

# Forebyggelsestilbud efter Sundhedslovens §119 - Indsatskatalog

November 2020



# Indhold

<b>Indledning</b>	<b>1</b>
Formål	1
Indsatskatalogets målgruppe	1
Oversigt over indsatser	1
Forløbsbeskrivelse	2
Godkendelse	3
<b>Indsatser</b>	<b>4</b>
Sygdomsmestring – Angst og depression	4
Sygdomsmestring – Kroniske smerter	5
Sygdomsmestring – Diabetes, KOL, Kræft, Hjerte/kar sygdom, Leddegigt	6
Ernæring	7
Mental Sundhed	8
Fysisk træning	10
Tobaksafvænning	11
Alkoholsamtaler	13



# Indledning

## Formål

Sønderborg Kommunes kvalitetsstandard for Forebyggelsestilbud efter Sundhedslovens §119 beskriver kommunens serviceniveau for forebyggelsestilbud.

Indsatskataloget understøtter en ensartet udmøntning af kvalitetsstandarder, og beskriver de indsatser Forebyggelsesenheden leverer til borgere, der er vurderet til at have behov for og kan få gavn af et forebyggelsestilbud.

Formålet med indsatskataloget er at informere borgere og samarbejdspartnere om de indsatser, der leveres af Forebyggelsesenheden i Sundhedscentret.

Se nedenstående link til kvalitetsstandarder.

[https://sonderborgkommune.dk/sites/all/files/Forvaltninger/forebyggelsestilbud\\_efter\\_sundhedslovens\\_ss\\_119.pdf](https://sonderborgkommune.dk/sites/all/files/Forvaltninger/forebyggelsestilbud_efter_sundhedslovens_ss_119.pdf)

## Indsatskatalogets målgruppe

Sønderborg Kommunes forebyggelsestilbud omfatter:

- forebyggelsestilbud ift. tobak og alkohol samt for specifikke målgrupper ift. kræft, type 2 diabetes, KOL, hjerte-kar-sygdom, overvægt, kroniske smerter, angst og depression samt leddegigt

Det er en sundhedsvejleder, der vurderer, om borgeren opfylder kriterierne for at få forebyggelsestilbud målrettet specifikke målgrupper.

For begge typer tilbud gælder, at målgruppen omfatter borgere fra 18 år i Sønderborg Kommune. Særlige tilbud, eksempelvis rygestop, kan tilbydes unge under 18.

Et forebyggelsestilbud starter med en afklarende samtale, hvor borgerens behov, funktionsevne, hverdagsliv, sygdomssituation og risikofaktorer afdækkes med henblik på at kunne skræddersy og understøtte et relevant og meningsfyldt forløb. Samtalen munder ud i, at sundhedsvejlederen sammen med borgeren opstiller konkrete målsætninger for borgeren samt en konkret og realistisk plan for, hvordan disse mål kan opnås.

I den afklarende samtale såvel som i forebyggelsesindsatserne generelt, arbejdes der blandt andet med den motiverende samtale. I den motiverende samtale er der fokus på at finde ressourcer til forandring hos borgeren og på at støtte borgerens indre motivation til forandring.

