhedsfaglige organisationer samlet om programmet i Det Fælles Sundhedstelt. I år var kredsen omkring teltet Dansk Selskab for Patientsikkerhed, Danske Fodterapeuter, Ergoterapeutforeningen, Dansk Kiropraktor Forening, Dansk Sygeplejeråd, Kost- og Ernæringsforbundet, Danske Fysioterapeuter, Radiograf Rådet, Danmarks Apotekerforening, Danske Bioanalytikere, Farmakonomforeningen, Epilepsiforeningen, Danske Tandplejere, Varefakta, Sundhed.dk og Komiteen. Som samarbejdspartnere og medarrangører deltog desuden Danske Regioner, Det Ethiske Råd, Det Nationale Sorgcenter, Psoriasisforeningen, Alkohol & Samfund og Alliancen Unge med dobbeltdiagnose.

Det Fælles Sundhedstelt er gennem de seneste år blevet synonym med stedet, hvor de væsentligste og mest aktuelle sundhedsdebatter på Folkemødet finder sted. Også i 2019 bød teltet på talrige brede og smalle debatter om alt fra medicinskabe over mærkning af madvarer til fremtidens muligheder og udfordringer i sundhedsvæsenet. Teltets mantra – om både at samles om de store træk og dykke ned i detaljerne – blev leveret gennem i alt 22 arrangementer med i gennemsnit 80 gæster i teltet til hvert arrangement.

### **Fornyende fællesdebatter og Verdensmål som rettesnor**

Fundamentet i Det Fælles Sundhedstelt er fortsat samarbejdet mellem organisationerne i teltet, som igen i 2019 løftede alle i flok og fik de fælles udfordringer og løsninger, der tegner sig på det danske sundhedsområde sat helt i front på Folkemødet. Muligheden for at bidrage til denne brobygning og styrke samarbejdet på tværs er en vigtig årsag til, at Komiteen selvfølgelig igen i år påtog sig opgaven med at koordinere arbejdet omkring Det Fælles Sundhedstelt.



I 2019 samledes Det Fælles Sundhedstelt om temaer, der tog afsæt i FNs Verdensmål, som også var det overordnede tema for årets Folke-møde. Fra Verdensmålene trak teltets sundhedsfaglige kollektiv bl.a. tråde til ulighed i sundhed, patientsikkerhed og fremtidens sundhed. Sidstnævnte dannede rammen for den ene af årets to fællesdebatter, som Komiteen var medarrangør af. Her satte Det Fælles Sundheds-telt Danske Regioner stævne i en debat, der igennem tre dilemmaer samlede politikere, sundhedsfaglige og industri til en tre-trins-debat om ny teknologi, personlige data og flere ældre i det danske sund-hedsvæsen.

Årets anden fællesdebat var bogstavelig talt rygende aktuel – og også her var Komiteen arrangør i tæt samarbejde med DRs Peter Qvortrup Geisling. Under kyndig moderation af Peter tørnede et veloplagt panel sammen til en forrygende debat om tobak under titlen: "Rygning – menneskeret eller masse-morder?" Panelet bestod af direktør for Tobaksproducenterne, Tine Marie Andersen sammen med sundheds-ordfører Liselotte Blixt (DF), direktør i Kræftens Bekæmpelse Jesper Fisker, regionsrådsmedlem i Region Hovedstaden Stinus Lindgreen (R), klinisk professor i tobaksforebyggelse Charlotta Pisinger og folketings-

medlem Morten Dahlin (V). Igen i år trak den store fredagsdebat fuldt telt med rundt regnet 300 tilskuere, som, efter røgen havde lagt sig fra panelet, fik en fuldbyrdet folkefest i teltet, hvor satiregruppen MAGT gav en "tour de force" i sundhedspolitisk sang og satire, bl.a. med en vel(folketings)valgt version af Poul Dissings halsbrækkende guillotine-klassiker "21 minutter endnu", elegant oversat til "21 mandater endnu".

## Fem Verdensmål – fem debatter

Ud over arbejdet med Det Fælles Sundhedstelt og fællesdebatterne, var Komiteen arrangør af fem debatter på Folkemødet, som satte fokus på hvert sit af FNs Verdensmål 3, 4, 10, 11 og 17 for hhv. sundhed og trivsel, kvalitetsuddannelse, mindre ulighed, bæredygtige byer og lokalsamfund samt partnerskaber for handling.

### Verdensmål 3

Med afsæt i Verdensmål 3 om sundhed og trivsel satte Komiteen et panel stævne under overskriften "Kan e-sport og folkesundhed komme overens?". Arrangementet blev en kamp på liv og død ved mus og taster, hvor vi testede, om en flok ungdomsskoleelever kunne tæve rutinerede samfundsdebattører i Counter Strike. Efterfølgende debatterede panelet af prøvekaniner, hvad samfundsperspektiverne i e-sport er, både når det drejer sig om folkesundhed, uddannelse og kompetencer på fremtidens arbejdsmarked. Counter Strike-hold og panel, der ganske som ventet fik læsterlige klø ved computerne, bestod af: Lektor ved Forsvarsakademiet, Peter Viggo Jakobsen, formand i Lægeforeningen, Andreas Rudkjøbing, næstformand for Ergoterapeutforeningen, Lotte Lagoni, formand for FADL Claas Johannsen, og næstformand i Dansk Psykolog Forening, Merete Strømning. Debatten blev modereret af chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning Lars Münter.

### Verdensmål 4

Verdensmål 4 om kvalitetsuddannelse satte rammen for debatten "Fremtidens viden om sundhed", hvor Komiteen i Folkeoplysningens telt satte fokus på, hvordan faglig viden udfordres i mødet med bor-

Verdensmål 3

**KAN E-SPORT OG FOLKESUNDHED KOMME OVERENS?**

Kan ungdomsaktiviteter være de næstmest udfordringsfulde i Center Strik? Og hvad er samfundsperspektiverne i e-sport, både når det drejer sig om folkesundhed, udfordringer og kompetencer på breddenes arbejdsmarked?

FORSDAG DEN 11. JUNI KL. 17.00 - 19.30  
BORNGÅLVS FOLKESUNDHEDS DAGE

**MODERATOR**  
Lene Møller, udfordringsfulde aktiviteter

**PANEL**  
Viktor Højgaard, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Lene Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik

Verdensmål 4

**FREMTIDENS VIDEN OM SUNDHED**

Følg vores udfordring i mødet med borgernes egne foreståelser og udfordringer med forebyggelse, vaccination, smittebærelsesmidler og lignende som beredelse eksempler. Men hvad skal med og hvordan bør vi sikre folks oplysning om sundhed i fremtiden?

FORSDAG DEN 15. JUNI KL. 16.30 - 19.15  
FOLKESUNDHEDENS DAGE

**MODERATOR**  
Lene Møller, udfordringsfulde aktiviteter

**PANEL**  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Lene Møller, leder af Center Strik  
Lene Møller, leder af Center Strik  
Lene Møller, leder af Center Strik

Verdensmål 10

**ER DER EVIDENS FOR DIN BEHANDLING?**

Behandlinger, sygdomsformer og prævention diskuteres, og der er brug for evidens for behandling, og hvor meget skal patienten oplyses om evidens?

FORSDAG DEN 15. JUNI KL. 16.00 - 16.45  
DET FÆLLES SUNDHEDSTÆLT 1041

**MODERATOR**  
Mette Møller, leder af Center Strik

**PANEL**  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik

Verdensmål 11

**FREMTIDENS SUNDHED - EN SUNDHED I BALANCE?**

Behovet for sundhedsoplysning vokser eksponentielt i alle de udfordringer er ikke uoverkommelige. Hvordan kan vi skabe en sundhedsindsats i balance med borgere, data, forskning og innovation?

FORSDAG DEN 15. JUNI KL. 16.00 - 16.30  
DET FÆLLES SUNDHEDSTÆLT 1041

**MODERATOR**  
Mette Møller, leder af Center Strik

**PANEL**  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik

Verdensmål 17

**HVORDAN TALER VI OM EVIDENS I ØJENHØJDE?**

Nærliggende for sundhedssektoren og medicinerbranchen måkes til dialog og del om, hvordan et bedre forhold videns om medicin og behandling, så flere taler sig overens?

FREDAG DEN 14. JUNI KL. 12.00 - 12.45  
DET FÆLLES SUNDHEDSTÆLT 1041

**MODERATOR**  
Mette Møller, leder af Center Strik

**PANEL**  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik  
Mette Møller, leder af Center Strik

gernes egen forståelse og adfærd fx med forebyggelse, vaccination, antibiotikaresistens og lignende som konkrete eksempler. Spørgsmålet til panelet var: Hvad skal med, og hvordan vi bør sikre folkets oplysning om sundhed i fremtiden? Chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Lars Münter, modererede et panel bestående af professor ved Københavns Universitet, Anders Miki Bojesen, formand for Forbrugerrådet Tænk, Anja Phillip, CSR direktør i COOP, Signe Didde Frese, direktør i Sundhedsdatastyrelsen Lisbeth Nielsen og fagjournalist og dyrlæge Stig Langeskov Petersen.

### **Verdensmål 10**

Verdensmål 10 om mindre ulighed dannede ramme for debatten "Er der evidens for din behandling?" i Det Fælles Sundhedstelt. Her satte Komiteen i samarbejde med Danske Fodterapeuter behandlerne, myndighederne og politikerne stævne for at diskutere, om der er brug for evidens for behandling – og hvor meget patienten skal oplyses om evidens. Debatten blev modereret af læge og forsker hos Læger Formidler, Ida Donkin, og panelet bestod af regionsrådsmedlem i Region Hovedstaden, Stinus Lindgreen (B), formand for Lægevidenskabelige selskaber, Henrik Ullum, formand for Sundhedsrådet, Nana Hellsten, kommunikationschef i Dansk Selskab for Patientsikkerhed, Frits Bredal, formand for Danske Fodterapeuter, Tina Christensen, og formand for Kost- og Ernæringsforbundet, Ghita Parry.

### **Verdensmål 11**

Verdensmål 11 om bæredygtige byer og lokalsamfund var den røde tråd til debatten "Fremtidens sundhed – en sundhed i balance?", som løb af stabelen i en tætsiddende skare i Det Fælles Sundhedstelt midt i uvejret i Allinge lørdag eftermiddag. Debattens afsæt var den ikke bæredygtige udvikling i behovet for sundhedsydelser, som vokser eksplosivt i disse år. Spørgsmålet: Hvordan kan vi skabe en sundhedsindsats i balance med borger, data, forskning og livskvalitet? Panelet bestod af associeret partner i Institut for Fremtidforskning, Bogi Eliassen, chef for Modning og Innovation hos Sundhed.dk, Jakob Uffelmann, professor ved Aarhus Universitet, Carsten Obel, direktør i Sundhedsdatastyrelsen, Lisbeth Nielsen, og chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Lars Münter. Debatten blev modereret af specialkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Christian D. Sørensen.

### **Verdensmål 17**

Endelig gav Verdensmål 17 om partnerskaber for handling anledning til debatten "Hvordan taler vi om evidens i øjenhøjde?". Her var debattører fra sundhedsvæsnet og mediebranchen samlet til dialog og duel om, hvordan vi bedst formidler viden om medicin og behandling, så flere føler sig anerkendt?

Debatten blev modereret af læge og forsker hos Læger Formidler, Ida Donkin. I panelet var professor og klinikchef på Rigshospitalet, Ulrik Lassen, regionsrådsformand i Region Hovedstaden, Sophie Hæstorp Andersen (S), chefredaktør på Ekstra Bladet, Poul Madsen, borgmester for sundhed og omsorg i Københavns Kommune, Sisse Marie Welling (SF) og adm. direktør i Constructive Institute, Ulrik Haagerup.



**BørnUngeLiv**



**BørnUngeLiv er et digitalt redskab, som understøtter kommunernes arbejde med børn og unges sundhed og trivsel.**

Redskabet er udviklet gennem mere end 10 år i et samarbejde mellem kommuner og vidensinstitutioner. BørnUngeLiv har siden 2015 været ledet af et tværfagligt sekretariat placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning. I 2019 besluttede TrygFonden at fortsætte det strategiske samarbejde med BørnUngeLiv i yderligere 4 år. Fokus er på forankring i deltagerkommunerne – blandt andet gennem understøttelse af det tværfaglige samarbejde og videreudvikling af småbørnsområdet og overgangen mellem børnehave og skole.

Antallet af deltagerkommuner var 64 ved udgangen af 2019 BørnUngeLiv.

### **Kort om BørnUngeLiv**

På BørnUngeLiv er der adgang til målrettede spørgeskemaer, som kommunerne kan anvende til at få lokal opdateret viden om børn og unges trivsel baseret på svar fra elever og forældre. Spørgeskemaerne er målrettet børn og unge i alderen 2 til 30 år. Et tæt samarbejde med de fagprofessionelle i deltagerkommunerne er med til at sikre, at BørnUngeLiv er let tilgængeligt, fleksibelt og gennemtestet af mange kommuner og brugere. På baggrund af besvarelser kan kommunerne generere aggregerede rapporter, som giver værdifuld indsigt i sundhedstilstanden på klasse-/stue-, institutions- og kommuneniveau og sætter sundhed og trivsel på dagsordenen.

I 2019 er der blevet udarbejdet og vedtaget en langsigtet og bæredygtig model for den videre organisering af BørnUngeLiv. Det er sket i et tæt samarbejde mellem Det kommunale repræsentantskab, BørnUngeLiv-sekretariatet og TrygFonden med rådgivning fra advokatfirmaet Poul Schmith (Kammeradvokaten). Det betyder, at BørnUngeLiv i de kommende år vil blive endeligt etableret som almenyttig forening drevet af kommunerne.

BørnUngeLiv har i 2019 haft fokus på udvikling af nye funktionaliteter på platformen. Denne udvikling vil fortsætte i 2020. Udviklingen vil betyde, at også andre fagprofessionelle grupper i deltagerkommunerne i stigende grad vil kunne anvende BørnUngeLiv i deres arbejde med at understøtte børn og unges sundhed og trivsel.

### **Persondataforordningen**

I 2019 har der som de tidligere år været stort fokus på, at systemet understøtter kravene i persondataforordningen og databeskyttelsesloven. Derfor blev der i oktober 2019 inviteret til temadag, hvor der blev sat fokus på deltagerkommunernes indsamling og anvendelse af data på BørnUngeLiv. En lang række kommuner deltog, og der var en bred vifte af repræsentanter fra både IT-afdelinger, forvaltning, sundhedsplejen, SSP med flere.

Derudover er der i 2019 blevet udviklet en digital samtykkefunktion til sundhedsplejen, som er blevet stillet til rådighed for de deltagende kommuner på systemet for såvel småbørnsområdet som på grundskoleområdet.

### **Ungeprofilundersøgelsen**

I november 2019 blev Ungeprofilundersøgelsen 2019/20 startet op i mere end 40 kommuner. Her indsamles viden fra elever i 7.-9. klasse og 15-30-årige på kommunens skoler og uddannelsesinstitutioner omkring de unges trivsel, sundhed, familie-, uddannelses-, arbejds- og fritidsliv, rusmidler og risikoadfærd. I starten af 2020 følges op med en undersøgelse, der har fokus på unge uden for beskæftigelse og uddannelse.

### **Udvikling af småbørnsområdet**

Der har også i 2019 været fokus på samarbejdet med Sundhedsstyrelsen og Sundhedsdatastyrelsen i forhold til at sikre, at der ikke blev udviklet parallelle indsatser, ligesom muligheden for at teste nationale undersøgelser med fokus på lokal anvendelse har været centralt. Arbejdet fortsætter i 2020, hvor småbørnspartnerskabet samarbejder med Sundhedsdatastyrelsen om udvikling af spørgeskemaer, som kan anvendes i graviditeten og frem til to måneder efter fødslen.

I takt med dette vil der i 2020 blive udviklet nyt spørgeskema for børn i alderen to måneder og op til to år.



### **Nye samarbejder**

BørnUngeLiv har i 2019 indgået samarbejde med to nye forskningsprojekter: Mig og min plejefamilie samt STIME.

#### *Mig og min plejefamilie*

Et projekt om anbragte børn og unges trivsel i plejefamilier som gennemføres af Nationalt Videnscenter om Udsatte Børn og Unge (NUBU). Projektet omfatter følgende kommuner: København, Randers, Favrskov, Odense, Lolland, Vejen, Hørsholm og Gladsaxe og løber til og med 2021.

Projektets formål er på kort sigt at forbedre anbragte børns og unges trivsel og læring og på lang sigt at styrke børnenes muligheder for at mestre deres liv, så de uddanner sig, arbejder, får et godt helbred og undgår sociale problemer. Projektet skal understøtte, at anbragte børns omsorgspersoner får værktøjer til systematisk at følge udviklingen af barnets trivsel og læring.

### STIME

STIME (Styrket tværsektionel indsats for børns og unges mentale sundhed) er et satspuljeprojekt, som løber i perioden 2018-2021. Projektet gennemføres i et gensidigt forpligtigende samarbejde mellem Region Hovedstadens Psykiatri (RHP), Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center (BUC) og kommunerne Gladsaxe, Gentofte, Frederiksberg, København, Lyngby-Taarbæk, Høje Taastrup og Bornholms Regionskommune. STIME har til formål at styrke en tidlig indsats over for børn og unge i psykisk mistrivsel.

Målet er en helhedsorienteret og tværsektoriel indsats, hvor indsatsen etableres så tæt på barnets/den unges hverdag som muligt med fokus på både barnet/den unge selv, på familien og på det læringsmiljø barnet/den unge er en del af (daginstitution/skole). Således at barnet/den unge hjælpes på mindst indgribende måde i nærmiljøet og med henblik på at fremme mental sundhed.



