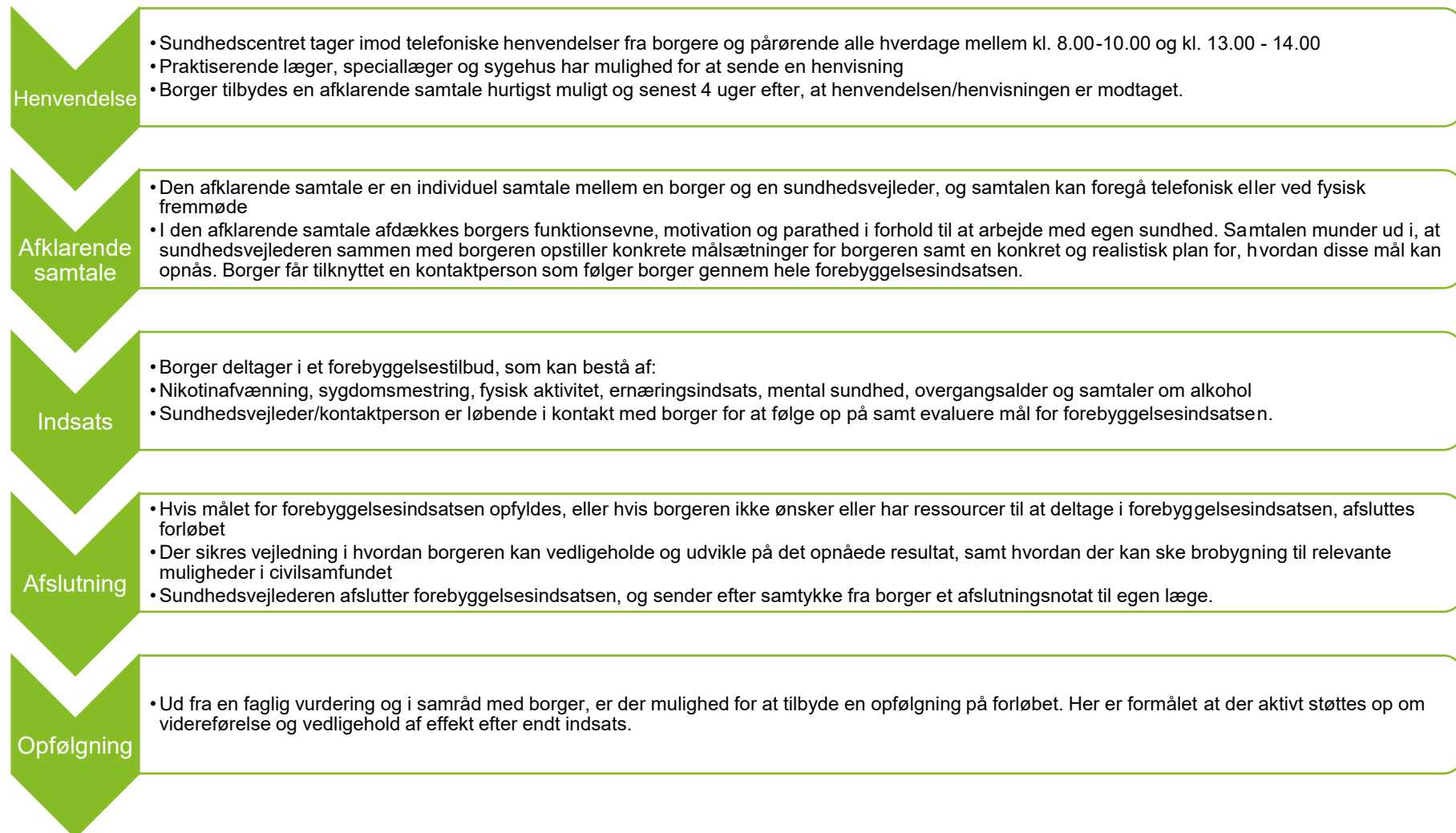


Forebyggelsestilbud efter Sundhedslovens §119



Indhold

	Afsluttende samtale	17
	Opfølgende samtale	18
Indledning	2	
Formål	2	
Indsatskatalogets målgruppe	2	
Oversigt over indsatser	3	
Godkendelse	4	
Indsatser	5	
Afklarende samtale	5	
Mentalhåndtering – Angst og depression	7	
Mentalhåndtering – Smertemestring	8	
Overgangsalder	9	
Sygdomshåndtering – Type 2 Diabetes, KOL, Kræft, Hjertekar sygdom, eller anden kronisk sygdom	10	
Mentalhåndtering – Mad, krop og mental sundhed	11	
Samtale om ernæring	12	
Fysisk aktivitet	13	
Nikotinafvænning	14	
Forebyggende samtale om alkohol	16	





Indledning

Formål

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

Indsatskataloget understøtter en ensartet udmøntning af kvalitetsstandard, 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 kvalitetsstandard.

