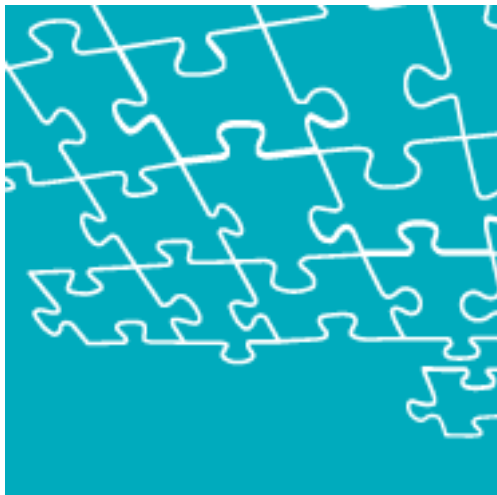


FOKUS PÅ FOREBYGGELSE OG PLANLÆGNING



KOMMUNERNE HAR EN VIGTIG ROLLE I REHABILITERING AF KRÆFTPATIENTER

Der er for mange kræftpatienter, der ikke får tilbudt den rehabilitering, de har brug for. Kommunerne spiller en væsentlig rolle i rehabiliteringen, og en ny rapport fra Sundhedsstyrelsen peger på, at der mangler rehabiliterings-tilbud, og at mange kommuner ikke er tilstrækkeligt systematiske i deres vurdering af kræftpatienters rehabiliteringsbehov.

Kommunerne skal først og fremmest sikre, at der er rehabiliteringstilbud til borgere og patienter med behov. Ca. 90.000 danskere er i behandling for eller har overlevet de mest udbredte kræftsygdomme - brystkræft, tyk- og endetarmskræft og prostatakæft. De har ifølge rapporten brug for fysisk træning, psykosocial støtte og en indsats mod specifikke senfølger til den konkrete kræftsygdom. Tilbuddene kan afhjælpe følgelidelser som træthed, angst og depression.

Rapporten peger samtidig på, at en af de største udfordringer for kommunerne er at etablere en systematik for vurdering af behovet for rehabilitering. Behovsvurderingen foregår i første omgang på sygehusene. Men når borgerne derefter kommer i kontakt med forskellige instanser i kommunen, er det helt centralt, at behovet bliver opdaget og vurderet, og at borgeren på den baggrund bliver henvist til et tilbud.

En systematisk behovsvurdering stiller store krav til koordinationen på tværs af kommunens organisatoriske enheder – f.eks. visitation, social/sundhed, beskæftigelse og sundhedscenter.

Rehabilitering af kræftpatienter er nævnt som et indsatsområde i Sundhedsstyrelsens sundhedsfaglige oplæg vedr. en styrket indsats på kræftområdet. Rapporten giver et godt udgangspunkt for kommunernes, regionernes og de sundhedsprofessionelles videre arbejde med at styrke rehabilitering af kræftpatienterne.

Se rapporten:

Rehabilitering efter brystkræft, tyk- og endetarmskræft og prostatakæft - en medicinsk teknologivurdering

Yderligere oplysninger: Camilla Palmhøj Nielsen - cpn@sst.dk





Antallet af unge med klamydia og kondylomer er fordoblet på under ti år.

- I 2009 blev 11.053 unge under 25 år behandlet for kondylomer
- I 2009 fik mere end 50.000 danskere - langt de fleste unge - klamydia.
- 85% af de 18-22-årige undervurderer statistisk set, hvor mange af deres venner, der har haft en seksygd.
- Ca. 20% af de 18-22-årige har haft en seksygd.

Yderligere oplysninger:
Niels Sandø – nsa@sst.dk

SEXSYGDOMME RAMMER OGSÅ PÆNE PIGER

Det går den forkerte vej med unges seksuelle sygdomme. Kommunernes vigtigste indsatsområde for forebyggelse har traditionelt været folkeskolen. Meget tyder på, at vi i fremtiden også bør fokusere på ungdomsuddannelserne.