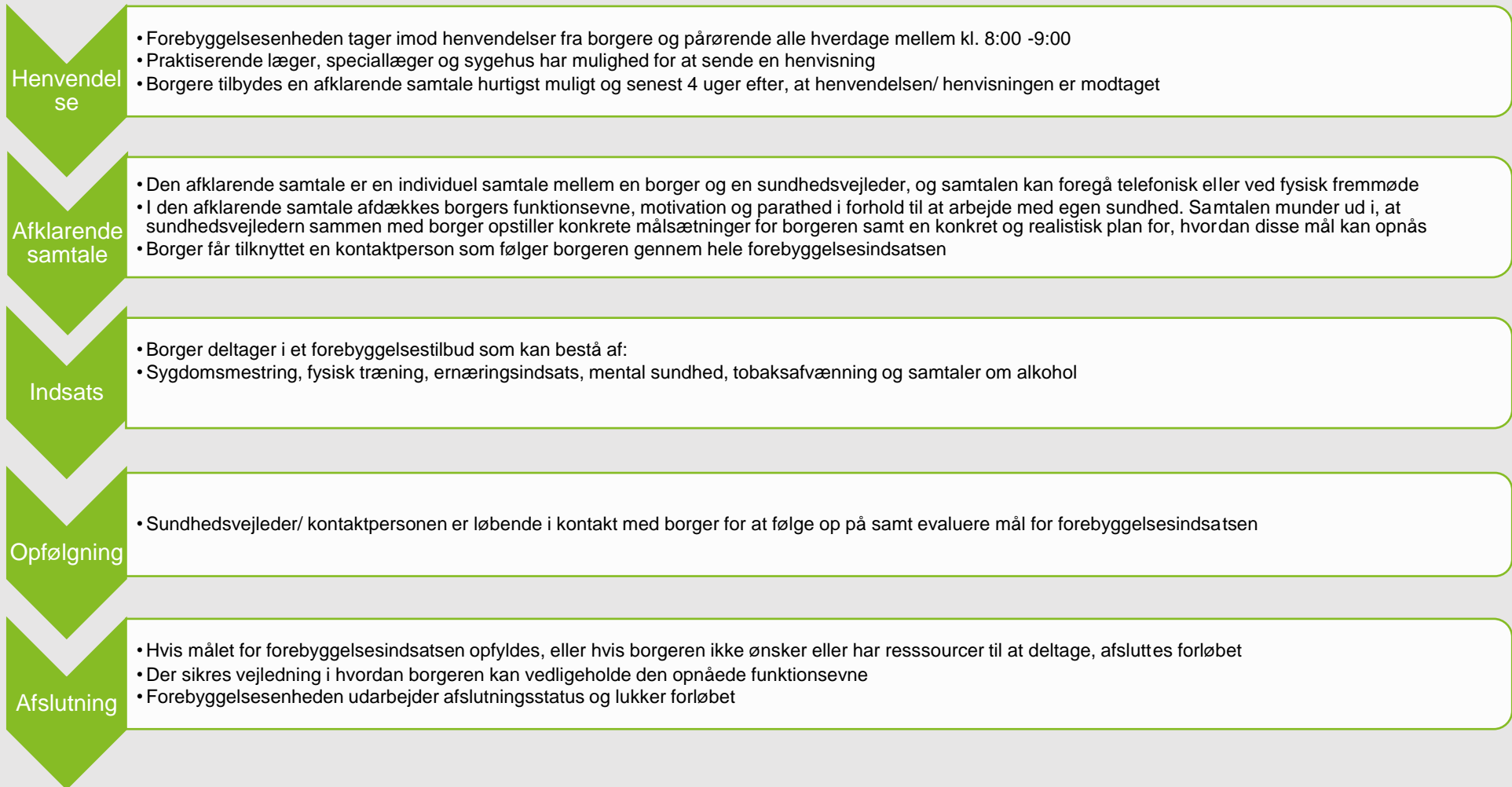
Indsatserne understøttes digitalt via en App der hedder LIVA.

## Oversigt over indsatser

- Sygdomsmestring – Angst og depression
- Sygdomsmestring - Kroniske smerter
- Sygdomsmestring – Diabetes, KOL, Kræft, Hjerte/kar sygdom og Leddegigt
- Ernæring
- Mental Sundhed
- Fysisk træning
- Tobaksafvænnning
- Alkoholsamtaler



## Forløbsbeskrivelse





## Godkendelse

Indsatskataloget er godkendt af Sundhedsudvalget den 2. februar 2021.



# Indsatser

## Sygdomsmestring – Angst og depression

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere der er diagnosticeret med angst og/eller depression eller har selvvurderede symptomer på angst og/eller depression.
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at håndtere angst og/eller depression, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<p><b>Indledende samtale</b></p> <p>Samtalen kan indeholde emner som:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• generelt om borgers aktuelle situation</li><li>• afklaring af motivation</li><li>• symptomer på angst og depression</li><li>• afklaring af om borgeren er inden for målgruppen</li><li>• aftaler omkring det videre forløb</li></ul> <p><b>Indsatsen kan indeholde emner som:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• håndtering af symptomer, som fx træthed, tristhed og uro</li><li>• triggere og advarselssignaler for tilbagefald og forebyggelsesstrategier</li><li>• håndtering af angst og depression</li><li>• fysisk aktivitets betydning for humøret</li></ul> <p>Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.</p>



<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 14 timer.