# **Enhed for Mestring og Empowerment**





*Enhed for Mestring og Empowerment* er ansvarlig for LÆR AT TACKLE-programmet. Desuden udvikler enheden nye indsatser, bidrager i udviklingsprojekter med eksterne samarbejdspartnere, efteruddanner sundhedsprofessionelle og afholder workshops og foredrag på konferencer om mestring m.m.

Ud over drift af LÆR AT TACKLE arbejdede vi i 2019 med udviklingsprojekterne *LÆR AT TACKLE angst og depression – online* og *LÆR AT TACKLE på nemt dansk* – for mennesker med begrænsede dansk-kundskaber. Desuden arbejdede vi med den videre udbredelse af *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* samt *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*. Samtidig vidensdelte vi i mange fora, videreførte flere europæiske samarbejder og afholdt en række seminarer og workshops med forskellige temaer samt en national konference om unges mentale helbred.

## LÆR AT TACKLE giver hjælp til selvhjælp

LÆR AT TACKLE er selvhjælpskurser for mennesker med langvarig sygdom samt for pårørende til langvarigt syge. Kurserne er evidensbaserede og bygger på en model, der er udviklet af Stanford Universitet.

På kurserne introduceres deltagerne til en række selvhjælpsmetoder, som hjælper dem med at håndtere deres udfordringer. Kurserne bidrager til at styrke deltagernes helbred, sundhedsadfærd, trivsel og tro på egne evner på en lang række områder (self-efficacy).

### LÆR AT TACKLE i tal

Antallet af afholdte LÆR AT TACKLE-kurser i kommunerne stiger generelt fra år til år. Det samme gør antallet af borgere, der har deltaget på et kursus. 2019 så således ud i tal:

- **66 kommuner** udbød LÆR AT TACKLE
- **268 nye instruktører** fordelt på **36 instruktøruddannelser** blev uddannet
- **357 kursusforløb** blev afholdt på landsplan
- **3928 borgere** deltog på et LÆR AT TACKLE-kursus.

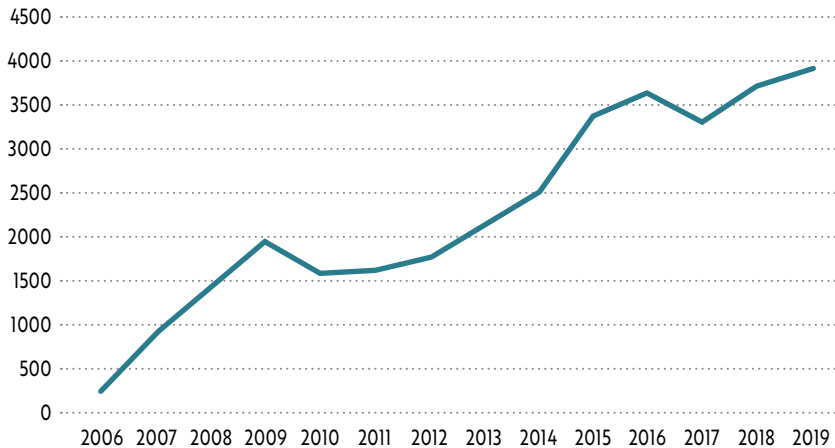


LÆR AT TACKLE omfatter 5 kurser målrettet voksne. Kurserne er desuden videreudviklet til unge ned til 15 år, sårbare og socialt udsatte mennesker, mennesker med begrænsede danskundskaber samt onlineversioner.

**2 ud af 3 kommuner udbyder LÆR AT TACKLE. Siden 2006 har Komiteen været ansvarlig for programmet i Danmark.**

I alt 32.281 borgere har i perioden 2006-2019 deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus. Grafen viser udviklingen i antallet af kursister fra år til år.

### Antal kursister på LÆR AT TACKLE



### Frivillighed og rollemodeller

LÆR AT TACKLEs instruktører har typisk selv personlig erfaring med at have langvarig sygdom tæt inde på livet. Derfor kan de være positive rollemodeller for deres kursister.

Instruktørerne har gennemført et uddannelses- og certificeringsforløb, som består af en 4-dages instruktøruddannelse på internat samt efterfølgende vejledninger på mindst to kursusforløb.

Erfarne instruktører, der ønsker at undervise på flere kursustyper, efteruddanner sig på tillægsuddannelser af 2 dages varighed. I 2019 videreudviklede vi tillægsuddannelserne til *LÆR AT TACKLE angst og depression*, *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*, *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom* og *LÆR AT TACKLE job og sygdom* som onlineforløb. Videreuddannelse til de fire nævnte videreuddannelser afvikles fremover udelukkende som onlineforløb.

Rutinerede instruktører kan genopfriske centrale teknikker og få ny inspiration til deres undervisning på et metodekursus af en dags varighed. Dette kursus er fortsat et internatkursus.



### **Vejledning af instruktører**

Som en del af instruktøruddannelsen vejledes hver instruktør op til 3 gange i forbindelse med undervisningsforløb.

Uddannede og erfarne instruktørers kompetencer revurderes desuden hvert 2. år. Her modtager instruktøren ligeledes vejledning, så man sikrer, at instruktørens indsats fortsat er tilfredsstillende.

I 2019 gennemførte *Enhed for Mestring og Empowerment* 323 vejledninger i hele landet.

### **Den 13. nationale instruktørsamling**

Hvert år inviterer LÆR AT TACKLE alle koordinatore og instruktører til en 2-dages national instruktørsamling. På samlingen i 2019 bidrog 252 deltagere fra hele landet til to dages berigende samvær.

Samlingens gennemgående tema havde fokus på, hvordan man kan arbejde med kritik ved at betragte kritik som en gave.

I løbet af de to dage fik deltagerne indsigt i menneskelige mekanismer, der træder i kraft, når et andet menneske retter kritik mod en. De nye forståelser dannede afsæt for afprøvning af metoder, hvor kritik blev formuleret konstruktivt, så modtager bedre kunne tage imod kritikken og dermed selv bruge den konstruktivt.

Årets konferencehæfte kan downloades på [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

### **LÆR AT TACKLE – på nemt dansk**

*LÆR AT TACKLE – på nemt dansk* er en indsats, der samler mennesker på tværs af modersmål i en mestringsindsats, hvor det fælles sprog på kurserne er et forenklet dansk.

Nemt-danskindsatsen giver borgere med begrænsede danskundskaber adgang til selvhjælpsværktøjerne fra kurserne *LÆR AT TACKLE kroniske smerter* og *LÆR AT TACKLE angst og depression*.

I 2017 og 2018 blev *LÆR AT TACKLE angst og depression* pilottestet i en nemt-dansk-udgave i to kommuner. Kurset fik titlen *LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk*. I alt deltog 24 borgere med få danskundskaber på kurset.

På baggrund af erfaringerne med dette kursus blev *LÆR AT TACKLE kroniske smerter – på nemt dansk* i 2019 udviklet og efterfølgende pilottestet i fem kommuner. Desuden blev de første 24 instruktører uddannet til dette nye smertekursus. I 2020 udkommer en rapport med erfaringer fra forløbet.

I alt deltog 121 borgere i 2019 på sammenlagt 12 nemt-dansk-smertekurser.

I 2019 tilrettede vi desuden materialer til *LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk*. Denne indsats var allerede blevet afprøvet og evalueret, hvilket skete i 2018<sup>1</sup>.

---

1 Oxford Research. Evaluering af pilottesten af *LÆR AT TACKLE angst og depression – på nemt dansk*. 2018.



“Jeg har lært mange ting her på kurset. Jeg har været rigtig glad for det, mange tak for det. Før var jeg i dårligt humør. Nu er jeg i godt humør og bevæger mig.”

KURSIST

Fra 2020 udbydes både *LÆR AT TACKLE smerter – på nemt dansk* og *LÆR AT TACKLE når du er bange eller ked af det – på nemt dansk* til alle landets kommuner.

*LÆR AT TACKLE – på nemt dansk* er udviklet og testet i samarbejde med Københavns Sprogcenter, Indvandrermedicinsk Klinik Hvidovre Hospital, Gladsaxe, Nordfyn, Esbjerg, Silkeborg og Aalborg kommuner samt BoTrivsel i Horsens Kommune. Projektet er støttet af TrygFonden.

## LÆR AT TACKLE angst og depression – online

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online* er en indsats, som giver borgere, der ikke er i stand til at følge et fysisk kursus, muligheden for at deltage via computer. Deltagerne kan komme fra kommuner i hele landet. *Komiteen for Sundhedsoplysning* afvikler onlinekurserne.

### STATUS FOR 2019

- 3 nye online-instruktører blev uddannet
- Der blev afholdt 12 onlinekurser
- 166 borgere fra 36 forskellige kommuner gennemførte et kursus.

I 2019 var hovedfokus at udbrede kendskabet til onlinekurset blandt de danske kommuner. Desuden blev der afprøvet forskellige modeller for rekruttering og afvikling.

### *Afprøvning af rammerne for kurset*

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online* er udviklet til, at kursisterne følger kurset hjemmefra via deres egen computer. Det er imidlertid ikke et krav, at man følger denne model. Flere kommuner har ønsket at afprøve kurset i andre kontekster. Et eksempel er Næstved Kommune, der har udbudt onlinekurset i samarbejde med *Zealand Business College*. Her kunne eleverne enten vælge at deltage hjemmefra eller sidde i små grupper på skolen, mens de fulgte undervisningen på computere, som skolen stillede til rådighed.

Erfaringerne fra Næstved og andre kommuner viser, at særligt de yngre deltagere på online-kurset har fordel af et blandet forløb, hvor online-undervisning er knyttet op på en fysisk gruppe. Dette medvirker til at fastholde deltagelsen og skaber samtidig et stærkere fællesskab blandt kursisterne.

Onlineversionen af *LÆR AT TACKLE angst og depression* er udviklet med støtte fra *TrygFonden*.



### **LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende**

Kurset *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* har fokus på at forebygge pårørendes stress, depression, mistro og ensomhed – ting, som ofte følger med, når en nærtstående har langvarig sygdom.

Indsatsen har de pårørende i fokus og giver deltagerne en oplevelse af, at de ikke er alene om at være udfordret som pårørende. Samtidig lærer de at passe på sig selv, så de undgår at blive syge på grund af ekstra belastninger i hverdagen.

### ***National udbredelse***

Udbredelsen af indsatsen nåede i 2019 mere end halvdelen af landets kommuner, hvor i alt 54 ud af 98 danske kommuner udbød indsatsen til deres borgere. Blandt kommunerne sås både nogle af landets allerstørste og nogle af de helt små ø-kommuner.



“Som pårørende glemmer man nemt at passe på sig selv, fordi man har fokus på den syge. Kurset har givet mig værktøjer til at genstarte mit liv, så jeg igen kan komme i gang med at gøre dét, jeg gerne vil her i livet.”

KURSIKT

### *Evaluering af kurset*

Indsatsen omfatter en effektevaluering, som foretages af *Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE)*. I 2019 havde evalueringen fokus på en kvantitativ undersøgelse med en før- og eftermåling. Undersøgelsen vil give viden om kursisternes:

- baggrund
- trivsel
- ensomhed
- belastningsgrad
- self-efficacy (tro på egne evner)
- tilfredshed med kurset
- udbytte af kurset

I 2020 fokuserer evalueringen på en kvalitativ del med casestudier i tre kommuner. Resultaterne af evalueringen forventes klar til offentliggørelse ultimo 2020.

Udbredelse og effektevaluering af *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende* sker med støtte fra satspuljemidler på ældreområdet og gennemføres i perioden 2018-2021.

### **LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge**

Indsatsen *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge* er målrettet 15-25-årige borgere. Forløbet er baseret på kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* for voksne, som har været udbredt til 48 kommuner siden 2012. Ungekurset blev udviklet til den nye målgruppe i 2017 efter opfordring fra flere kommuner, der manglede en indsats til deres unge borgere.

I 2019 udbød 42 kommuner ungekurset. I november 2019 udkom en effektevaluering af indsatsen, som *Statens Institut for Folkesundhed* har foretaget. Rapporten konkluderede, at indsatsen reducerer symptomer og øger de unges trivsel markant. Efter fem måneder opnåede deltagerne følgende forbedringer:

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget trivsel
- Bedre søvnkvalitet
- Reduktion af somatisering (fysiske symptomer, der har psykisk årsag)
- Øget tro på egne evner (self-efficacy) på 3 områder:
  - Troen på at kunne håndtere symptomer
  - Troen på at kunne opnå følelsesmæssig og praktisk støtte fra omgivelserne
  - Troen på personlig kontrol

De unge fortæller desuden, at kurset har hjulpet dem til at føle sig mindre alene med deres udfordringer. Flere af de deltagende unge beskrev ydermere, at kurset har hjulpet dem med at komme i gang med – eller blive i deres uddannelse.

I august 2020 udkommer anden del af evalueringen, som afdækker kursets effekt på de unges tilknytning til uddannelse og beskæftigelse.

Projektet er støttet af den *A.P. Møllerske Støttefond* og gennemføres i perioden 2017-2020.

**“Jeg føler ikke længere, at jeg er inde i et sort hul. Jeg kan godt se mig selv med en studenterhue. Jeg tør også godt springe ud i en uddannelse.”**

KURSIST

### Konference om unges mentale sundhed

I november 2019 afholdt *Enhed for Mestring og Empowerment* konferencen *Mental Sundhed for Fremtidens Unge*. Det skete i Oticon, Odense. Anledningen var udgivelsen af rapporten *Evaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression for unge*. Statens Institut for Folkesundhed, 2019.

Konferencen blev åbnet af formand for Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg Jane Heitmann.

Dagens overordnede program havde fokus på, hvordan man i fællesskab kan styrke den mentale sundhed blandt danske unge. Dette blev belyst via en række oplæg ved professor i børnesundhed Carsten Obel og hjerneforsker Peter Lund Madsen samt repræsentanter for *Sundhedsstyrelsen*, *Socialstyrelsen*, *Styrelsen for Undervisning og Kvalitet*, *Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering*, *Statens Institut for Folkesundhed*, *Komiteen for Sundhedsoplysning*, *Køge Kommune* og *Københavns Kommune*.

MED STØTTE FRA:  
*Don A. P. Andersen (Styrelsen)*

**KONFERENCE**  
**Onsdag d. 27. november 2019**  
 ODEON, Odeons Kvarter 1, 5000 Odense C

**MENTAL SUNDHED FOR FREMTIDENS UNGE**

Komiteen for Sundhedsoplysning, Styrelsen for Undervisning og Kvalitet og Sundhedsstyrelsen inviterer til konference.

På konferencen kan du høre om, hvad vi ved om årsagerne til, at mange unge har dårligt mentalt helbred, og en række oplægsholdere vil præsentere forskellige tilgange til at vende udviklingen.

Hør også professor i mental børnesundhed, **Carsten Obel**, give et overblik over feltet, og speciallæge i psykiatri, **Peter Lund Madsen**, fortælle om den unge hjærne og psykiske lidelser.

BØRNE- OG UNGE SUNDHEDSMINISTERIET  
 STEJLEN FOR UNGE  
 KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

SUNDHEDSSTYRELSEN

LÆS MERE OG TILMELD DIG HER:  
[KFS.NEMTILMELD.DK/2019/](https://kfs.nemtilmeld.dk/2019/)

Der var stor interesse for konferencen, hvor 330 deltog. Blandt deltagerne sås blandt andre repræsentanter fra 55 kommuner, regionerne, en lang række styrelser, ungdomsuddannelsesområdet, forskningsinstitutioner, interesseorganisationer m.v.

### **Deling af viden og erfaringer**

I *Enhed for Mestring og Empowerment* har vi solid faglig og erfaringsbaseret viden. Derfor kan vi såvel internt som eksternt levere konkrete og inspirerende oplæg og workshops, der giver anledning til refleksion og handling.

Vi vidensdeler blandt andet om følgende kernekompetencer:

- *Formidling af strategier og indsatser til mestring og empowerment via foredrag, workshops og undervisning*
- *Udvikling, national implementering og drift af evidensbaserede interventioner*
- *Udvikling af bæredygtige modeller for samarbejde mellem kommuner, regioner og andre organisationer omkring forebyggelse og rehabilitering. Fx FC Prostata. Se side 75.*
- *Uddannelse af peer-to-peer undervisere*
- *Kompetenceudvikling af sundhedsprofessionelle inden for mestring og empowerment*
- *Fundraising til projekter*

### **Internationalt samarbejde**

*Enhed for Mestring og Empowerment* samarbejder med en lang række europæiske lande om udvikling og udbredelse af forskellige mestringsindsatser.

### **CEMPAC**

I netværket CEMPAC<sup>2</sup> (Center for Empowering Patients and Communities) samarbejder vi blandt andet med andre lande, der udbyder LÆR AT TACKLE. Via netværket promoverer vi samtidig empowermentstrategier for patienter, sundhedsprofessionelle og det omkringliggende samfund. Netværket er støttet af Robert Bosch Stiftung.

---

2 [www.cempac.org](http://www.cempac.org)

Her ses tv. chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning, Nicolaj Holm Faber, i selskab med to lokale samarbejdspartnere i Moldova. I midten Diana Berari, Community Coordinator i *Healthy Life Project Reducing the Burden of Non-Communicable Diseases*, og til højre Elena Stempovscaia, President, Nursing Association.



### ***Swiss Tropical and Public Health Institute***

Et andet samarbejde er med Swiss Tropical and Public Health Institute, der er forankret i den schweiziske sundhedsstyrelse. Her samarbejder vi om udbredelse af self-management- og empowerment-aktiviteter i Moldova.