Langt de fleste unge bliver først seksuelt aktive og udsat for seksygd fra 16-17-års alderen. Der er derfor behov for at målrette indsatser mod unge på ungdomsuddannelser og unge, der er i arbejde eller er arbejdsløse. Det kan f.eks. ske med personlig rådgivning på ungdomsuddannelserne og ved at sikre, at kondomer er synlige og tilgængelige på uddannelsesinstitutionerne og i nattelivet.

En række kommuner har igangsat indsatser for også at nå unge, der har forladt folkeskolen. Det gælder blandt andet Silkeborg og Rødovre. På Rødovre gymnasium er der f.eks. en fast rådgivningsstand, hvor de unge kan få kondomer og svar på spørgsmål. Gymnasiet tilbyder også en mere personlig rådgivning.

En af de vigtigste udfordringer i oplysningsarbejdet er, at unge undervurderer risikoen ved ubeskyttet sex. I forbindelse med den nyligt overståede kampagne "Kun med kondom" undersøgte Sundhedsstyrelsen blandt andet de unges viden om seksygd og deres opfattelse af risikoen ved ubeskyttet sex. Undersøgelsen peger på, at unge har god viden om beskyttelse, men at de vælger at se bort fra deres viden i situationen. Forklaringen er sandsynligvis, at de unge undervurderer risikoen.

En styrket indsats mod udbredelsen af seksygd bør derfor fokusere på unges risikoopfattelse. Vi skal gøre det klart for unge, at seksygd ikke er noget, der rammer de andre eller dem, der ikke ser pæne eller rene ud. Sygdommene har ingen geografisk eller social gradient, og de er derfor i mindst ligeså høj grad "de pæne pigers sygdom". Samtidig er det vigtigt, at unge forstår, at de mest udbredte seksygd kan være alvorlige og ikke nødvendigvis kan kureres med en pille.



ÆLDRE FÅR DET BEDRE AF FYSISK AKTIVITET

Der er tre typer indsatser, der har dokumenteret effekt på ældres mentale sundhed: fysisk træning, gang og deltagelse i grupper om sundhedsfremme i hverdagen. Det konkluderer en engelsk undersøgelse, som Sundhedsstyrelsen netop har bearbejdet og fået danske fagpersoner til at kommentere med henblik på ældreindsatsen i kommunerne.

Fælles for de indsatser, der ifølge undersøgelsen har god effekt, er, at de fokuserer på betydningen af funktionsniveau og fysisk aktivitet for ældres mentale sundhed. Budskabet er først og fremmest, at det har god effekt, når kommunen hjælper de ældre med at forblive aktive eller evt. øger deres aktivitetsniveau. Dels i grupper med øvelser og information og dels i form af målrettede personlige programmer med fokus på forskellige former for træning - blandt andet styrketræning og gangtræning.

En af de kommuner, der har arbejdet målrettet med ældres mentale sundhed, er Fredericia. Forebyggelseskonsulent Signe Pedersen fortæller, at udgangspunktet for arbejdet er en byrådsbeslutning om, at sundhed ikke bare opfattes som fravær af sygdom, men også handler om det gode liv, hvor fællesskaber og livsglæde skal være altdominerende. Signe Pedersen

Læs mere om mental sundhed på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, www.sst.dk

Yderligere oplysninger:
Anna Paldam Folker - apf@sst.dk



fremhæver blandt andet kommunens arbejde med mental sundhed i de forebyggende hjemmebesøg; "Grunden til, at vi fokuserer på hjemmebesøg er, at ældre, der f.eks. har mistet en ægtefælle eller som har en syg ægtefælle kommer i en situation, hvor de er særlige sårbare i forhold til at miste funktionsevne", fortæller Signe Pedersen - "med hjemmebesøgene kan vi opspore depression, sorg og angst eller henvise til steder, hvor borgerne kan få hjælp".