### Sygdomsmestring – Kroniske smerter

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere der har kroniske smerter, der har varet i mere end 6 måneder.
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at håndtere kroniske smerter, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<p><b>Indledende samtale</b>, Samtalen kan indeholde emner som:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• generelt om borgers aktuelle situation</li><li>• afklaring af motivation</li><li>• aftaler omkring det videre forløb</li></ul> <p><b>Indsatsen kan indeholde emner som:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• at skabe balance mellem aktivitet og hvile</li><li>• muskelafspænding og let fysisk aktivitet</li><li>• kommunikation med familie, venner og sundhedspersonale</li><li>• håndtering af vanskelige følelser</li><li>• korrekt brug af medicin</li><li>• håndtering af træthed</li><li>• redskaber til håndtering af kroniske smerter</li></ul> <p>Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.</p>
<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.



<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 14 timer.
---------------------	---

### Sygdomsmestring – Diabetes, KOL, Kræft, Hjerte/kar sygdom, Leddegigt

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere der: <ul style="list-style-type: none"><li>• har eller har haft kræft</li><li>• har KOL</li><li>• har type 2 diabetes</li><li>• hjertekarsygdom</li><li>• har leddegigt (indsatsen tilbydes i Aabenraa Kommune)</li></ul>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at håndtere egen sygdom, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Indsatsen kan indeholde følgende elementer:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• sygdomsforståelse og -forværring</li><li>• psykiske reaktioner</li><li>• sociale og arbejdsmæssige forhold</li><li>• medicin håndtering og bivirkninger</li><li>• viden om kost og motion</li><li>• hverdagslivet med kronisk sygdom</li></ul> <p>Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.</p>
<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål.  Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 15 timer.





## Ernæring

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere der: <ul style="list-style-type: none"><li>• har eller har haft kræft</li><li>• har KOL</li><li>• har type 2 diabetes</li><li>• hjertekarsygdom</li><li>• eller er i risiko for udvikling af livsstilssygdom med<ul style="list-style-type: none"><li>○ BMI over 30 eller</li><li>○ BMI 25,1-29,9 og komplikationer ifm. overvægt og/eller risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdom</li></ul></li></ul>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til ernæring, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Holdindsats kan indeholde emner som:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• vanebrydning</li><li>• mentale værktøjer</li><li>• sociale medier</li><li>• sult og mæthedssignaler</li><li>• punktering af kostmyter</li></ul> Enkelte kan modtage individuel vejledende samtale. Samtalen kan indeholde følgende emner: <ul style="list-style-type: none"><li>• vurdering af vægt og BMI</li><li>• gældende ernæringsanbefalinger for målgruppen</li><li>• sammensætning af mad og måltider</li><li>• indkøbsvaner og madplanlægning</li><li>• vejledning om eventuelle ernæringsdrikke</li></ul> Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.



<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 11 timer.

## Mental Sundhed

<b>1. Målgruppe</b>	<p>Borgere der:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• har eller har haft kræft</li><li>• har KOL, type 2 diabetes eller hjertekarsygdom</li><li>• er i risiko for udvikling af livsstilssygdom med<ul style="list-style-type: none"><li>○ BMI over 30 eller</li><li>○ BMI 25,1-29,9 og komplikationer ifm. overvægt og/eller risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdom</li></ul></li><li>• har kroniske smerter, der har varet i mere end 3-6 måneder</li></ul> <p><i>og</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• har begrænsninger og/eller belastninger ift. mental sundhed som følge af sygdom/overvægt</li></ul> <p><i>eller</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• har manglende accept af fysisk, psykisk eller social funktionsevne som følge af sygdom/overvægt</li></ul> <p>Sundhedsvejlederen kan under et forløb henvise borgeren til en visiterende samtale omkring mental sundhed. En henvisning kan alene ske ud fra en sundhedsvejleders faglig vurdering.</p>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til mental sundhed, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.



<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Visiterende samtale</b> med henblik på: <ul style="list-style-type: none"><li>• afdækning af borgerens begrænsninger og belastninger</li><li>• afdækning af diagnosespecifikke reaktioner</li><li>• afdækning af parathed, timing og motivation</li></ul> <b>Individuelle samtaler kan indeholde følgende emner:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tankemønstre</li><li>• accept</li><li>• værdier</li><li>• selvbillede</li><li>• kontakt med nuet</li><li>• engagement</li></ul>
<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor psykologen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 6 timer inklusiv visiterende samtale.