I 2019 uddannede Komiteen for Sundhedsoplysning 16 lokale instruktører, der gennemførte 6 kursusforløb med 62 kursister om mestring af livet med kronisk sygdom i landdistrikter i Moldova. En evaluering viser, at indsatsen har samme resultater, som vi kender fra Danmark.

I 2020 fortsætter samarbejdet omkring udbygning af det lokale initiativ i Moldova samt formidling af resultaterne til andre relevante lande.

### **Oplæg foredrag og workshops**

Ud over oplæg om LÆR AT TACKLE har *Enhed for Mestring og Empowerment* i 2019 vidensdelt via oplæg på konferencer, i patientforeninger og i sundhedsprofessionelle fora.

I 2019 blev der afholdt følgende oplæg og workshops

- *Mestring og self-efficacy*, Team Unge i risiko, Socialstyrelsen
- *Handleplaner som pædagogisk værktøj*, Sundhedspædagogik for patientundervisere, Region Hovedstaden
- *Forskningen bag LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge*, Netværk for Forskning og Kvalitetssikring i Psykoterapi
- *Forankring af nationale indsatser*, En Af Os
- *Måling af mental sundhed*, Vestegnens Sundhedsforum
- *Hjælp til selvhjælp*, Sygeforsikring Danmark
- *Gruppefacilitering*, Skolen for Recovery, Psykiatrisk center Ballerup
- *Online mestring*, Arbejdsmedicinsk afdeling, Holbæk Sygehus
- Netværk, Ældresagen
- *Implementering*, Institut for Folkesundhed, SDU
- *Smertelindring*, Sygeplejerskemøde om hæmatologi og nefrologi, Alexion Pharma Nordic

# **Kompetencecenter for amning**





Formålet med Kompetencecenter for Amning er at indsamle og formidle forskningsbaseret viden om amning til sundhedsprofessionelle og medvirke til erfaringsudveksling og netværksdannelse. Målgruppen er sundhedspersonale i primær og sekundær sundhedstjeneste, som arbejder med ammevejledning i børnefamilier. Kompetencecenter for Amning har en bred samarbejdsflade både nationalt og internationalt.

I 2019 var der deltagere fra 66 kommuner og 20 hospitaler i Kompetencecenter for Amnings aktiviteter. Ud over kommuner og regioner samarbejder Kompetencecenteret med Sundhedsstyrelsen, Københavns 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 Amning i Norge, Europäisches Institut für Stillen und Laktation og The European Lactation Consultants Alliance, International Lactation Consultant Association samt flere nationale foreninger af Ammekonsulenter i Europa.

### **Uddannelse til ammekonsulent**

Uddannelsen til ammekonsulent er en af kompetencecentrets kerneopgaver. Målgruppen for uddannelsen er sundhedsprofessionelle, der arbejder med ammevejledning. Uddannelsen omfatter 90 timers undervisning og er fordelt på fire moduler, der kvalificerer deltagerne til at kunne gå til IBLCE-eksamen<sup>1</sup> og blive certificeret IBCLC<sup>2</sup>. IBCLC-certificeringen er international og certificerede personer anerkendes for at have den højst mulige specialiserede viden om amning. I Danmark bliver IBCLC-uddannede sundhedsprofessionelle typisk brugt som nøglepersoner i ammevejledningen – både på sygehusene og i kommunernes sundhedsplejerskeordninger. I uddannelsesåret 2018-19 deltog 34 jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker på uddannelsen. 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.

---

1 IBLCE = International Board of Lactation Consultant Examiners

2 IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

Uddannelsen er et af 16 kurser på verdensplan, der er godkendt af Lactation Education Accreditation and Approval Kommittér (LEAARC3). At uddannelsen til ammekonsulent er på LEAARC's liste over godkendte kurser har skabt international interesse for kurset.

### **Professionelle netværk om amning**

Siden 2012 har Kompetencecenter for Amning udbudt deltagelse i professionelle netværk for sundhedspersonale indenfor ammeområdet. Formålet med netværkene er at øge sundhedspersonalets viden og kompetencer inden for ammevejledning. Netværkene er målrettet jordemødre, sygeplejersker og sundhedsplejersker fra fødeafdelinger, barselstilbud og kommuner. Der er meget stor interesse for deltagelse i netværkene. I 2019 blev der oprettet syv netværk med i alt 200 deltagere, som repræsenterede alle fem Regioner i Danmark. Da sundhedssystemets rammer i disse år ydermere sigter mod at udskrive de 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 muligheden for at styrke samarbejdet omkring ammevejledning på tværs af fag og sektorer. Det er Kompetencecenterets medarbejdere, som organiserer og faciliterer netværkene og netværksmøderne foregår lokalt på deltagerens arbejdspladser.

### **Uddannelse, kurser og konferencer om amning**

Kompetencecenterets ansatte afholder desuden både korte og længerevarende kurser om amning.

I 2019 blev der udviklet og afholdt en 8-dages ammevejlederuddannelse i Grønland, fordelt på 2 moduler. På uddannelsen, som foregik i Nuuk, deltog sygeplejersker, jordemødre, sundhedsplejersker, sundhedsassistenter og sundhedsplejerskeassistenter fra de fleste større byer i Grønland. Uddannelsen var den første af sin art i Grønland. Det er planlagt, at Kompetencecenter for Amning skal stå for uddannelsen igen i 2020-21.



*På uddannelsen deltog sygeplejersker, jordemødre, sundhedsplejersker, sundhedsassistenter og sundhedsplejerskeassistenter.*

Kompetencecenteret har desuden i 2018-19 stået for efteruddannelse i amning af Københavns Kommunes 250 sundhedsplejersker. Ligeledes har centeret haft korterevarende oplæg i Jordemoderforeningen, på Slagelse Sygehus, på den årlige temadag om amning i Region Syddanmark og i Ammenet – en organisation af frivillige, som vejleder nye forældre i amning via internettet. Kompetencecenter for Amning varetager ligeledes undervisningen i amning på sundhedsplejerskeuddannelserne i henholdsvis København og Århus.

I 2019 har Kompetencecenteret desuden deltaget med oplæg og posterpræsentationer på danske og internationale konferencer.

### **Programmet "Amning en tryk start"**

Gennem de seneste år er indlæggelsestiden efter fødsel på hospital blevet reduceret. I denne periode har man samtidig set en stigning af genindlæggelser af nyfødte pga. dehydrering, gulsot og ernæringsrelaterede problemer. Komiteen for Sundhedsoplysning gennemførte fra 2012 til 16 et projekt, Amning en tryk start, med det formål at optimere indsatsen for nyblevne familier under korttidsindlæggelse, så den matcher familiernes behov og rammerne for barselomsorg i Danmark. TrykFonden og Dansk Sygeplejeråd finansierede projektet, der blev gennemført som et ph.d.-projekt. Målet var at udvikle, implementere og evaluere et teori- og evidensbaseret program, som skulle øge forældrenes viden og handlekompetence i forbindelse med etablering af amning og sikre, at barnet fik tilstrækkelig mad. Programmet blev testet i en cluster randomiseret undersøgelse og viser, at mødre, der er vejledt efter programmet Amning en tryk start har højere odds for at amme deres barn 6 måneder efter fødslen, og børnene har lavere odds for at blive genindlagt efter fødslen. Ph.d.-projektet er i sin helhed beskrevet i afhandlingen: "Less is more. Early discharge following birth – how do we support mothers to effective breastfeeding".

Siden afslutningen af projektet og publiceringen af resultaterne har der været stor interesse fra fødestederne i Danmark for at få opkvalificeret personalet, så de bliver i stand til at implementere programmet. Således arbejder 18 ud af 20 fødesteder i dag helt eller delvis med *Amning en tryk start*, og der er stor interesse blandt sundhedsplejerskeordninger i kommunerne for at implementere programmet i de første besøg hos nye familier. Kompetencecenter for Amning har fået

bevilliget 2,5 mio. kroner af Den Obelske Familiefond til at udvikle Tryg Start og har i 2019 ansøgt Nordea Fonden om en bevilling, som skal gøre det muligt at gennemføre projektet som planlagt.

*Amning en tryk start* har ligeledes affødt projekter, gennemført af specialestuderende i sundhedsvidenskab, hvor Kompetencecenter for Amning har fungeret som vejleder. I 2019 blev der således gennemført et interviewstudie med henblik på at undersøge facilitatorer og barrierer for en god implementeringsproces af programmet. To ledere og to implementeringsansvarlige medarbejdere samt to almene medarbejdere, der repræsenterede både sygepleje- og jordemoderfaget, blev rekrutteret til undersøgelsen. Deltagerne kom fra to forskellige sygehuse, det ene sygehus havde deltaget i det oprindelige cluster-randomiserede studie, der i 2012-2016 testede effekten af Tryg Start programmet, mens det andet sygehus først havde implementeret hovedbudskaberne efter afslutningen af studiet.

Undersøgelsen fandt blandt andet, at det var vigtigt for en god implementering, at personalet helt fra starten var medinddraget i beslutningen om at implementere Tryg Start programmet, ligesom det var vigtigt med fuld ledelsesopbakning i hele processen.

Rapporten fra implementeringsstudiet findes i sin helhed på [http://kompetencecenterforamning.dk/media/166884/trygstart\\_implementeringsrapport.pdf](http://kompetencecenterforamning.dk/media/166884/trygstart_implementeringsrapport.pdf)

### **Forskningsgruppen Child, Maternal and Family Healthcare**

Kompetencecenter for Amning er en del af forskningsgruppen, Child, Maternal and Family Healthcare. Gruppen består af sygeplejeforskere fra hele Danmark, der arbejder med sundhed og sygdom indenfor børnefamilieområdet. Gruppen har i 2019 arbejdet med en gennemgang af den internationale litteratur om fædres involvering i det tidlige forældreskab.

### **National klinisk retningslinje om etablering af amning**

Kompetencecenter for Amning søgte i 2017 Sundhedsstyrelsens pulje vedrørende nationale kliniske retningslinjer og fik i samarbejde med Aarhus Universitet bevilliget penge til at udarbejde en retningslinje om etablering af amning efter GRADE metoden.

En tværfaglig nedsat arbejdsgruppe udarbejdede i 2018 retningslinjen – og i begyndelsen af 2019 blev Den Nationale Kliniske Retningslinje om etablering af amning publiceret på:

[http://www.kompetencecenterforamning.dk/media/162494/20190206\\_nkr\\_etablering\\_af\\_amning\\_efter\\_f\\_dsel\\_final.pdf](http://www.kompetencecenterforamning.dk/media/162494/20190206_nkr_etablering_af_amning_efter_f_dsel_final.pdf).

I 2019 præsenterede Kompetencecenter for Amning i flere sammenhænge retningslinjen med henblik på at få viden udbredt og medvirke til implementeringen i praksis.

### **National klinisk retningslinje om undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede børn**

Kompetencecenter for amning tog i 2018 initiativ til nedsættelse af en tværfaglig national arbejdsgruppe, der skulle udarbejde en national klinisk retningslinje for undersøgelse og behandling af stramt tungebånd hos ammede spædbørn. Arbejdsgruppen består af repræsentanter for de faggrupper, der undersøger og behandler spædbørn med stramt tungebånd og vejleder deres forældre i amning. Det drejer sig om repræsentanter for Danske Øre-Næse-Halslægers Organisation, Videnskabeligt Selskab for Otorhinolaryngologi, Hoved- og Halskirurgi, Dansk Pædiatrisk Selskab, Jordemoderforeningen, Fagligt Selskab for Gynækologiske og Obstetriske Sygeplejersker, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, Foreningen for Certificerede Ammekonsulenter i Danmark, Dansk Kiropraktor Forening og Komiteen for Sundhedsoplysning. Arbejdsgruppen samarbejder desuden med forældregrupperne: Dansk støttegruppe for kort tungebånd, Forældre og Fødsel samt Ammenet. Formålet med retningslinjen er at sikre ensartet behandling og udbredelse af viden til både de sundhedsprofessionelle og forældrene om, hvornår det er relevant at behandle et stramt tungebånd hos spædbørn, så både over- og underbehandling undgås.

Arbejdet med retningslinjen er støttet med midler fra Finanslov 2017. Retningslinjen er sendt i høring i januar 2020, og det forventes, at den kan publiceres først på sommeren 2020

### **Nordisk Ammekonference**

Den 8. Nordiske Ammekonference blev afholdt i FN-byen i København den 3.-4. oktober 2019. Nordisk Ammekonference afholdes hver andet år og foregår på skift i hvert af de fem nordiske lande. Dagen før konferencens start inviterede Københavns Kommune på de traditionelle rådhuspandekager i rådhusets festsal.

I alt 430 deltagere havde fundet vej til selve konferencen. Programmet indeholdt 21 mundtlige præsentationer og 12 posterpræsentationer, som alle havde et højt fagligt niveau. Der var stor tilfredshed med konferencen. Kompetencecenter for Amning var ansvarlig for organisation og afholdelse af konferencen. En tværfaglig planlægningsgruppe bidrog med væsentlige input til konferencen.





### **Patient Rapporterede Oplysninger (PRO)**

Regeringen, Danske Regioner (DR) og Kommunernes Landsforening (KL) blev med økonomiaftalen 2017 enige om at nedsætte en arbejdsgruppe, der skal understøtte en standardiseret og bred anvendelse af patientrapporterede oplysninger (PRO) i alle sektorer i det danske sundhedsvæsen. PRO-arbejdet tager udgangspunkt i patienten og dennes forløb, og data skal bruges aktivt i mødet mellem patient og sundhedsprofessionel. De primære mål med anvendelsen af PRO-data er: at patienterne oplever større indflydelse på egen rehabilitering, behandling og forebyggelse, og at de sundhedsprofessionelle får et grundlag for en mere fokuseret dialog med patienten.

I forbindelse med indsatsområdet: graviditet, fødsel og barsel blev der i 2018 etableret en landsdækkende klinisk koordinationsgruppe bestående af repræsentanter fra hele patientforløbet på tværs af



sektorer med ansvar for at identificere og beslutte inddragelse af relevante spørgeskemaer. Koordinationsgrupperne skal først og fremmest sikre, at de spørgsmål, der fastlægges, opleves som værende meningsfulde for patient og sundhedsprofessionelle i den kliniske kontakt. Kompetencecenter for Amning blev i den forbindelse inviteret til at bidrage med relevante spørgsmål om amning. Koordinationsgruppens arbejde med PRO afsluttedes i 2019.

### **Småbørnssamarbejdet**

Kompetencecenter for Amning indgår i småbørnspartnerskabet, som er et partnerskab under BørnUngeLiv. BørnUngeLiv er et fællesskab, hvor medlemsorganisationerne udvikler og vedligeholder det elektroniske IT-system BørnUngeLiv og tilgrænsende ydelser. For yderligere information om BørnUngeLiv og småbørnspartnerskabet se side 25.

### **Helbredsprofilen**

I 2019 indgik Kompetencecenter for Amning i arbejdet med at udvikle Helbredsprofilen på området "den normale graviditet, fødsel og barsel". Helbredsprofilen startede i Region Sjælland med det formål at gøre borgeren mere bevidst om egen sundhed og sygdom, og potentielt øge kvaliteten af samarbejdet mellem behandler og borger. Helbredsprofilen er således målrettet borgeren og består af en hjemmeside Helbredsprofilen.dk, som tilbyder borgeren information via film og fakta. Helbredsprofilen er en del af "Det nære sundhedsvæsen" og den strategi Region Sjælland har vedrørende "patienten som partner", hvor der arbejdes med at møde borgerne i deres oplevede behov. I 2019 blev der taget hul på arbejdet med den normale graviditet, fødsel og barsel med en workshop for sundhedspersonale, hvor der blev brainstormet om indhold på hjemmesiden. Workshopen for sundhedspersonale efterfølges af en tilsvarende workshop med nye forældre. Helbredsprofilen er i dag et landsdækkende tilbud.

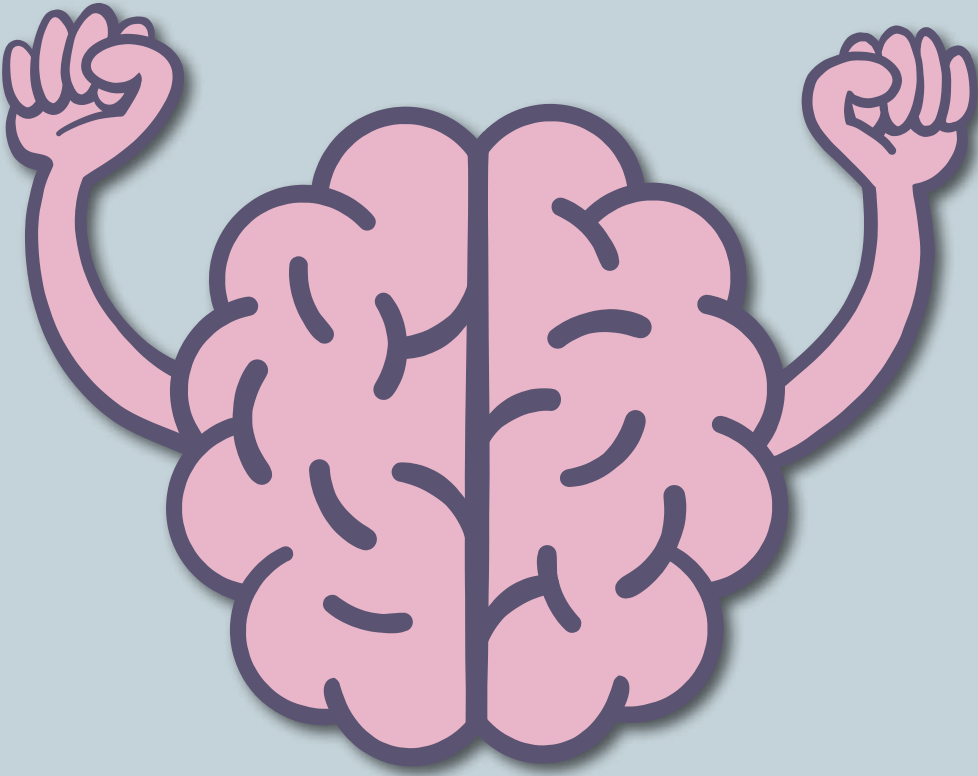
### **Nyhedsbrev**

Siden 2013 har Kompetencecenter for Amning udsendt nyhedsbreve 4-5 gange årligt. Nyhedsbrevene indeholder aktuelt om Kompetencecenterets aktiviteter, nyt om amning i ind- og udland samt omtale af ny forskning vedrørende amning. Der har været meget stor interesse for nyhedsbrevet, som i 2019 blev udsendt til 558 modtagere.