I forbindelse med hjemmebesøgsordningen har kommunen indgået et samarbejde med University College Syd, der har været med til at udvikle en række funktionstests, som borgerne får tilbudt ved hjemmebesøgene. Hvis testene viser, at borgerne er i høj risiko for at blive immobile, bliver de anbefalet at begynde på et motionshold eller på et egentligt genoptræningsforløb.

Kommunen har også arrangeret temadage og kurser for ældre. Her har der blandt andet været fokus på fysisk aktivitet, livsmod og på, hvordan man opretholder sin hjernekapacitet.

EN SUCCESHISTORIE OM SUNDHEDSFREMME PÅ ARBEJDSPLADSEN



Foto: Dansk Firmidræt, Sund By Netværket - www.sund-by-net.dk

Sundhedsstyrelsen og Sund By Netværket gennemfører i efteråret i samarbejde med en række kommuner fem regionale seminarer, der sætter fokus på sundhed og trivsel på arbejdspladsen.

Publikationerne "Sundhed og trivsel på arbejdspladsen" og "9 skridt til sundhed og trivsel på arbejdspladsen" giver gode råd til kommunerne om sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Læs mere på Sund By Netværkets hjemmeside, www.sund-by-net.dk

Yderligere oplysninger:
Jørgen Falk - jf@sst.dk

Der er store sundhedsgevinster i at involvere arbejdspladsen i sundhedsarbejdet - og kommunen kan spille en væsentlig rolle i arbejdet med at få arbejdspladser til at sætte sundhed på dagsordenen. En af de kommuner, der har taget udfordringen op, er Faaborg-Midtfyn kommune.

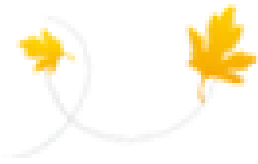
Kommunen har besluttet at skabe opmærksomhed og sætte dagsorden vedrørende sundhedsfremmende tiltag på arbejdspladsen. Kommunens virksomhedsrådgiver i sundhedsfremme stiller ressourcer og kompetencer til rådighed for private virksomheder, som vil arbejde med et sundhedsfremmende miljø på arbejdspladsen.

Kommunens samarbejde med møbelproducenten Birkemose A/S er en af succeshistorierne. Birkemose A/S beskæftiger 48 medarbejdere, hvoraf størstedelen er ufaglærte. Virksomheden indledte sundhedsprojektet med at måle virksomhedens sundhedstilstand. Det skete vha. personlige sundhedsprofiler og sundhedstjek. Der blev afsat en time og 15 minutter pr. medarbejder. Forud for samtalen udfyldte medarbejderne et spørgeskema om trivsel, arbejdsmiljø, fysisk aktivitet, fritid, stress, alkoholvaner, kostvaner og rygevaner. Med udgangspunkt i spørgeskemaet satte medarbejderne sig personlige mål for de næste seks måneder og gav samtidig forslag til sundhedsfremmende tiltag på virksomheden.

Den samlede rapport om virksomhedens sundhedstilstand dannede baggrund for tiltag, der skulle hjælpe de ansatte med at leve sundere. En ergoterapeut gennemgik de enkelte arbejdspladser og gav ergonomisk vejledning, der blev udbudt rygestopkursus, vægtstoprådgivning, bowlingarrangement, foredrag om latter og livsstil, madlavningsarrangement samt skridttællerkonkurrence.

Initiativerne blev fulgt op et halvt år senere med et nyt spørgeskema, hvor medarbejderne udfyldte et spørgeskema med nye ønsker til sundhedsaktiviteter. Virksomhedens sundhedsgruppe arbejder nu med at få sat pausegymnastik i gang og planlægger en ansøgning til Forebyggelsesfonden om støtte til at udforme en sundhedspolitik.

influenza vaccination 2010



Influenzavaccinationen beskytter i år både mod den almindelige sæsoninfluenza og det nye pandemivirus: Influenza A(H1N1).

Tilbuddet gælder fra den 1. oktober til den 31. december 2010.

I 2008 tog kun halvdelen (53,7 %) af ældre over 65 år imod det gratis tilbud om influenzavaccination. EU's mål for 2015 er, at 75 % af ældre skal være beskyttet mod influenza via vaccination.