## Fysisk træning

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere der: <ul style="list-style-type: none"><li>• har eller har haft kræft</li><li>• har KOL, type 2 diabetes eller hjertekarsygdom</li><li>• er i risiko for udvikling af livsstilssygdom med<ul style="list-style-type: none"><li>○ BMI over 30 eller</li><li>○ BMI 25,1-29,9 og komplikationer ifm. overvægt og/eller risikofaktorer for udvikling af livsstilssygdom fx forhøjet blodtryk, familiær disposition eller rygning</li></ul></li></ul> <i>og</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• har udfordringer med at implementere fysisk aktivitet i hverdagen</li></ul>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til fysisk træning, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Individuel samtale omkring træningsopstart med henblik på at:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• afdække borgerens funktionsevne, sygdom og symptomer i relation til fysisk træning</li><li>• afdække borgerens begrænsninger og motivation for fysisk træning</li><li>• udarbejde træningsplan med mål og delmål</li></ul> <p>Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.</p> <p>Indsatsen kan indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• konditions- og udholdenhedstræning</li><li>• styrketræning</li><li>• funktions- og færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse</li><li>• effekt af fysisk aktivitet og bevægelse</li><li>• foreningsliv mm.</li></ul>



<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 17 timer inklusiv opstartssamtale.

## Tobaksafvænning

<b>1. Målgruppe</b>	Tobaksafvænning er et åbent tilbud til alle borgere fra 18 år i Sønderborg Kommune der: <ul style="list-style-type: none"><li>• ryger cigaretter og anden tobak</li><li>• bruger e-cigaret, snus og anden røgfri tobak</li><li>• tobakssurrogater og nikotinprodukter</li></ul>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber til hvordan den enkelte kan blive tobaks- og nikotinfri, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.



<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Indledende samtale</b>  Et forløb indledes med en kort telefonisk samtale. Samtalen kan indeholde emner som: <ul style="list-style-type: none"><li>• rygehistorie og tidligere stopforsøg</li><li>• motivation, bekymringer, ambivalens</li><li>• afdækning af helbred</li><li>• aftaler omkring det videre forløb og forventningsafstemning</li></ul> <b>Tobaksafvænning kan indeholde:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• tobaksprofil, tobaksvaner, motivation og bekymringer</li><li>• nikotin, afhængighed, rygestopmedicin og individuel plan</li><li>• håndtering af abstinenser og nikotintrang</li><li>• blodsukkerbalance, håndtering af vægtøgning, motion og kostjusteringer</li><li>• helbredsfordele ved stop</li><li>• nye måder at håndtere stress og følelser</li><li>• tilbagefaldsforebyggelse, risikosituationer og håndtering</li></ul> Enkelte kan modtage en kombination af tobaksafvænning og træning. Træning kan indeholde følgende elementer: <ul style="list-style-type: none"><li>• konditionstræning</li><li>• styrketræning</li><li>• afspænding</li></ul> Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.  Indsatsen kan afholdes på virksomheder lokalt hvis der kan samles deltagere til et hold.
<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål.  Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 18 timer.



## Alkoholsamtaler

<b>1. Målgruppe</b>	Alkoholsamtaler er et åbent tilbud til alle borgere fra 18 år i Sønderborg Kommune der: <ul style="list-style-type: none"><li>• ønsker råd og vejledning om alkohol</li><li>• har et ønske om at ændre alkoholvaner</li><li>• er pårørende til én, der drikker for meget</li></ul>
<b>2. Formål</b>	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at ændre alkoholvaner, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv. Derudover at borgeren der har et langvarigt alkoholforbrug bliver tilknyttet misbrugscenteret.
<b>3. Indsatsens indhold</b>	<b>Individuel alkoholsamtale</b>  Samtalen kan indeholde: <ul style="list-style-type: none"><li>• screening ift. alkoholforbrug</li><li>• alkoholens funktion for den enkelte og betydning for helbredet</li><li>• motivation for og redskaber til at ændre alkoholvaner</li><li>• håndtering af egen situation som pårørende til én der drikker for meget</li></ul>
<b>4. Dokumentation</b>	Der oprettes en borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen løbende dokumenterer aftaler og opfølgning på mål.  Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger
<b>5. Tidsramme</b>	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 3 timer.



Sønderborg Kommune  
Rådhusvej 10  
6400 Sønderborg  
T: 88 72 64 00  
E: [post@sonderborg.dk](mailto:post@sonderborg.dk)  
W: [sonderborgkommune.dk](http://sonderborgkommune.dk)