### **Publikationer i 2019**

*Nilsson I, Busck-Rasmussen M, Kronborg H.* National Klinisk Retningslinje om etablering af amning efter fødsel.

**ROBUSTHED.DK**



Robusthedsprogrammet er et mentaliseringsbaseret videns- og inspirationsprogram, der er udviklet til børn, unge, forældre og fagprofessionelle, som arbejder med mennesker. Programmet giver viden om tanker, hjernen og følelser og er samtidig en værktøjskasse med øvelser til at styrke vores mentaliseringsevne. ROBUSTHED.DK har siden 2014 været placeret i Komiteen for Sundhedsoplysning med henblik på udvikling og udbredelse af Robusthedsprogrammet.

### **Forskningsprojekter**

Robusthedsprogrammet indgår på nuværende tidspunkt i to forskningsprojekter med gravide og nybagte forældre som målgruppe. I det ene projekt præsenterer praktiserende læger programmet for målgruppen, hvorimod det er jordemødre i det andet projekt.

#### *1. Familietrivel.dk – Robusthed i almen praksis*

I 2019 har forskningsenheden Almen Medicin på Københavns Universitet igangsat forskningsprojektet Familietrivel. Projektets formål er at forbedre børns mentale sundhed gennem en tidlig indsats i svangre- og børnekonsultationer hos den praktiserende læge.

Familierne i interventionsgruppen tilbydes at indgå i projektet fra 1. svangrekonsultation og frem til børnene er 30 måneder gamle, hvor effekten af interventionen vurderes i forhold til sprogudvikling og mental sundhed. Der deltager i alt 100 læger og 1.000 familier fordelt lige på interventions- og kontrolgruppe.

Robusthedsprogrammet er projektets intervention og er tilpasset gravide og nybagte forældre. Fokus er på de udfordringer, der kendetegner livsfaserne. I projektet er der opbygget et website til målgruppen med viden om typiske udfordringer og problemstillinger i forbindelse med at være gravid og nybagte forældre. Sitet præsenterer viden om mentalisering, tanker, følelser og hjernen samt redskaber, som den gravide kan anvende selv og sammen med familien. Målet er, at brugen af programmet kan reducere bekymringer, konflikter og stress hos gravide og i familierne, og at forældrene derved bliver bedre til at imødekomme og understøtte børnenes behov og udvikling.

De praktiserende læger i interventionsgruppen bliver undervist i at anvende og formidle Robusthedsprogrammet, som de skal introducere de gravide til i konsultationerne. Derudover tilbydes alle gravide i interventionsgruppen at deltage i et forældreforedrag om robusthed og mentalisering.

Undervisning af de praktiserende læger og forældreforedrag bliver afviklet i løbet af 2019 og 2020.

## **2. OBEAT (sammensat af obesity og beat)**

Det andet forskningsprojekt sker i et samarbejde med Parker Institutet på Frederiksberg Hospital og Gynækologisk-Obstetriske afdeling på Hvidovre Hospital. Projektet skal undersøge betydningen af stress under graviditeten i forhold til forebyggelse af udviklingen af overvægt i barndommen.

Effekten af interventionen måles ved hårprøver fra børn og forældre, der viser niveauet af stresshormonet kortisol samt indsamling af spørgeskemaer om bl.a. stress, robusthed, aktivitets- og søvnvaner.

Ca. 120 gravide har deltaget i projektet, hvor de blev inviteret til et oplæg om robusthed og mentalisering med fokus på at vente barn og blive forældre. Også i dette projekt har teamet bag ROBUSTHED.DK afholdt forældreoplæg samt designet et digitalt forløb til de gravide på baggrund af Robusthedsprogrammet.

## **Øvrige projekter**

Styrkelse af børn og unges mentaliseringsevne, handlekraft og sociale færdigheder

I perioden 2018-2020 deltager ROBUSTHED.DK i ovenstående afprøvningsprojekt under Socialstyrelsen. Der er tilknyttet implementeringsstøtte fra VIA, og VIVE står for evaluering af projektet.

Formålet med projektet er at styrke anbragte børn og unges mentaliseringsevne ved at implementere og afprøve to forskellige mentaliseringsbaserede programmer. I alt 14 institutioner deltager i projektet, hvoraf de 3 arbejder med Robusthedsprogrammet. I 2019 udkom midtvejsevalueringen, som giver viden til anbringelsessteder og kommuner, der overvejer at implementere programmerne.



Midtvejsevalueringen fremhæver især, at der er en række implementeringsudfordringer for begge indsatser, men at udfordringer identificeres og løses på anbringelsesstederne. Derudover fremhæves det, at de fleste af anbringelsesstederne allerede var bekendt med mentaliseringsbegrebet, men at deltagelse i projektet har genopfrisket og fornyet den viden. Sproget fra programmerne er gledet ind i dagligdagen og udgør nu et fælles sprog på anbringelsesstederne. Den endelige evaluering vil vise, hvilken effekt programmet har på de anbragte børn og unges mentaliseringssevne.

### **Opdatering af programmateriale**

#### *Teksthæfte, hjemmeside og materialesamling*

I 2019 er den oprindelige version af teksthæftet blevet gennemskrevet, opdateret og udvidet, så hæftet nu er tilpasset indholdet på et fem-dages kursus. Teksthæftet er et opslagsværk og en uddybning af videndelen i programmet på ca. 70 sider, som er forbeholdt de deltagere, som har gennemført det fulde kursus. I samme forbindelse er der udviklet nyt grafisk layout til programmet med ikoner for hvert modul og illustrationer til øvelser og kerneelementer, som også vil komme til at fremgå på hjemmesiden [www.robusthed.dk](http://www.robusthed.dk), og der er tilføjet nye øvelser til materialesamlingen.

### **Nye kursusområder**

I løbet af året har undervisere fra ROBUSTHED.DK holdt kurser inden for nye fagområder. Bl.a. inden for psykiatriområdet, hvor ca. 25 specialinstruktører fra Region Hovedstaden er blevet uddannet i Robusthedsprogrammet. Specialinstruktørerne har en støttende funktion overfor nye kollegaer. Inden kurset i anvendelse af Robusthedsprogrammet havde de et stort ønske om at blive uddannet til at anvende og formidle viden og værktøjer fra programmet, som et supplement til deres eksisterende viden.

Der er nu etableret et mere fast samarbejde med Rigsadvokaten, hvor nyansatte anklagefuldmægtige årligt bliver undervist i Robusthedsprogrammet, som led i deres introduktionsforløb.

Ud over de øvrige opgaver som undervisere fra ROBUSTHED.DK varetager, som især er inden for social- og sundhedsområdet målrettet børn og unge, så udbydes der årlige kurser i København og Århus, hvor enkeltpersoner har mulighed for at deltage i et fem-dages kursus.



# **Sammen om mental sundhed**

**SÄMMEN OM**  
**MENTAL SUNDHED**

'Sammen om mental sundhed' er et bredt partnerskab, der arbejder for at styrke mental sundhed og mindske mentale helbredsproblemer på private og offentlige arbejdspladser. Partnerskabet er et forpligtende samarbejde mellem Sundheds- og Ældreministeriet og knap 50 partnere på tværs af arbejdstagerorganisationer, arbejdsgiverorganisationer, myndigheder, faglige selskaber, interesseorganisationer og pensionselskaber.

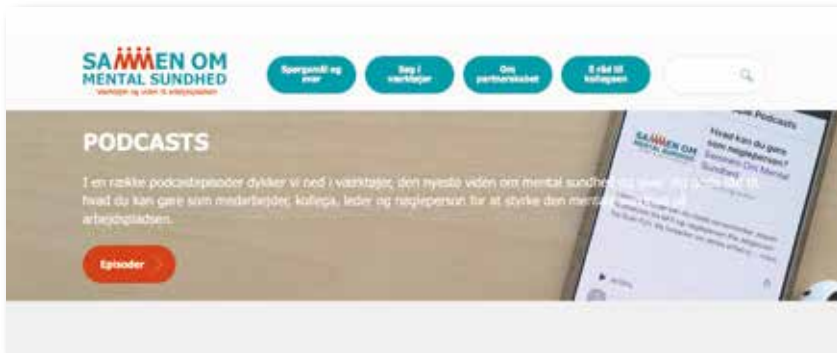
Komiteen for Sundhedsoplysning har som bevillingsmodtager det overordnede ansvar for partnerskabet, men deler sekretariatsfunktion for ministeriet i samarbejde med bl.a. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Partnerskabet har eksisteret siden 2015. Først som et treårigt satspuljeprojekt og fra 2018 som et drifts- og udviklingsprojekt finansieret med en årlig bevilling via finanslovsmidlerne til at forankre igangsatte tiltag, udvikle nye tiltag og understøtte, at resultater på området bliver udbredt på tværs af organisationerne.

### **Fællesskab og formidling på tværs**

'Sammen om mental sundhed' er et unikt partnerskab, hvor alle partnerorganisationerne i fællesskab sætter medarbejdere og leders mentale ve og vel på dagsordenen. I 2019 har partnerskabet bl.a. holdt konferencen *Hvordan styrker vi sammen og på tværs den mentale sundhed på danske arbejdspladser* den 7. oktober i forbindelse med World Mental Health Day for knap 200 deltagere fra myndigheder, ministerier, fonde, private virksomheder, kommuner, regioner og vidensinstitutioner. Beskæftigelsesminister Peter Hummelgaard åbnede konferencen på vegne af Sundheds- og Ældreministeriet. Med vidensoplæg fra internationale og nationale fagpersoner blev konferencedeltagerne inspireret til at bruge kampagner til at skabe større opmærksomhed og forståelse af mental sundhed samt at sætte fokus på lederens vigtige rolle i at fremme mental sundhed.

### **Nye og gamle tiltag**

Partnerskabet har i 2019 bidraget med et inspirationskatalog til Velliv Foreningens nye tiltag *Danmarks Mentale Sundhedsdag*, der løb af stablen på 500 arbejdspladser i hele landet den 10. oktober 2019. Inspirationskataloget indeholdt konkrete forslag til aktiviteter og fore-



drag, som arbejdspladserne kunne iværksætte for at tage snakken om mental sundhed på egen arbejdsplads.

Partnerskabet har i løbet af året produceret fem podcastepisoder om mental sundhed på arbejdspladsen, hvor fagpersoner, praktikere fra partnerskabet og medarbejdere og ledere fra danske arbejdspladser i episoderne deler viden og erfaringer og sætter fokus på, hvordan man som leder, medarbejder, kollega og nøgleperson kan bidrage til bedre mental sundhed på sin arbejdsplads. Partnerskabets podcastrække er allerede hørt mere end 1.200 gange og kan downloades på alle de platforme, hvor man lytter til podcasts fx iTunes og Spotify.

Som et helt nyt tiltag har partnerskabet i slutningen af 2019 modtaget en bevilling fra Velliv Foreningen til at udvikle og gennemføre et online minikursus for ledere fra små- og mellemstore virksomheder i 2020. Kurset skal give en introduktion til arbejdet med mental sundhed i form af fem moduler.

Et af partnerskabets tidligere tiltag er en digitale værktøjskasse på [www.mentalsundhed.dk](http://www.mentalsundhed.dk), som partnerskabet løbende arbejder for at udbrede. I værktøjskassen er viden og værktøjer samlet og systematiseret, så ledere, medarbejdere og nøglepersoner kan finde let formidlet viden og de rette værktøjer til at forebygge, fastholde og sikre en god tilbagevenden til arbejdsmarkedet efter en sygemelding.

### Stor tilslutning i 2019

'Sammen om mental sundhed' er et åbent partnerskab, hvor der løbende kommer nye partnere til. I 2019 har 13 organisationer tilsluttet sig partnerskabet, så der samlet set er knap 50 organisationer omkring samme bord, der bidrager til erfaringsudveksling og samarbejde. Især har flere af Komiteen for Sundhedsoplysnings medlemsorganisationer tilsluttet sig partnerskabskredsen i det forgangne år.

### Oversigt over partnere

- 3F
- Akademikerne
- Arbejdsmiljø København
- Arbejdsmiljørådet (observatør)
- Arbejdstilsynet
- Boblberg.dk
- Cabi
- Dansk Arbejdsgiverforening
- Dansk Erhverv
- Dansk Industri
- Dansk Metal
- Dansk Selskab for Arbejds- og Miljømedicin
- Danske Regioner
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Depressionsforeningen
- Det Sociale Netværk
- EN AF OS
- Fagbevægelsens Hovedorganisation
- Falck Healthcare
- Finanssektorens Arbejdsgiverforening
- FOA
- Forsikring & Pension
- Komiteen for Sundhedsoplysning
- KL
- Krifa
- Lederne
- Operate
- Peer-Netværket Danmark

- PensionDanmark
- PenSam
- Psykiatrifonden
- SMVdanmark
- Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR)
- Yngre Læger
- Velliv Foreningen (observatør)

### **Nye partnere i 2019**

- Arbejdsmiljørådgiverne
- Dansk Center for Mindfulness under Aarhus Universitet
- Dansk Psykoterapeutforening
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Psykomotoriske Terapeuter
- Ergoterapeutforeningen
- Forsikringsforbundet
- Jordemoderforeningen
- PKA
- Statens Institut for Folkesundhed
- Tandlægeforeningen
- Teknisk Landsforbund
- Topdanmark Forsikring & Pension

**MIT kokkeri**

## Sådan får du køkkenet for dig selv

Vil dine forældre gerne fylde det hele, når du laver mad?  
Synes du, det er sjovere og lettere at lave mad, når du har køkkenet for dig selv?

HER ER 5 TING, DU KAN GØRE:

### 1. Fortæl, hvor god du er

Rolige forældre klistrer mindre. Det gælder om at gøre dine forældre trygge ved, at du kan lave mad uden at brænde køkkenet helt ned. Fortæl, at du har lavet forskellige retter i madkundskab – og at de smagte ret godt. Ros dig selv. Smør gerne tykt på.

### 2. Start i det små

Hvis dine forældre ser din kogekunst, når du laver en vellykket gang bøf med spejlæg, får de sikkert tillid til dine evner som mesterkok. Næste gang har de så mere tiltro til, at du kan lave mad – også noget mere indviklet, fx kyllingsticks med peanutbutterdip og råkost.

### 3. Send dem ud at købe ind

Aftal, hvornår du skal lave mad. Dagen før giver du dine forældre en liste over de ingredienser, du skal bruge. Det viser, at du har overblik.

### 4. Syng – især hvis det brænder på

Igen. Det gælder om at holde dem rolige. De står måske med blafrende ører udenfor køkken-døren. Så længe du synger eller fløjter, viser det, at alt går som planlagt. Skulle der ske "ulykker", så husk at syng... Eller sæt noget musik på.

### 5. Tilbyd at rydde op bagefter

Det er simpelthen guld-tippet, der vil give dig topkarakter – uanset hvordan din mad ellers smager. Det viser, at du for alvor har tjek på tingene. Måske får dine forældre ondt af dig og afslår dit tilbud. Hvis du har hardcore forældre, der tager dig på ordet, kan du lette oprydningssarbejdet ved at rydde det værste op, mens maden stadig står og koger eller bager færdig.

God fornøjelse med dit kokkeri!

Indledning 9



ve af og udforske.  
riferne. Nu er det  
dig over noget,  
ken kedelige eller

og også opskriften  
n menu eller gøre  
gå ind på hjemme-  
mesiden kan du

ndnu bedre.

overraske, charmere  
n lærer i madkund-  
esoplevelser!





2019 var det sidste år i kogebooksprojektet MIT kokkeri. Det har på alle måder har været et banebrydende projekt, der i et tæt samarbejde med landets skoler er nået ud til mere end 300.000 børn og unge på bare fem år. MIT kokkeri er udarbejdet til børn og unge i alderen 10-16 år, som har haft faget madkundskab i grundskolen.

Baggrunden for projektet var en række undersøgelser, der viste, at kun ganske få børn og unge deltog i madlavningen. Konsekvensen af en generation af børn og unge uden viden om madlavning og råvarer kan være vidtrækkende og alvorlige, hvilket allerede har vist sig i et stigende antal unge overvægtige med de almindelige livsstilsygdomme, der følger med.

Netop denne problemstilling var udgangspunktet for MIT kokkeri, der havde til formål at få børnene tilbage i køkkenet gennem inspiration, motivation og madglæde. Gennem en styrkelse af børnenes smagskompetencer og evne til at træffe kritiske madvalg, skulle projektet bidrage til at forebygge en generation af "mad-analfabeter" og få børn og unge mere sundt gennem livet med et særligt fokus på mad og gode råvarer. Det var i den sammenhæng centralt, at alle opskrifter blev valgt af børn og unge selv, så det var sikret, at det var mad, de havde lyst til at lave og spise.