Yderligere information:
Lotte Bælum – lb@sst.dk



HUSK INFLUENZAVACCINATIONEN

For få danskere bliver vaccineret mod influenza. Når årets influenzavaccination begynder den 1. oktober, kan kommunerne bidrage til, at flere i målgruppen bliver informeret om vaccinationen.

Kommunerne kan bidrage til informationen på flere måder. De kan informere målgruppen via lokale medier eller på kommunens egen hjemmeside. Der kan også hentes hjælp på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvor der ligger udkast til pressemeddelelse, bannere til hjemmesiden samt en film, der kan bruges på kommunens skærme. Derudover har Sundhedsstyrelsen i august sendt foldere og plakater til kommunerne.

Et godt eksempel på en kommunal indsats, der har virket, er i Faxe kommune. Her er vaccinationsgraden øget gennem et samarbejde mellem kommunen, Lægelaug og Ældresagen. Mens der i 2007 var ca. 2.000 Faxeborgere, der blev vaccineret, steg tallet efter samarbejdet til 4.000 i 2009. Samarbejdet består blandt andet i, at alle lægeklinikker i september fortæller deres patienter, der er fyldt 65 år, om hvor og hvornår de kan blive vaccineret, og at hjemmeplejen uddeler information og hjælper med at bestille tid til vaccination, når de alligevel er ude hos borgerne.

En af forklaringerne på, at mange ældre ikke bliver vaccineret, er, at de undervurderer risikoen for at blive alvorlig syg ved influenza. En anden forklaring er, at der er en udbredt myte om, at influenzavaccinen i sig selv giver influenzasygdom. Det gør den ikke, og langt de fleste oplever ikke andre bivirkninger end let feber og en lidt øm skulder umiddelbart efter vaccinationen.

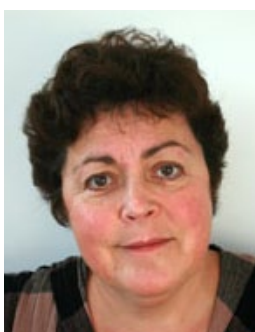
Det er vigtigt (og gratis) at blive vaccineret, hvis man tilhører en af følgende grupper:

- Er fyldt 65 år
- Har en kronisk sygdom - se hvilke kroniske sygdomme på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: www.sst.dk
- Er svært overvægtig (vejledende BMI>40)
- Er gravid og mere end 12 uger henne
- Bor sammen med en person, der har et meget svækket immunsystem.

Førtidspensionister kan også få vaccinationen gratis.

KOMMENTAR

AF ANNEMARIE KNIGGE
Konst. chef for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen



ALKOHOL – MED LAV RISIKO

Syv genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd. Sådan lyder den mest nyskabende af de syv udmeldinger om alkohol, som Sundhedsstyrelsen præsenterede i august. Princippet om 7/14 markerer et niveau danskerne kan orientere sig efter, hvis de vil undgå alkoholrelaterede sygdomme.

Kommunerne spiller en vigtig rolle i arbejdet med at oplyse om minimumsgrænserne og de øvrige seks udmeldinger, og for at de kan få maksimal gennemslagskraft, er det væsentligt, at kommunerne bidrager til at få meldingerne ud.

Det er først og fremmest afgørende, at kommunernes frontpersonale som sundhedsplejersker, pædagoger, forebyggende medarbejdere og personale indenfor social- og sundhedsområdet er fagligt opdateret på den seneste viden om alkohols skadelige virkninger og deltager i arbejdet med at udbre-

Alkohol er kræftfremkaldende

Det drejer sig om kræft i mund og svælg, spiserørskræft, strubekræft, leverkræft, kræft i endetarmen for mænd og brystkræft for kvinder.

Intet alkoholforbrug er risikofrit, og risikoen for kræft bliver større, jo mere man drikker.

www.altomalkohol.dk

de den nye viden på området. Det kan de blandt andet blive på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, www.altomalkohol.dk.