### Positive resultater

Og det er lykkedes for MIT kokkeri – det viser evalueringen fra 2019 fra Aarhus Universitet, som 2700 elever og 500 lærere har deltaget i:

- 60 % af de adspurgte børn og unge laver mere mad, end før de fik bogen
- 80 % af børnene har lært at lave nye retter
- 78 % bestemmer selv, hvad der skal stå på menuen

### Stor efterspørgsel og anvendelse

Bogen har været elsket og efterspurgt ikke bare af elever, men også af forældre og skoler – som evalueringerne også viser – samt bidraget til at styrke børn og unges madglæde og -interesse. Skolerne har bakket massivt op bag projektet og sikret en stabil distribution til grundskolens elever og dermed bidraget til, at alle bøger er blevet uddelt.



MIT kokkeri har været anvendt i de fleste af landets skoler, men også på seminarier i undervisning af kommende madkundskabslærere, på erhvervsskoler, i børn- og ungepsykiatrien, på madskoler og ikke mindst i børnenes egne hjem. Her har bogen både fungeret som øjenåbner for mange forældre om at give plads til børnene i køkkenet og som en anledning til at gøre maddagen til et fast element i hjemmet.

### **MIT kokkeri som national kokebog**

Den store efterspørgsel og den positive evaluering har vist, at MIT kokkeri har gjort en forskel i forhold til at bringe børn og unge ind i køkkenet gennem motivation, inspiration og gode smagsoplevelser. Efterspørgslen efter bogen har i alle årene været konstant og understreger, at MIT kokkeri har potentiale til at blive "den nationale kokebog", som Sverige og Norge har haft i mange år. Et sådant initiativ vil kunne bidrage til at sikre alle børn i Danmark et sundt, personligt og effektivt første møde med køkken, mad og måltid. Derfor er det fortsat projektpartnerens håb, at projektet med tiden kan få en national forankring. Det fortjener det.

### **Bag MIT kokkeri**

Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) Århus Universitet, Komiteen for Sundhedsoplysning og Haver til Maver har udviklet MIT kokkeri. Nordea-fonden har støttet udgivelsen fra 2015 til 2019.

# **FC Prostata**

**Motionsfodbold til mænd  
med prostatakraft**



FC Prostatas hold i Østerbro IF. Foto: DBU

Komiteen for Sundhedsoplysning og Dansk Boldspil-Union (DBU) har stået for den nationale implementering af FC Prostata i perioden 2018-2019. FC Prostata er et projekt, hvor mænd mødes og spiller fodbold et par gange om ugen i en lokal fodboldklub. Fodboldspillet giver mændene motion, kammeratskab og et løft i livskvaliteten.

Konceptet FC Prostata har eksisteret siden 2011, hvor danske forskere fra Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF) under Rigshospitalet igennem tre faser har afprøvet og testet motionsfodbold til prostatakræfttramte mænd. Komiteen for Sundhedsoplysning og DBU har gennemført den afsluttende fase 4 af projektet, og FC Prostata lever nu selvstændigt i klubber landet over med opbakning fra regionale behandlingssteder og kommunale genoptræningssteder. Den nationale implementering af FC Prostata er finansieret af TrygFonden.

### **FC Prostata i hele landet**

Principperne for træningen i FC Prostata bygger på mange års forskning og blev i sin tid igangsat, da man manglede attraktive tilbud til en stor gruppe af mænd. For hvert år får ca. 4.000 mænd stillet diagnosen prostatakræft, ligesom flere end 30.000 lever med den. Det er som regel mænd i alderen 50+, der får stillet diagnosen. For mange er det vanskeligt at få kroppen i gang igen efter behandling og holde sig aktiv trods sygdom. FC Prostata appellerer således til en gruppe af modne mænd, der traditionelt er svære at motivere til fysisk aktivitet – og hvor sygdommen blot sætter yderligere forhindring for at holde sig aktiv. At FC Prostata alligevel er tiltalende for målgruppen, skyldes derfor ikke mindst en udbredt erkendelse af, at fællesskabet blandt mændene som fodboldspillere i en klub samt både første, anden og tredje halvleg er afgørende for at holde mændene til ilden på grønsværen.

Ved udgangen af 2019 er der knap 20 hold på landsplan, der tilbyder træning efter FC Prostata-principperne. Fem af de nuværende hold er opstartet som en del af forskningsprojekterne, mens Komiteen for Sundhedsoplysning og DBU har etableret de øvrige 15 hold i løbet af 2018 og 2019. Det er estimeret, at der på nuværende tidspunkt er ca. 230 spillere på landsplan med løbende tilkomst af nye spillere.



*FC Prostata-hold i Danmark*

### **FC Prostata for en bredere målgruppe**

Alle FC Prostata-hold træner efter et fast koncept med fokus på både opvarmning, boldrelaterede øvelser og spil, hvor mændene spiller fem mod fem. Et unikt kendetegn ved FC Prostata-principperne er den særlige hensyntagen til med- og modspillere, da det er forbudt at tackle af hensyn til mændenes knogler. Holdene består selvsagt primært af mænd, der har eller har haft prostatakræft. Flere steder er andre motiverede mænd også blevet inviteret med på holdene, til trods for at de ikke deler prostatakræftdiagnosen med de øvrige spillere. Det viser, at langt flere end blot prostatakræftpatienter kan have gavn og glæde af fodboldtræning efter de særlige FC Prostata-principper, ligesom det viser den store rummelighed, der kendetegner de eksisterende hold. Samtidig har der dog også været en erkendelse af – og især et ønske fra kommunerne om – at holdene er åbne for en bredere målgruppe. Derfor hedder flere af holdene fx *FC Prostata og venner* eller *Farfar fodbold* og *FC Prostata*.

### **Samarbejde med DBU**

For at sikre en bæredygtig forankring af FC Prostata har Komiteen for Sundhedsoplysning og DBU hver især bidraget med viden og erfaring fra henholdsvis sundheds- og idrætsområdet.

Komiteen for Sundhedsoplysnings rolle har primært været at bygge bro fra kommune og regionalt behandlingssted til det lokale hold, så de rette sundhedsfaglige personer er klædt på til at rekruttere mænd, samt at støtte holdene. Det har været et mål i projektet, at de mænd, der gennemgår behandling på landets hospitaler, især på de urologiske afdelinger, samt de mænd, der modtager genoptræning i kommunalt regi, får tilbud om at trække i fodboldtøjet sammen med ligesindede efter og under deres behandling.

DBU har især varetaget kontakten til de lokale fodboldklubber i landet. Både nye klubber såvel som de klubber, der har haft et FC Prostata-hold i en årrække. Samtidig har DBU været ansvarlig for at uddanne trænere efter FC Prostata-principper, hvor trænerne ud over de pædagogiske og træningsmæssige kompetencer er blevet uddannet til at kunne skabe et forpligtende fællesskab, kammeratskab og give mændene på et FC Prostata-hold selvoplevet handlekompetence. Det er væsentligt, at mændene bliver taget godt og trygt imod på deres lokale FC Prostata-hold, og at træningen knyttes til den genoptræning, kommunerne er forpligtede til at tilbyde. Derfor har en håndfuld kommunale fysioterapeuter ligeledes gennemgået uddannelsen.

Fra 2020 og frem er FC Prostata-træneruddannelsen forankret i DBU, så nye trænere i tilfælde af udskiftninger på holdene ligeledes kan blive uddannet.

### **Formidlingskonference**

I 2020 holder Komiteen for Sundhedsoplysning en formidlingskonference, hvor der bliver sat fokus på, hvordan man kan skabe og understøtte samarbejde mellem sundhedsinstitutioner i primær- og sekundærsektoren og sunde, sociale fællesskaber i foreningslivets forskellige tilbud bl.a. sportsaktiviteter som fodbold. Konferencen tager derfor afsæt i viden og erfaringer fra den nationale implementering af FC Prostata, men bygger også bro til mulige samarbejder om forskellige aktiviteter til forskellige målgrupper.





# Europæiske projekter

Copenhagen Institute for **Futures** Studies

A SHARED AGENDA ON SUSTAINABLE HEALTH INSPIRED BY LEADING  
DECISION MAKERS ACROSS THE NORDIC REGION

N O R D I C  
H E A L T H  
2 0 3 0



Komiteen har i 2019 åbnet en række nye døre og projekter, mens der dog i høj grad også har været tale om målrettet arbejde i de eksisterende projekters rammer.

Især fik nye tanker om det nordiske og fremtiden fra starten af 2019 sat både hjerte og hjerne i sving. Inspireret af Manifestet for Ny Nordisk Mad satte en række nordiske organisationer sig nemlig for at skabe en fællesnordisk sundhedsvision, der samlet fik titlen Nordic Health 2030.

Gennem en fælles proces, guidet af Institut for Fremtidsforskning, fik man kigget på både centrale værdier for et fremtidigt samarbejde og på samfundsmodeller, der med forebyggelse og borgeren i centrum skaber en bæredygtig sundhed – på en nordisk måde. Og sammen med de 30 andre nordiske organisationer arbejder Komiteen nu på, hvordan man i dag og i 2020 kan lægge disse spor til 2030 og fremtiden.

### **Dansk synlighed i Europa**

På europæisk plan førte arbejdet i det fællesministerielle koordinationsprojekt CHRODIS+ om kroniske sygdomme bl.a. til udvikling af et nyt værktøj til arbejdspladser, der ønsker at gøre en positiv forskel angående kroniske sygdomme. Værktøjet blev lanceret ved en event i EU-parlamentet i november, hvor der var stærk opbakning fra en række organisationer, netværk og lande til at styrke arbejdspladsernes rolle for borgernes sundhed på kort og lang sigt. Fra 2020 og fremad skal værktøjet og projektets andre resultater indarbejdes i en ny, fælles europæisk ambition på området som en del af den nye EU-Kommissions arbejde.

For netværket Self-Care In Europe var 2019 et spændende år, hvor den fælles oplysning og kampagneaktivitet fik samlet stor interesse fra nye lokale og internationale parter, og samtidig styrket indsatsen på sociale medier. Det lykkedes faktisk så godt, at kampagnen vandt en international pris, da organisationen OTCToolbox udpegede indsatsen som "Self-Care Initiative of the Year" ved en event i London i november.



*Eksempel på plakatbanner fra Self-Care Week Europe 2019 – her med konkret råd om blodtryksmåling.*

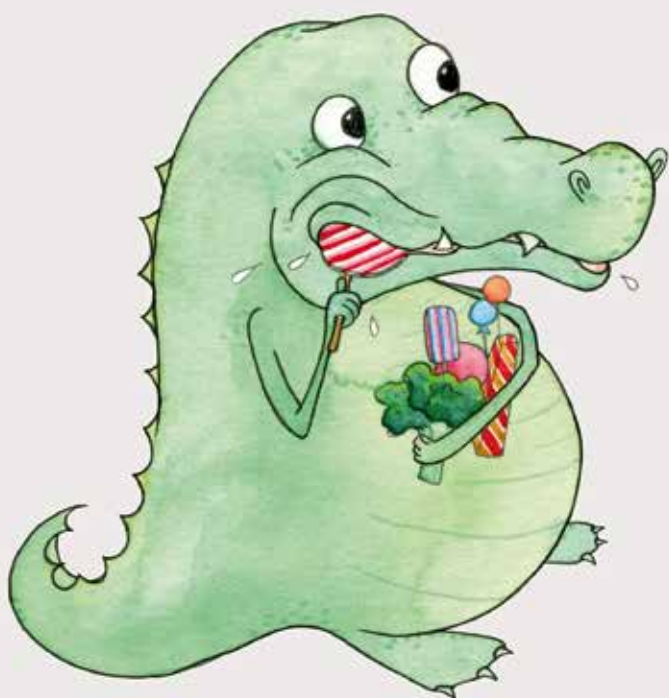
Desuden fik interessen for danske erfaringer også ben at gå på – Komiteen deltog således på internationale konferencer og arbejdsgrupper i Bruxelles, Stockholm, Dublin, Rom, Salzburg, Helsinki, Valletta, Lissabon, Budapest, Oslo, Marseille med tanker og erfaringer om bl.a. mestring, rehabilitering, opbygning af sundhedskompetencer og om samarbejde på tværs af lande, professioner og sektorer.

### **Udvikling i Erasmus+ projekter**

Samtidig blev der i Erasmus+-projektet Dem@Mentoring flittigt bygget nye veje til deling af viden til og for pårørende til demensramte og ikke mindst for en mulig brug af egne erfaringer til at hjælpe andre pårørende – og dermed både øge viden, netværk og mestring. Målet er i første omgang et online-træningsværktøj, der i 2020 forventes at kunne afprøves på tværs af fem lande – Polen, Italien, Sverige, Grækenland og Danmark.

Mod 2020 skal Komiteen iværk med yderligere et Erasmus+-projekt, ECARIS (2020-2022), der retter sig mod at hjælpe nyrepatienter og især pårørende til nyrepatienter med mestring og balancering af sygdom, arbejdsliv og privatliv.

# Anton og Sukkerdillen



**Anton og Sukkerdillen er et nyt bud på et sundhedspædagogisk materiale til at understøtte børn i 5-års alderen og deres forældre i at etablere sunde vaner og rutiner for sukkerforbrug og tandbørstning.**

Pilotprojektet er båret af bogen 'Anton og Sukkerdillen'; en sjov fortælling om Anton, hans helt almindelige familie og den sliksultne krokodille, Sukkerdillen, der har sneget sig ind i hjemmet og spist så meget slik, at den har tabt alle sine tænder.

I 2019 afsluttede og evaluerede Komiteen pilotprojektet Anton og Sukkerdillen efter at have afprøvet materialet i Region Sjælland i tre kommunale tandplejeklinikker i Lolland, Sorø og Køge kommune. Anton og Sukkerdillen er et projektsamarbejde mellem Danske Tandplejere, Klinikassistenter i HK Kommunal og Ansatte Tandlægers Organisation, koordineret af Komiteen for Sundhedsoplysning og finansieret af regionale midler fra TrygFonden.

Den afprøvede materialepakke, består af en bog, inkl. tandbørstevejledning, tips og tricks til sunde snacks og vaner, en tandbørste, klistermærker, plakat og dialogkort. Materialet er blevet brugt i forbindelse med tandeftersyn blandt alle 5-årige i de tre kommuner.

### **God støtte til både familier og fagpersoner**

Evalueringen peger på, at forældre og børn synes, at historien om Anton og Sukkerdillen er god og sjov. Bogen er i flere familier hurtigt blevet en favorit som godnatlæsning og har givet anledning til flere samtaler om mad- og særligt sukkervaner i familierne. Materialet med Anton og Sukkerdillen havde også hjulpet flere familier med børnenes daglige tandbørstning, hvor flere fortæller, at det er blevet nemmere at børste tænder både grundigere og i længere tid.

De tandfaglige i test-kommunerne har evalueret på anvendeligheden af materialet i tandplejens arbejde og anvendelsen af materialet hos forældre og børn. Også de sundhedsfaglige har været meget positive overfor materialets tilgang og pædagogiske potentiale som formidlingsværktøj om tandsundhed og sukkervaner. Særligt har projektets fokus på sukker og kostvaner mødt stor tilslutning hos fagpersonerne, som i evalueringen giver udtryk for, at de generelt mangler materiale til at tale om netop disse områder på en sjov måde, der er let at forstå for både børn og forældre. Derudover har materialet flere steder inspi-



reret til samarbejde på tværs af institutioner og fagligheder, bl.a. har materialet givet anledning til tættere samarbejder mellem tandpleje og daginstitutioner.

### **Ambition om national udbredelse**

Målet med pilotafprøvningen har været at teste materialet med henblik på en national udbredelse. Komiteen har derfor gennemført tre yderligere workshops med tandfaglige i Randers, Bornholm og Odense kommunale tandplejeklinikker, som har bidraget til at vurdere netop materialets potentiale for national udbredelse. Dertil er projektet blevet præsenteret i forskellige relevante sammenhænge bl.a. i regi af Rådet for Bedre Hygiejne, og flere kommuner har vist interesse for at rekvirere og anvende materialet i både den kommunale tandpleje og daginstitutioner.

De positive resultater af evalueringen og den store interesse for bogen både hos testkommuner og blandt de øvrige tandplejeklinikker og opbakning fra samarbejdspartnerne omkring pilotprojektet giver et godt afsæt for, at Komiteen nu arbejder for at finde finansiering til en national udbredelse af Anton og Sukkerdillen.



# Antibiotika

Inspirationskatalog:

# 20 veje til at bruge mindre antibiotika



Daginstitutioner og småbørnsområdet



Ældreplejen



Almen praksis



Sekundær sektor

Det Nationale Antibiotikaråd og Sundheds- og Ældreministeriet stod i 2019 bag et nyt initiativ. Formålet var at samle en række gode eksempler på indsatser, der kunne bidrage til at nedbringe antibiotikaforbruget og forebygge bakterielle infektioner.