En vigtig alkoholindsats foregår på skoler og ungdomsuddannelser, og her er det afgørende, at skoler og uddannelsesinstitutioner har en alkoholpolitik. Det er senest blevet understreget i et brev fra undervisningsminister Tina Nedergaard og sundhedsminister Bertel Haarder. I brevet opfordrer ministrene rektorerne på landets ungdomsuddannelser, gymnasier og andre ungdomsuddannelser til at indføre en alkoholpolitik. Skoler og ungdomsinstitutioner har også brug for gode forslag fra kommunen, f.eks. om hvordan man afholder vellykkede arrangementer med forældrene, om deres betydning som rollemodeller eller om alkoholfrie aktiviteter. Sundhedsstyrelsen har udgivet et hæfte med forslag til alkoholpolitik for elever, som rummer retningslinjer for indtagelse af alkohol på skolen, samarbejdet med forældrene og sundhedsundervisningen vedrørende alkohol. Ud over indsatsen på skolerne, daginstitutioner, sportsforeninger og arbejdspladser kan kommunerne også oplyse aktivt om de eksisterende behandlingstilbud.

Det er også en del af Sundhedsstyrelsen udmeldinger, at grænsen for et skadeligt forbrug på 14/21 bliver fastholdt, og at sundhedsprofessionelle bør reagere, når de møder borgere med et forbrug over den maksimale grænse.

KORT NYT

Seminar om mænds sundhed. Sundhedsstyrelsen markerer på et seminar om mænds sundhed udgivelsen af en ny publikation. Publikationen indeholder blandt andet en epidemiologisk gennemgang af danske mænds sundhed og en litteraturgennemgang af effektive forebyggelsesmetoder. Målgruppen for seminaret er praktiserende læger og deres personale samt planlæggere og praktikere fra kommuner og regioner. Se mere på www.sst.dk/mand

Nyt værktøj til videnssøgning. Det nye værktøj "Videnssøgeren" gør det lettere at finde viden om evidensbaserede forebyggelsesindsatser. Det kan f.eks. være viden om indsatser med fokus på overvægt, rygning, alkohol, motion eller mental sundhed. Videnssøgeren samler viden fra de ti internationalt set bedste kilder til viden på forebyggelsesområdet. Den er let at bruge og giver overblik over eksisterende dokumentation for forebyggelsesindsatser. Prøv Videnssøgeren på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, www.sst.dk - under emnet: Evidens og metode.

Get Moving i uge 41. Årets kampagne for unge om fysisk aktivitet løber af stablen i uge 41. I løbet af kampagnen bliver der blandt andet vist film i tv og biografer, sendt plakater til skoler og udbudt gratis arrangementer med fysisk aktivitet på skoler over hele landet. I uge 41 er der også verdenspremiere på "The Hamster Show" – en internetgimmick, der skal sætte fokus på fysisk aktivitet. Derudover kan kommunerne deltage i en gratis konference om fysisk aktivitet i en kommunal kontekst. Læs mere på: www.getmoving.dk

Hjemmeside om indsats for borgere med kronisk sygdom. Sundhedsstyrelsen har oprettet en hjemmeside om den forstærkede indsats for patienter med kronisk sygdom. Her kan du blandt andet finde alle projekter, der har fået tildelt puljemidler, læse referater fra møderne i Styregruppen og referencegruppen for kronisk sygdom og Styregruppen for den ældre medicinske patient. Se mere under 'Planlægning og kvalitet' på www.sst.dk

Alkoholikampagne – stop før 5. Sundhedsstyrelsens alkoholikampagne i uge 40 er i år rettet mod 16-20årige. Kampagnen tager tråden op fra sidste år og opfordrer blandt andet unge til at stoppe før fem genstande ved samme lejlighed. Læs under kommunal sundhedsplanlægning på www.sst.dk

TIL ALLE JER, DER
VIRKELIG FORSTÅR
AT FESTE IGENNEM...