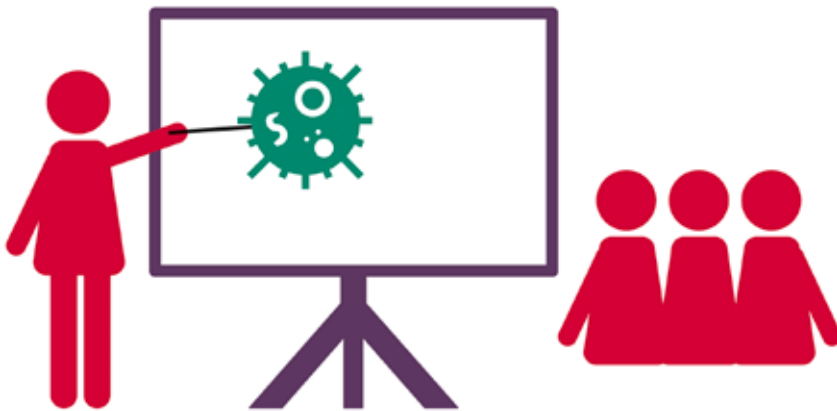
Komiteen for Sundhedsoplysning udviklede på den baggrund et inspirationskatalog med konkrete indsatser, hvor sundhedsplejersker, pædagoger, læger, sygeplejersker m.fl. bidrager positivt til den fælles kamp mod antibiotikaresistens.

Inspirationskataloget indeholder i alt tyve indsatser fordelt over fire områder: Daginstitutioner og småbørnsområdet, Ældreplejen, Almen praksis og Sekundær sektor. Den bærende idé og det strategiske mål med kataloget er at dele viden om best practice på tværs af landet. I tråd med Sundheds- og Ældreministeriets nationale handlingsplan for antibiotika til mennesker fordeler indsatserne i kataloget sig mellem tiltag, der kan være med til at forbedre hygiejne og dermed forebygge smitte over tiltag, der direkte reducerer brugen af antibiotika, til tiltag, der har fokus på at reducere brugen af kritisk vigtig antibiotika.


Et essentielt led i arbejdet med kataloget har været at få både relevante faglige organisationer og offentlige instanser med som medafsendere på kataloget, for på den måde at sikre, at kataloget når ud til både de fagprofessionelle og beslutningstagerne. Derudover er der sammen med kataloget også blevet udviklet inspirationsark for hvert område. Arkene indeholder konkrete forslag til, hvordan man kan arbejde med de beskrevne indsatser i kataloget og er med til at aktivere kataloget lokalt.



Det Nationale Antibiotikaråd og Sundheds- og Ældreministeriet står bag inspirationskataloget, men en række organisationer, styrelser m.v. er medafsendere på indsatsen. Herunder Sundhedsstyrelsen, KL, Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, DSR, Fagligt Selskab for Hygiejnesygeplejersker, Rådet for Bedre Hygiejne, BUPL, FOA, Lægeforeningen, Lægemiddelenheden i Region Sjælland, Medicinteamet i Region Midtjylland, Lægemiddelteamet Region Syddanmark, Lægemiddelenheden Nord-Kap Region Nordjylland, Medicinfunktionen i Region Hovedstaden, Dansk Selskab for Klinisk Mikrobiologi, Danske Regioner, Region Midtjylland, Region Sjælland, Region Nordjylland, Region Syddanmark, Region Hovedstaden og Dansk Selskab for Intern Medicin.



**Komiteen  
stiller skarpt på  
Barnets Syn**



To ud  
af tre

af de 5-7-årige, der har behov for briller eller behandling af af synet, er *ikke* blevet opdaget ved de obligatoriske synstest.

I 2019 gennemførte Komiteen en afdækning af, hvilke validerede indikationer på dårligt syn, der findes for børn i alderen 5-7 år. Sideløbende med afdækningen af indikationerne undersøgte Komiteen, hvilke synstavler der anvendes i sundhedsplejen, almen praksis og på øjenafdelinger på hospitaler.

De to afdækninger blev gennemført for Synoptik-Fonden, der har et stort fokus på børns syn og understøtter ny forskning og bedre praksis på området.

Afdækningen af indikationerne havde til formål at finde validerede, observerbare indikationer på mulige synsproblemer, som pædagoger og indskolingslærere kan holde øje med i deres hverdag med børnene. Udredningsopgaven for synstavlerne havde til formål at undersøge målgruppens størrelse, brugen af synstavler i praksis og holdninger til udskiftning af synstavler.

Baggrunden for Synoptik-Fondens ønske om de to afdækninger er fondsprojektet "Børn og Unges Syn", hvor et af forskningsprojekterne pegede på, at to ud af tre af de 5-7-årige, der har brug for briller eller behandling af synet, ikke bliver opdaget rettidigt. Forskerne fra projektet pegede på, at denne problemstilling ville kunne hjælpes, hvis flere voksne i børnenes hverdag, kendte til observerbare tegn på mulige synsproblemer hos børnene, og hvis man udskiftede den synstavle, der typisk anvendes i sundhedsplejen og almen praksis.

### **1. Afdækning af indikationer på synsproblemer hos 5-7-årige børn**

På den baggrund indledte Komiteen en afdækning af hvilke indikationer på synsproblemer hos børn, der kan betragtes som mere eller mindre officielle i Danmark, Sverige og Norge.

Afdækningen byggede dels på relevant forsknings- og faglitteratur på området, fundet via en systematisk litteratursøgning samt i nationale myndigheders retningslinjer. Dels på en lang række kvalitative interviews med sundhedsplejersker, alment praktiserende læger, øjenlæger og hospitalsøjnlæger fra både Danmark, Sverige og Norge.

På baggrund af Komiteens afdækning tegnede der sig et generelt billede af, at der hersker stor enighed om, hvilke indikationer på dårligt syn der er de vigtigste blandt de nationale myndigheder, i fag- og grå litteratur og blandt fagpersoner. Det stod imidlertid også klart, at der i den videnskabelige litteratur ikke findes studier, som specifikt validerer indikationer på synsproblemer hos børn i alderen 5-7 år. Derudover viste en række kvalitative interviews, at der er en stor efterspørgsel på mere viden om børns syn og synstest – især hos sundhedsplejen.

På baggrund af resultaterne fra afdækningen blev der fokuseret på mulighederne for at udarbejde en liste over observerbare tegn på mulige synsproblemer hos børn i alderen 5-7 år, som voksne – uden sundhedsfaglig baggrund og særligt udstyr til at teste børnenes syn – kan holde øje med.

For at løse denne opgave gik en sundhedsfaglig styregruppe nedsat af Synoptik-Fonden og koordineret af Komiteen i gang med at kvalificere og opdele de fundne indikationer. Dette arbejde mundede ud i ni indikationer, som voksne, primært lærere og pædagoger, kan holde øje med i deres hverdag med børnene.

### **2. Afdækning af eksisterende anvendelse og indstilling til anvendelse af synstavler til børn 5-7 år**

En af pointerne fra Synoptik-Fondens fondsprojekt "Børn og Unges Syn" var, at ved at udskifte de tavler der typisk anvendes, til nyere og mere finmaskede synstavler baseret på LogMAR-princippet, kan man fange op til 85 % af de børn, der har problemer med synet.

Derfor foretog Komiteen sideløbende med afdækningen af indikationerne også en stikprøveundersøgelse af, hvilke synstavler der konkret anvendes hos de fagpersoner, der udfører synstest på børn samt deres holdning til disse. Formålet med undersøgelsen var at undersøge, hvordan Synoptik-Fonden eventuelt ville kunne understøtte en udskiftning af de for gamle synstavler.

Stikprøveundersøgelsen blev foretaget gennem telefoninterviews med sundhedsplejersker, alment praktiserende læger, øjenlæger og hospitalsøjnelæger. Undersøgelsen viste, at størstedelen af de



*Østerbergtavlen er den mest udbredte synstavle, men den fanger ikke nok børn med synsproblemer. Faktisk bliver to ud af tre, af de børn der har brug for briller eller behandling af synet ikke opdaget, når man tester børnenes syn med en Østerbergtavle.*



adspurgte anvendte ældre synstavler, og at der generelt var en meget positiv holdning til udskiftning af disse. Her blev det særligt fremhævet, at mange syntes, at tavlerne var håbløst umoderne, og at børnene ofte havde svært ved at genkende symbolerne på tavlerne.

Konklusionen på afdækningen blev, at både sundhedsplejersker og alment praktiserende læger er åbne overfor en udskiftning af deres synstavler, og at særligt sundhedsplejen efterspørger mere viden om brugen af synstavlerne.

### **Hvad bringer fremtiden for projekt Barnets Syn?**

I 2019 præsenterede Komiteen resultaterne af de to projekter for Synoptik-Fondens bestyrelse, herunder nye interessante perspektiver på, hvordan det konkret står til med viden om syn og synstest hos sundhedsplejen og de alment praktiserende læger.

Bestyrelsen besluttede efterfølgende at tildele Komiteen en ny opgave, hvor de ni udvalgte indikationer skal danne rammen om en kampagne i 2020.

Kampagnen lanceres i januar 2020. Kampagnen kommer til at indeholde en plakat med de ni tegn på dårligt syn, som voksne kan holde øje med hos de 5-7-årige børn. Plakaten sendes ud til lærere og pædagoger i alle landets børnehaver og skoler og skal bidrage til, at endnu flere børn med synsproblemer bliver opdaget tidligere, end det er tilfældet i dag og dermed får en bedre start på deres skolegang.



# DET ER LETTERE AT GÅ I SKOLE...

**HVIS MAN KAN SE!**

**To ud af tre af de børn, der har brug for briller, bliver ikke opdaget rettidigt. Jo før et synsproblem bliver opdaget, jo bedre.**

**Du kan derfor holde øje med om børnene:**

- Klager over hovedpine
- Har synlig skelen, også bare en gang i mellem
- Virker klodsede i forhold til jævnaldrende eller har problemer med finmotorikken
- Har svært ved at sidde stille og koncentrere sig
- Har problemer med at se ting, der er langt væk, fx tavlen
- Er tydeligt generet af lys
- Tager ting meget tæt på når de læser eller leger
- Ofte er trætte i øjnene og gnider sig i dem
- Dækker for eller lukker det ene øje for at fokusere

**Snak med forældrene--**  
Hvis du har mistanke om, at et barn har et muligt synsproblem, er det en god idé at tale med barnets forældre om det.

Forældrene kan tage kontakt til sundhedsplejen eller deres praktiserende læge og få testet deres barns syn.

Bag kampagnen:  
Ny forskning har vist, at der er flere 5-7-årige børn med ubdiagnoserede synsproblemer, end man hidtil har troet. Ved at sætte fokus på de typiske tegn på synsproblemer, bliver vi, at flere børn med synsproblemer kan findes tidligere. Det vil give flere børn den bedst mulige start på deres skolegang.

Lær mere om den fundamenterede forskning bag kampagnen og tegnene på dårligt syn på [www.synoptik-fonden.dk](http://www.synoptik-fonden.dk)

Synoptik  
Fonden

I kampagnen indgår også et inspirationsark målrettet sundhedsplejen, som indeholder viden om synstavler, synsprøver, synsproblemer og en uddybning af de typiske tegn på dårligt syn, der også optræder på plakaten. Inspirationsarket skal være med til at styrke sundhedsplejens viden om børns syn og på den måde skabe et fælles afsæt for at finde og hjælpe endnu flere børn med mulige synsproblemer.

## INSPIRATIONSARK OM 5-7-ÅRIGE BØRNS SYN

Dette inspirationsark er udarbejdet til brug i sundhedsplejen og er udviklet i samarbejde med øjeneksperter på baggrund af viden fra nyt forskningsprojekt.

### Synsprøve og synstavler

- Synstavler anbefalet i nyt forskningsprojekt er logaritmiske tavler, herunder bl.a. Kay Pictures, HVOT- og LEA- tavler.<sup>1</sup>
- Synsmålingen skal foregå i den afstand, der er anført i instruktionen til den tavle, der konkret anvendes. (Til de ovennævnte tavler anbefales 3 meter).

### Opmærksomhedspunkter ved gennemførelse af synsprøve:

- Anvend en tavle og en afstand, der passer til barnets alder.
  - Sørg for god belysning uden genskin eller modlys.
  - Test først synet på begge øjne samtidigt og derefter hvert øje for sig. Det afdækkede øje skal lukkes med klap eller brille.
  - Start med en linje, som barnet må formodes at kunne se uden problemer, og gå hurtigt ned til den linje, som barnet lige akkurat kan tolke.
  - Angiv resultatet som en brøk. I tælleren skrives afstanden til tavlen, i nævneren skrives nummeret på den linje, hvor barnet kunne læse mindst ¾ af symbolerne korrekt.



Normal synsstyrke i 0.-1. klasse er 3/3 eller bedre+ (svarende til 6/6 på de vanlige bogstav-/taltavler, der anvendes i en afstand på 6 meter). For børn under 6 år, som testes med tavle beregnet til 3 meters afstand, anses 3/3,8 eller bedre for normal synsstyrke.

### Synsproblemer hos børn – 5-7 år

**Langsynethed:** De fleste børn er langsynede ved fødslen. Langsynetheden normaliseres oftest frem mod 10-15-årsalderen, hvor synet er fuldt udviklet. Nogle børn er langsynede ved skolestart, uden at man behøver at gøre noget ved det. Langsynethed kan ikke afløses ved almindelig synstest, men hvis barnet klager over hovedpine, øjentræthed, svien i øjnene ved længere tids læsning o.l., bør der udredes yderligere.

**Bygningsfejl:** De fleste mennesker er født med en lille bygningsfejl, som ikke er nødvendig at korrigere. Men er der tale om en større bygningsfejl, kan den påvises ved almindelige synstest. Symptomer på betydende bygningsfejl kan være hovedpine, øjentræthed, sløret syn eller dobbeltsyn.

**Skelen:** Skelen betyder, at barnets to øjne ikke ser samtidig på det punkt, det betragter. Det er normalt, at spædbørn skeler indimellem, men når barnet er over 1 år, bør det ikke skele mere. Skelen vil oftest betyde, at barnet primært bruger sit favoritøje, som derfor udvikles normalt, mens det andet øje bliver 'undertrykt' og udvikler sig dårligere (dovent øje). Et barn, der skeler, har brug for behandling.

**Dovent øje (amblyopi):** Dovent øje er nedsat syn på det ene øje og forekommer hos 1-4 % af alle børn. Det er afgørende for synsudviklingen, at tilstanden opdages så tidligt som muligt og senest ved indskolingsundersøgelsen. Her bør synstyrken på hvert øje undersøges som en del af den almindelige objektive øjenundersøgelse. Behandlingen består i optræning af synet på det 'dovent øje'.

**Nærsynethed:** Nærsynethed er sjælden hos småbørn, men hyppigheden stiger kraftigt i løbet af barne- og ungdomsårene. Et tegn på nærsynethed kan være, at barnet har svært ved at se, hvad der står på tavlen. Andre tegn kan være, at barnet kniber øjnene sammen for at se tydeligt, og det kan give hoved- og nakkesmerter. Nærsynethed kan påvises ved almindelig synstest.

<sup>1</sup> Børn og Unges Syn, Synoptik-Fonden, 2018  
Læs mere om den fondsstøttede forskning bag inspirationsarket og tegnene på dårligt syn på [www.synoptik-fonden.dk](http://www.synoptik-fonden.dk)



# **Datadrevet alkoholbehandling**



TrygFonden gav i 2018 Komiteen for Sundhedsoplysning et opdrag i forhold til at afdække behov og ønsker for et digitalt værktøj specifikt designet til den kommunale alkoholbehandling.

Projektets ambition er at give alkoholbehandlerne et værktøj, som de kan anvende i behandlingen af borgere med et alkoholmisbrug. Kerne i værktøjet er en digital understøttet og systematisk udredning af borgerens problemer relateret til misbruget, men det er også ambitionen, at det skal danne udgangspunkt for planlægning og monitorering af behandlingen.

Med den digitale udvikling opstår der nye muligheder for behandlere og borgere i alkoholbehandlingen. Således har afdækningen også haft fokus på, hvordan digitale løsninger kan bidrage til at understøtte relationen mellem behandler og borger, give støtte og rådgivning til borgeren undervejs i behandlingen samt øge fastholdelse og effekt.

Udviklingen af værktøjet tager afsæt i de behov og ønsker, der er i praksis hos behandlere, ledere og borgere i behandling samt viden fra forskning. Projektet er som udgangspunkt målrettet den brede gruppe af borgere, der henvender sig i kommunerne med et ønske om behandling, men har også blik for andre målgrupper.

### **Kommunebesøg, litteraturafdækning og spørgeskemaundersøgelse**

Afdækningen består af kommunebesøg på 15 alkoholbehandlingssteder i Danmark, en systematisk litteraturafdækning af internationale og nationale erfaringer med digitale værktøjer i misbrugsbehandling og en spørgeskemaundersøgelse udsendt til alle ambulante behandlingsenheder i Danmark.

Kommunebesøgene og litteraturstudiet blev afviklet i 2019, mens spørgeskemaundersøgelsen finder sted i 2020.

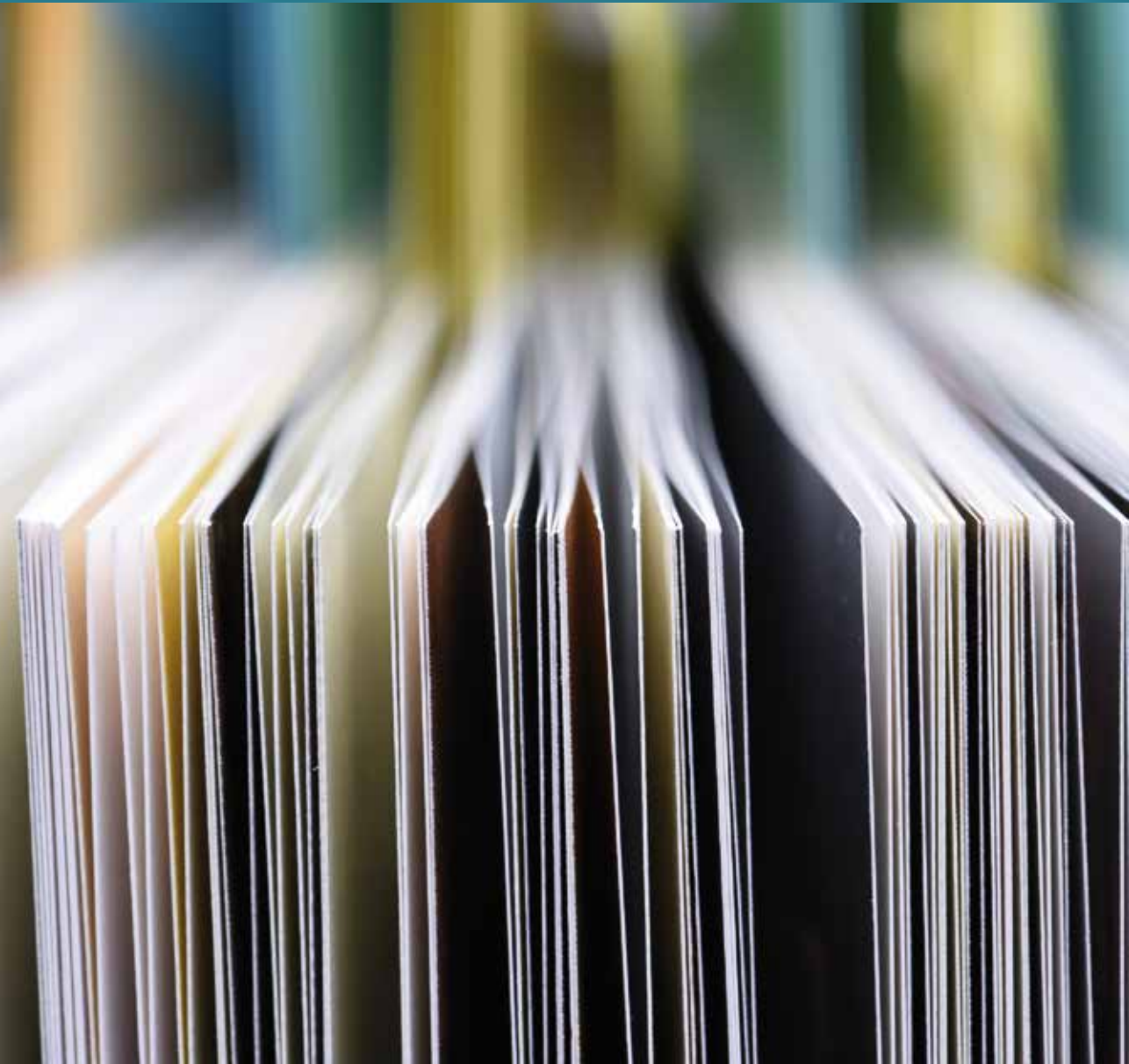
### **Følgegruppe og arbejdsgruppe etableret**

I 2019 samlede Komiteen en bred vifte af interessenter i en følgegruppe, og i 2020 vil en arbejdsgruppe med såvel forskere som behandlere og borgere bidrage til at sammenfatte konkrete anbefalinger for en digital løsning til den kommunale alkoholbehandling.





# Publikationer & apps



Journalistisk og redaktionel bistand samt layout og distribution er blandt Komiteens kerneydelser. Produktionen består af både nyudgivelser og revisioner af tidligere producerede.

En stadig større del af arbejdet koncentrerer sig om udgivelser, som alene findes i elektronisk form – som hjemmesidetekster, faktaark og hele publikationer til download og print. En lige så stor del af produktionen findes som både trykte og elektroniske publikationer til gratis download – det gælder især udgivelser, som produceres for offentlige myndigheder.

Blandt vores vigtigste samarbejdspartnere er Sundhedsstyrelsen og Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM).

## Trykte og elektroniske udgivelser i 2019

### *Med Sundhedsstyrelsen*

- Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud
- Ernæring til spædbørn og småbørn
- Sunde børn
- Mad til små
- Sunde vaner
- Får du D-vitamin nok?
- Smitsomme sygdomme hos børn og unge
- Sunde børn i et nyt land, engelsk og polsk
- Små skridt til vægttab, der holder
- 10 veje til vægttab
- Rygestop-guide
- Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm
- Præventionsmaterialer
- Diverse alkoholmaterialer (revision af elektroniske udgaver)

### *Med DSAM – FAQta-ark og kliniske vejledninger*

- Urinvejsinfektion i almen praksis
- Årsstatus ved kronisk sygdom
- Metodehåndbog for DSAM's kliniske vejledninger
- Type 2-diabetes

- Insulinbehandling
- Kræftopfølgning i almen praksis

### *Med Antibiotikarådet*

- Inspirationskatalog – 20 veje til at bruge mindre antibiotika

### *Med Synoptik-Fonden*

- Inspirationsark om 5-7-årige børns syn
- Det er lettere at gå i skole ...Hvis man kan se!

### *Med Børnerådet*

- Opdragelse med hjertet

### *Med flere samarbejdspartnere*

- Anton og Sukkerdillen
- Det man si'r
- Når kroppen siger fra

### **Egne udgivelser**

- Se mor danser
- Amning – en tryk start
- Tvillinger

### **LÆR AT TACKLE**

- LÆR AT TACKLE job og usynlig sygdom
- LÆR AT TACKLE angst og depression

### **Apps**

Revision og nyt indhold til:

- GRAVID
- MIN BABY
- FAR

Ud over det ovenfor nævnte ydes løbende redaktionel bistand til Komiteens interne projektudgivelser, fra bl.a. BørnUngeliv, Tryk Start og Robusthedsprogrammet.

Beskrivelse af udvalgte publikationer kan ses på de følgende sider.

## Med Sundhedsstyrelsen

### Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud

*Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud* henvender sig til ansatte i den kommunale sundhedstjeneste samt til pædagogisk personale og ledere, der har ansvar for at tilrettelægge og gennemføre daglige hygiejnerutiner i dagtilbud.

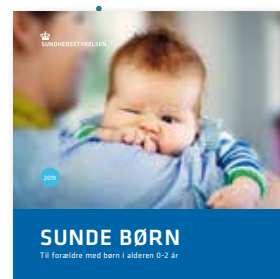
Bogen samler Sundhedsstyrelsens nyeste anbefalinger vedrørende hygiejne, sundere miljø og større sikkerhed i dagtilbud. Bogen er opdateret efter gældende lovgivning, og er derfor et uundværligt opslagsværk for alle, som arbejder med børn i dagtilbud.

### Ernæring til spædbørn og småbørn – en vejledning til sundhedspersonale

Bogen henvender sig til sundhedspersonale, der vejleder familier med spædbørn og småbørn. Her præsenteres nye anbefalinger vedrørende mælk, jern, fisk og gluten – samt jern- og vitamintilskud til børn født præmaturt. Bogen formidler endvidere den nyeste viden om udvikling af børns smag og smagspræferencer, ligesom der indgår et selvstændigt afsnit om børns spiseproblemer og forebyggelse heraf.

### Sunde børn

Bogen til forældre med børn i alderen 0-2 år. Den indeholder Sundhedsstyrelsens råd og anbefalinger om amning, mad, søvn og samvær. Bogen følger barnets udvikling trin for trin og giver forslag til aktiviteter med leg og bevægelse. Her kan forældre desuden få kvalificerede svar på de spørgsmål, der typisk melder sig de første år.



Bogen er målrettet den enkelte familie med spørgeskemaer, som forældrene kan udfylde og derigennem afklare deres gensidige forventninger og holdninger til familielivet. Dermed kan forældrene gøre *Sunde børn* til deres personlige redskab til at skabe den familie, de gerne vil have.



### Mad til små

Bogen henvender sig til nye forældre og kan bruges som bindeled mellem sundhedsplejersken og familier, når det gælder spørgsmål om barnets mad. Den indeholder aldersopdelte, lettilgængelige ernæringsafsnit, opskrifter på barnets første mad og et leksikonafsnit med mere detaljeret information. Bogen indeholder endvidere faktaark med korte beskrivelser af barnets mad i de forskellige overgangsstadier. Arkene egner sig til ophæng på køleskabet. Bogen er også velegnet til dagtilbud og andre med ansvar for børns kost. Udgives i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.



### Sunde vaner før, under og efter graviditet

Et læsevenligt hæfte med råd om sund livsstil før, under og efter graviditet. Hæftet giver information om, hvordan man *før* graviditet kan forberede sig på svangerskabet, hvordan man *under* graviditeten bør spise, drikke og motionere, og hvad man skal være opmærksom på efter fødslen. *Sunde vaner* er Sundhedsstyrelsens anbefalinger til kommende forældre.

Udover den danske udgave er *Sunde vaner* udgivet på 8 sprog: arabisk, engelsk, fransk, pashto, polsk, somali, tyrkisk og urdu. Hæfterne er til brug for sundhedspersonale med kontakt med fremmedsprogede, der venter barn.

## Får du D-vitamin nok? For dig der har mørk hud eller går tildækket

Rigtig mange mennesker anbefales at tage ekstra D-vitamin hver dag:

- Alle, der har mørk hud, eller som går tildækket klædt
- Gravide og ammende
- Børn (fra 2 uger)
- Mennesker i plejebolig og hjemmepleje
- Ældre over 70 år
- Personer med risiko for knogleskørhed.

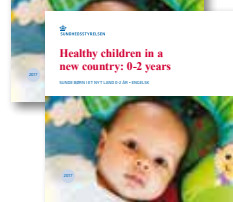
Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen gennemgår anbefalingerne her. Desuden beskrives, hvor længe D-vitamintilskuddet skal tages, og om der samtidig er brug for calciumtilskud. Pjece på 9 sprog: dansk, engelsk, urdu, tyrkisk, albansk, farsi, somalisk, arabisk og bosnisk/kroatisk/serbisk.

## Smitsomme sygdomme hos børn og unge

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

## Sunde børn i et nyt land, engelsk og polsk version

Hæftet er en vejledning til flygtninge og migranter, der har fået barn i Danmark, og som skal leve her som familie. Det beskriver de danske sundhedsanbefalinger på børneområdet, herunder barsel, børneundersøgelser, vaccinationer og ernæring. Hæftet beskriver desuden generelle, kulturelle normer for barnepleje og samvær med barnet, som de fleste i Danmark genkender. Hæftet kan bruges som bindeled imellem



forældrene og sundhedsplejersken, lægen eller andre med relation til barnet. *Sunde børn i et nyt land* er udgivet på arabisk, engelsk, polsk, somali, rumænsk og farsi – alle med en sideløbende dansk tekst, som den dansksprogede sundhedsfaglige kan orientere sig i.

### Små skridt til vægttab, der holder

Guiden formidler principperne i sunde mad- og motionsvaner og giver overordnede råd om, hvordan man kan lægge sine vaner om i en sundere retning. Den beskriver ikke en slankekur, men en slanke*kurs*. Hæftet bygger på De officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen, og der er ingen mirakelkure, men inspiration til at leve sundere og derigennem efterhånden opnå et vægtstop eller varigt vægttab ud fra egne forudsætninger og betingelser. Guiden giver udfordringer og beskriver vægtvenlig mad, motion samt opmærksomhedsøvelser og selvindsigt.



### 10 veje til vægttab

*10 veje til vægttab* er en praktisk guide, der tager udgangspunkt i metoden *Små skridt*, som den illustrerer med et væld af konkrete, små skridt, der i løbet af et år kan føre til mærkbare resultater. Hvor *Små skridt* anviser (slanke)kursen, kommer *10 veje* med alle de konkrete ideer til, hvordan man kan følge kursen og fastholde den. Der er fx bud på, hvor stort et vægttab, man kan opnå, hvis man helt konsekvent skifter colaen ud med den sukkerfri udgave og desuden begynder at lufte hunden 20 minutter hver dag i et helt år: 12,5 kg!

Bøgerne *Små skridt til vægttab* og *10 veje til vægttab* kan bruges sammen eller hver for sig.



### Rygestop-guide

Hæftet tilbyder redskaber, der erfaringsmæssigt gør det lettere at holde op med at ryge. Det uddeles i forbindelse med rygestopkurser landet over.

#### Indhold

- Tips til at forberede sit rygestop
- Hjælp til at gennemføre
- Inspiration til at komme videre efter tilbagefald
- Råd om, hvordan man kan forblive røgfri.



### Tilbud om undersøgelse for kræft i tyk- og endetarm

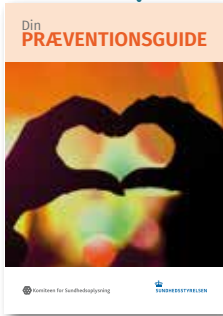
Sundhedsstyrelsens beskrivelse af det officielle tilbud til borgere i alderen 50-74 år om screening for tyk- og endetarmskræft. Hæftet udsendes sammen med prøvetagningsudstyr til alle, der får tilbud om undersøgelse og giver landsdækkende information om prøvetagningen, svartider og mulige supplerende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



## Præventionsmaterialer

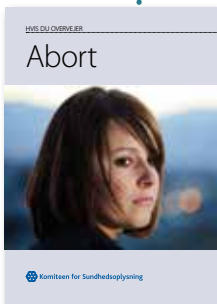
### Din præventionsguide

Præventionsvejledning til brug for skolesundhedstjenestens samtale med folkeskolens ældste elever. I et let sprog oplyser den om eksisterende præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver metode. Desuden orienteres der om seksysygdomme, 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. En elektronisk udgave af bogen – *Din præventionsguide MOBIL* – kan hentes på [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk)



### Abort

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



### Prævention – elektronisk udgave

Bogen oplyser om tilgængelige præventionsmetoder samt fordele, ulemper og sikkerhed ved hver enkelt metode. Desuden orienteres der om seksysygdomme og abort. Bogen henvender sig til alle, der leder efter den helt rigtige metode til at undgå uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme. Kan downloades fra [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk)



### Sterilisation – elektronisk udgave

Pjecen giver information om sterilisation, overvejelserne forud for beslutningen, selve indgrebet hos mænd og kvinder, samt hvilke fordele og ulemper sterilisation kan have på langt sigt. Kan downloades fra [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk)

## Med DSAM

### FAQta-ark og kliniske vejledninger

Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM) udarbejder både korte FAQta-ark og længere kliniske vejledninger om hyppige problemstillinger i almen praksis.

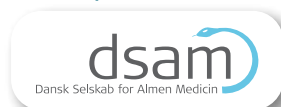
Et FAQta-ark giver et kort opids af den nyeste viden på området og de mest opdaterede anbefalinger for udredning og behandling. De kliniske vejledninger giver en mere detaljeret gennemgang af emnet.

FAQta-ark og vejledninger er tænkt som støtteredskaber og værktøjer for den praktiserende læge ved prioritering af undersøgelse, behandling og kontrol ud fra behandlingseffekt, omkostninger og risikovurderinger, så lægen og patienten i fællesskab kan træffe beslutning ud fra patientens eget værdigrundlag. Både FAQta-ark og kliniske vejledninger angiver generelle retningslinjer for god klinisk praksis.

*Urinvejsinfektion i almen praksis* er eksempel på et kortfattet FAQta-ark.

*Type 2-diabetes, Insulinbehandling og Kræftopfølgning* er eksempler på kliniske vejledninger med mere detaljeret gennemgang af emnet.

DSAM's FAQta-ark og vejledninger udgives elektronisk og kan downloades fra [www.dsam.dk](http://www.dsam.dk)





## Med Antibiotikarådet

### Inspirationskatalog – 20 veje til at bruge mindre antibiotika

Inspirationskataloget sætter fokus på bedre hygiejne og mindre brug af antibiotika i kampen mod antibiotikaresistens. Kataloget er overskueligt inddelt efter målgrupperne dagtilbud, ældreplejen, almen praksis og sekundær sektor, se nærmere beskrivelse af projektet side 89.

## Med Synoptik-Fonden

### Inspirationsark om 5-7-årige børns syn

Inspirationsarket formidler kort og klar information om synsprøver og synstavler og beskriver 9 synlige tegn på mulige synsproblemer hos 5-7-årige børn, se nærmere beskrivelse af projektet side 91.

Inspirationsarket henvender sig til sundhedsplejen. Det er udviklet for Synoptik-Fonden i samarbejde med øjenfaglige eksperter på baggrund af viden fra et nyt forskningsprojekt.

### Det er lettere at gå i skole ... hvis man kan se!

Plakaten indeholder 9 synlige tegn på mulige synsproblemer, som voksne kan holde øje med hos 5-7-årige børn. Plakaten er udviklet for Synoptik-Fonden, som en del af en informationskampagne målrettet lærere, pædagoger og sundhedsplejersker



## Med Børnerådet

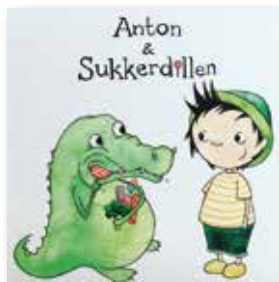
### Opdragelse med hjertet

*Opdragelse med hjertet* handler om udvikling og konflikter med små børn. Mange forældre er usikre på, hvordan konflikterne kan tackles, så barnet lærer en rimelig social omgangsform og samtidig udvikler selvværd og selvstændighed.

Hæftet indeholder råd og vejledning og er først og fremmest til forældre med små børn. Men der er også bud til alle andre, der har med småbørn at gøre. Det lille hæfte blev lavet i samarbejde med Børnerådet i 2003 og blev hurtigt en stor succes. Siden er hæftet blevet revideret og genudgivet mange gange og fremstår mindst lige så relevant i dag, som da det udkom første gang.



## Med flere samarbejdspartnere



### Anton & Sukkerdillen

*Anton og Sukkerdillen* er en børnebog om tandsundhed og lækkersult. Bogen egner sig til højtlesning for børn fra 5-årsalderen, og bagest i bogen findes gode råd til de voksne om tandbørstning, lækkersult og gode alternativer til slik.

Som et led i et pilotprojekt er bogen uddelt gratis til 5-årige i Sorø, Køge og Lolland kommuner i forbindelse med rutinemæssige tandtjek. Udgivelsen er støttet af TrygFonden og udgivet i samarbejde med Ansatte Tandlægers Organisation, Danske Tandplejere og HK Kommunal, se mere om projektet side 83.



### Det man si'r

Hæftet henvender sig til børn, forældrene og klasse-lærere i indskoling og er et redskab til at samarbejde om barnets trivsel og læring. Hensigten er at give hjælp til, at man allerede ved skolestarten får talt om gensidige forventninger og kan indgå aftaler, der virker for alle parter – ikke mindst for barnet. Hæftet genudgives hvert år med opdateret information om kontaktforældreordning og skolebestyrelsesarbejdet. Hæftet er produceret i samarbejde med Undervisningsministeriet, Skole & Samfund samt Børnerådet.

## Når kroppen siger fra – information om funktionelle lidelser

Funktionelle lidelser er en gruppe sygdomme, hvor man har uforklarlige, fysiske symptomer, som gør det svært at fungere i hverdagen. Det vurderes, at ca. 6 % af befolkningen – eller omkring 300.000 danskere – har en funktionel lidelse. Hæftet beskriver, hvad videnskaben i dag ved om funktionelle lidelser, og endnu vigtigere – hvad man kan gøre for at behandle sygdommen, forebygge forværring af symptomer og tilrettelægge sit liv, så sygdomsbelastningen bliver mindst mulig. Hæftet er udgivet med støtte fra TrygFonden i samarbejde med Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus Universitet og Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser, Aarhus Universitetshospital.



## Egne udgivelser

### Se mor danser

*Se mor danser* er en personlig beretning om at blive ramt af alvorlig, kronisk sygdom og finde sin vej gennem det virvar af praktiske udfordringer, forkerte diagnoser og sociale begrænsninger, som hovedpersonen bliver stillet overfor.

Forfatteren Michell Kroner Daugaard beskriver, hvordan hun for 10 år siden pludselig blev gennemrystet af en række voldsomme symptomer. Hun hasteindlægges på hospital, og lægerne afsiger besynderlige diagnoser, indtil hun – efter mange måneder – får sat det rigtige navn på sin sygdom. Herefter følger en fysisk og mentalt krævende kamp, hvor Michell skal omstille sig til sin nye situation og lære at finde livsglæden og sine muligheder igen. Bl.a. beskriver hun, hvordan hun får afgørende hjælp ved at deltage på kurset, *LÆR AT TACKLE kronisk sygdom*. Hendes og familiens kamp har resulteret i en utrolig stærk skildring af sorg og glæder, om at trække sig selv op, når alt er svært, og om at glædes ved de gode dage, når de er der.

### Amning – en tryk start

Hæftet til nye forældre handler om den første uge efter fødslen, hvor amningen kommer i gang. Hæftet er velegnet til uddeling på fødegangen eller ved en jordemoderkonsultation sidst i graviditeten. Teksten udvider forældrenes forståelse af, hvad der sker for både moderen og barnet og styrker deres tillid til, at amningen kan fungere, og at barnet kan sutte. Hæftet beskriver desuden barnets trivselstegn og god ammeteknik.





## Tvillinger

Hæftet beskriver kort og godt en række centrale emner, lige fra tvillingegraviditeten konstateres til fødslen og børnenes opvækst. Teksten er opdateret med de nyeste graviditetsundersøgelser, herunder fosterdiagnostiske, og ajourført med gældende regler for barselsorlov m.v.



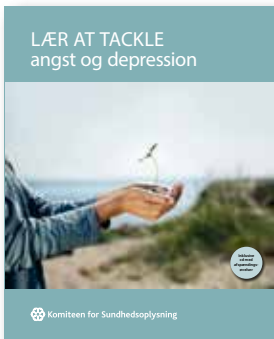
## LÆR AT TACKLE

### – job og usynlig sygdom

Bogen henvender sig til mennesker med ikke-synlige sygdomme og tilstande, herunder depression, udbrændthed, piskesmæld, generaliserede smerter og senfølger efter hjernerystelse.

Psykiske lidelser og fysiske usynlige sygdomme har det til fælles, at andre mennesker ikke kan se dem umiddelbart. Lægen kan heller ikke konstatere sygdommen i en blodprøve eller ved scanning. Det kan derfor være en udfordring at få tilstanden anerkendt og respekteret som noget 'virkeligt'. Et andet fælles træk er en række praktiske og jobmæssige problemer, som man skal tackle, udover selve sygdommen og dens symptomer. Bogen er udgivet elektronisk for Psykiatrisk Center København, og det forventes, at den også skal udgives i trykt form og indgå som en del af LÆR AT TACKLE-serien.





### LÆR AT TACKLE – angst og depression

Bogen beskriver, hvordan mennesker med angst og/eller depression kan opstille mål, lægge planer, håndtere symptomer og trække på de ressourcer, de har til rådighed. Bogen er et personligt værktøj, hvor læseren bliver bedt om at forholde sig personligt til en række spørgsmål og notere svarene. Den kan bruges selvstændigt eller i forbindelse med LÆR AT TACKLE-kurset af samme navn. Kurset retter sig mod mennesker, der lever med angst og/eller depression, og udbydes i en lang række kommuner landet over. Kurset har til formål at give deltagerne inspiration til, hvordan de kan tackle de problemer og udfordringer, som følger med en psykisk lidelse, sådan at de kan få en bedre hverdag.

## Apps

### Opdatering af Gravid, Min baby og FAR

I 2019 har Komiteen for Sundhedsoplysning arbejdet på en opdatering af de tre sundhedsapps *Gravid*, *Min baby* og *FAR*, da deres tekniske grundlag efterhånden var ved at være forældet. Opdateringen gælder både funktionalitet og design og er så omfattende, at vi har lavet tre helt nye apps fra bunden. De nye apps er udviklet som hybrid apps, hvilket gør dem mindre tunge at downloade og hurtigere og mere smidige i loginprocessen. Derudover er alle funktionaliteter opdateret, så de virker optimalt på de nyeste styresystemer.

Design og funktionalitet er blevet mere interaktivt, dynamisk og brugervenligt. En ny feature i funktionaliteten er, at man kan synkronisere indhold mellem de tre apps, så en bruger eksempelvis kan få sit personlige indhold fra *Gravid* med over i *Min baby* efter fødslen.

### Revideret indhold

Indholdet i de tre apps er blevet udvidet og opdateret med den nyeste viden i overensstemmelse med de danske sundhedsfaglige retningslinjer. Vi har blandt andet tilføjet tre nye kategorier i *Gravid*-appens leksikon, hhv. smertelindring, babyudstyr og forældreskab. Derudover er sproget i *Far*-appen blevet opdateret, så det er mere tidssvarende.

En anden væsentlig opdatering i de nye apps er dagbogsfunktionen, som nu er blevet til en Barnets bog. Her kan brugeren gemme billeder og tanker samt markere milepæle så som første spark eller barnets første smil. Barnets bog kan let eksporteres eller printes i et flot design og deles med venner og familie.

Opdateringen af de tre apps vil i højere grad sikre, at vi fortsat kan være konkurrencedygtige på markedet. Efter planen lanceres de nye apps i starten af 2020.



### Relanceret i nyt design

Komiteens familie-apps – Gravid, Min baby og Far – er relanceret i nyt design. Appsene blev lanceret første gang i 2013, og er sidenhen revideret og nydesignet flere gange. Udviklingen af de tre apps er støttet af TrygFonden, og de er udgivet sammen med Sundhedsstyrelsen, Jordemoderforeningen og Danske Fysioterapeuter. De nye apps findes på App Store og Google Play.

Alle apps er løbende blevet suppleret med nyt indhold.



#### GRAVID

Gravid har fået ny struktur, og der er udarbejdet mange nye afsnit, mens andre afsnit er blevet ajourført. Eksempler på nye og reviderede afsnit i 2019 er Spontan abort, Smertelindring, LGBT-familier, Tandpleje i graviditeten og Fosterdiagnostiske undersøgelser. Desuden er afsnittet Uge-for-uge blevet udvidet med nye tekster.



#### MIN BABY

Min baby har fået tilføjet nye og reviderede afsnit: Forældreskab, Leg og legetøj, Barnets milepæle, Mad med mindre kemi, Familievenligt miljø, Barnets sociale udvikling og Sådan kan forældrene støtte. I lighed med appen Gravid er der tilføjet uge-aktuelle tekster, som popper op på appens dashboard, når barnet når den relevante alder og udvikling.



#### FAR

Far-appen er primært udvidet med nye sundhedstekster, der beskriver tilbuddene om offentlige sundhedsydelser, herunder graviditetens læge- og jordemoderundersøgelser og scanninger samt tilbud efter fødslen om børneundersøgelser, vaccinationer, sundhedsplejerske, hæl- og høreprøve. Der er desuden indsat forslag til, hvordan far kan støtte barnets sproglige udvikling.

# Komiteen

### **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 Lillian Bondo, jordemoder og formand for Jordemoderforeningen (til september 2019).

## Sekretariatet 2019

### *Administration*

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



Charan Nelander



Anne Jette Andkær



Vibeke Bræstrup



Rasmus Helbo



Kim Frederiksen



Hanne Tarp



Birgitte Andersen

### *IT, Web og kommunikation*

- Magnus Alexander Johansen, junior projektmedarbejder
- Jonathan Eis Benzon, junior projektmedarbejder



Magnus Alexander Johansen



Jonathan Eis Benzon

### *Forlagsvirksomhed*

- Birgitte Dansgaard, redaktionschef



Birgitte Dansgaard

## *Enhed for Mestring og Empowerment*

- Nicolaj Holm Faber, chefkonsulent
- Lea Heegaard, chefkonsulent
- Malene Norborg, specialkonsulent
- Birgitte Sabra, kommunikationschef
- Ann Sofie Sofiendal Nilsson, projektleder
- Louise Andrés, projektkoordinator
- Nete Bang-Hansen, projektkoordinator
- Casper Christiansen, IT-projektleder
- Esther Lind Stokkebæk, junior projektkoordinator
- Tine Bo Andresen, projektkoordinator
- Amalie Kristine Simonsen, junior projektmedarbejder
- Freja Hilt Nissen, junior projektmedarbejder
- Vilma Elise Lewis-Clemmensen, junior projektmedarbejder



Nicolaj Holm Faber



Lea Hegaard



Malene Norborg



Birgitte Sabra



Ann Sofie Sofiendal Nilsson



Louise Andrés



Nete Bang-Hansen



Casper Christiansen



Esther Lind Stokkebæk



Tine Bo Andresen



Amalie Kristine Simonsen



Freja Hilt Nissen



Vilma E. Lewis-Clemmensen



### *Kompetencecenter for Amning og Human Laktation*

- Marianne Busck-Rasmussen, specialkonsulent
- Ingrid Nilsson, chefkonsulent, ph.d.



Marianne Busck-Rasmussen



Ingrid Nilsson

### *Sammen om Mental Sundhed*

- Christian Døsing Sørensen, projektkoordinator
- Mette Marie Åbom, projektkoordinator



Christian Døsing Sørensen



Mette Marie Åbom

### *Internationale projekter*

- Lars Münter, chefkonsulent



Lars Münter

### *Robusthed*

- Mette Marie Åbom, projektkoordinator
- Charlotte Frese, specialkonsulent
- Marie Harboe Arnbjørn, specialkonsulent



Mette Marie Åbom



Charlotte Frese



Marie Harboe Arnbjørn

### *BørnUngeliv (tidligere Skolesundhed)*

- Mette Laub Petersen, chefkonsulent
- Carsten Obel, lægefaglig og lægevidenskabelig konsulent
- Mia Juul Christensen, projektkoordinator
- Thea Futtrup Korsholm, projektkoordinator
- Anders Vedel Jakobsen, projektkoordinator
- Hanne Hougaard Christiansen, projektkoordinator
- Dalia Bramming, projektkoordinator
- Freja Bange Nyboe, projektkoordinator
- Kristina Scheer, IT-projektleder
- Christina Wie Gaarslev, projektkoordinator
- Amanda Wirnfeldt, junior projektmedarbejder
- Emilie Jensen, junior projektmedarbejder



Mette Laub Petersen



Carsten Obel



Mia Juul Christensen



Thea Futtrup Korsholm



Anders Vedel Jakobsen



Hanne Hougaard Christiansen



Dalia Bramming



Freja Bange Nyboe



Kristina Scheer



Christina Wie Gaarslev



Amanda Wirnfeldt



Emilie Jensen

**Medlemmer af Komiteen:**

Følgende organisationer var i 2019 medlemmer af Komiteen:

- Ansatte Tandlægers Organisation
- Danmarks Apotekerforening
- Dansk Kiropraktor Forening
- Dansk Psykolog Forening
- Dansk Sygeplejeråd
- Danske Fodterapeuter
- Danske Fysioterapeuter
- Danske Regioner
- Danske Tandplejere
- Ergoterapeutforeningen
- Farmakonomforeningen
- Jordemoderforeningen
- Kommunernes Landsforening
- Lægeforeningen
- Tandlægeforeningen

**Medlemmer af styrelsen**

Komiteens styrelse består af repræsentanter fra følgende sundhedsfaglige organisationer:

- Anders Jørgensen, Kiropraktor, bestyrelsesmedlem,  
Dansk Kiropraktor Forening
- Annie Hagel, Regionsmedlem,  
Danske Regioner
- Ann-Mari Grønbæk, Næstformand,  
Farmakonomforeningen
- Birthe Søndergaard, Farmaceut, sundhedsfaglig direktør,  
Danmarks Apotekerforening
- Charlotte Groule, Tandlæge, formand, Tandlægenes  
Sundhedsudvalg,  
Tandlægeforeningen
- Dorthe Boe Danbjørg, 2. næstformand,  
Dansk Sygeplejeråd
- Elisabeth Gregersen, Tandplejer, formand,  
Danske Tandplejere

- Jan Jakobsen, 1. viceborgmester Tårnby Kommune, styrelsens næstformand, medlem af FU, Kommunernes Landsforening
- Karen Wistoft, Professor, ph.d. DPU, Formand for Komiteens sagkyndige udvalg, DPU, Aarhus Universitet, Universitet i København
- Lillian Bondo, Jordemoder, Styrelsens formand, medlem af FU – udpeget af styrelsen
- Lotte Lagoni, Næstformand, Ergoterapeutforeningen
- Nikolai Cerisier Roitmann, Psykolog, bestyrelsesmedlem, Dansk Psykolog Forening
- Rikke Svanterud Larsen, Overtandlæge, Ansatte Tandlægers Organisation
- Sanne Jensen, Regionsformand, Danske Fysioterapeuter
- Stina Kruse Skov, Jordemoder, næstformand, Jordemoderforeningen
- Tina Christensen, Formand, , Danske Fodterapeuter
- Tue Flindt Müller, Alm. praktiserende læge, medlem af FU, Lægeforeningen

**Medlemmer af det sagkyndige udvalg**

- Anders Jørgensen, Dansk Kiropraktor Forening, Kiropraktor og bestyrelsesformand
- Anne Barfoed, Jordemoderforeningen, Jordemoder og vicechef
- Anne Cederlund Rytter, Danske Regioner, Konsulent
- Annette Poulsen, Sundhedsstyrelsen, Sundhedsplejerske, Center for Forebyggelse
- Astrid Jensen-Kanstrup, Kommunernes Landsforenings Konsulentvirksomhed, Specialkonsulent
- Beate Jarl, Ergoterapeutforeningen, Chefkonsulent
- Christine Brot, Sundhedsstyrelsen, Overlæge, Center for Forebyggelse
- Dorte Jeppe-Jensen, Tandlægeforeningen, Odontologisk konsulent
- Elisabeth Gregersen, Danske Tandplejere, Tandplejer, formand for foreningen
- Heidi Klakk, Danske Fysioterapeuter, Fysioterapeut, lektor ved fysioterapeutuddannelsen
- Helle Jacobsgaard, Danmarks Apotekerforening, Sundhedsfaglig chefkonsulent
- Karen Wistoft, Formand for det sagkyndige udvalg, Professor indenfor læring, madkundskab, smag og trivsel i skolen
- Kirsten Brøndum, Socialstyrelsen, Konst. kontorchef
- Lene Herlev Vindeløv, Dansk Sygeplejeråd, Konsulent
- Malene Oeftiger, Danske Fodterapeuter, Fodterapeut
- Pernille Ahlmann, Farmakonomforeningen, Farmakonom
- Rikke Svanterud Larsen, Ansatte Tandlægers Organisation, Overtandlæge
- Susanne Dahl, Frederiksberg Kommune, Ledende sundhedsplejerske
- Thomas Iversen, Dansk Psykolog Forening, Psykolog

## Formænd og direktører 1964-2019

### *Formænd for styrelsen*

2015-	Lillian Bondo
2000-2015	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 2019

© Komiteen for Sundhedsoplysning 2020

ISBN (trykt udgave):  
978-87-93940-06-2

ISBN (elektronisk udgave):  
978-87-93940-07-9

*Manus:*  
Direktør Charan Nelander

*Redaktion:*  
Komiteen for Sundhedsoplysning

*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 2019



## Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal. 2100 København Ø

Telefon 35 26 54 00 Fax 35 43 02 13

[kfs@sundkom.dk](mailto:kfs@sundkom.dk)

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