[Kvalitetsstandarder | Sønderborg Kommune](#)

Indsatskatalogets målgruppe

Sønderborg Kommunes forebyggelsestilbud omfatter:

- forebyggelsestilbud ift. nikotin og alkohol
- forebyggelsestilbud for specifikke målgrupper ift. kræft, type 2 diabetes, KOL, hjerte-kar-sygdom, anden kronisk sygdom, overgangsalder, kroniske smerter og angst. Derudover en indsats om mad, krop og vægt. 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, f.eks. nikotinafvænning og indsats om mad, krop og vægt 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 borgerens forløb samt en konkret og realistisk plan for, hvordan disse mål kan opnås.

Tilrettelæggelsen af forebyggelsestilbuddene differentieres med udgangspunkt i den enkelte borgers livssituation, helbredsforhold, sundhedskompetencer, motivation, ressourcer og behov.



Oversigt over indsatser

- Afklarende samtale
- Mentalhåndtering – Angst og depression
- Mentalhåndtering - Smertemestring
- Sygdomshåndtering – Type 2 diabetes, KOL, kræft, hjerte/kar sygdom, eller anden kronisk sygdom.
- Mentalhåndtering – Mad, krop og mental sundhed
- Samtale om ernæring
- Fysisk aktivitet
- Overgangsalder
- Nikotinafvænning
- Forebyggende samtale om alkohol
- Afsluttende samtale
- Opfølgende samtale



Godkendelse

Indsatskataloget er godkendt af Sundhedsudvalget den 2. februar 2021.

Administrativt revideret i Sundhedscentret juni 2026.



Indsatser

Afklarende samtale

1. Målgruppe	Borgere, der har: • eller haft kræft • KOL • Type 2 diabetes • Hjertekar sygdom • Anden kronisk sygdom • Angst og/eller depression • Kroniske smerter • Gener forbindelse med overgangsalder • Høj vægt og som oplever begrænsninger i sin mentale sundhed som følge af forholdet til mad, krop og vægt.
2. Formål	Den afklarende samtale er udgangspunktet for planlægning af forløbet for den enkelte borger. Formålet med den afklarende samtale er at opnå en fælles forståelse af, hvad der er vigtigt for borgeren. Afdække hvilke ressourcer eller udfordringer borgeren kan have, samt skabe gensidig forståelse af borgerens hverdagsliv, sundhedskompetence og prioriteringer.
3. Indsatsens indhold	Den afklarende samtale er en individuel samtale mellem en sundhedsvejleder og en borger samt evt. pårørende eller anden kontaktperson. I den afklarende samtale tages der afsæt i en afdækning af: • Borgerens behov • Motivation, ambivalens og parathed • Identifikation af relevante barrierer, ressourcer og udfordringer • Hverdagsliv: Forståelse af sundhedskompetence, arbejdssituation, sociale netværk, vaner og værdier • Drøftelse om fastholdelse af forandringer



	• Drøftelse af faktorer som rygning, alkohol, fysisk inaktivitet, kost og mental sundhed • Dialog om borgerens viden og håndtering af sygdommen. I samarbejde med borgeren udarbejdes en realistisk plan, hvor det indtænkes, hvordan borgeren kan forsætte forandringen efter endt forløb. Der foretages en sundhedsfaglig vurdering af funktionsevne, sundhedskompetence og helbredsforhold som afgør indsatsens tilrettelæggelse.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Der kan være behov for flere afklarende samtaler, før der vurderes om borgeren fortsætter i en indsats eller kan afsluttes med råd og vejledning. Rammen for indsatsen er op til 3 samtaler.



Mentalhåndtering – Angst og depression

1. Målgruppe	Borgere, der er diagnosticeret med angst og/eller depression i let til moderat grad eller har selv vurderede symptomer på angst og/eller depression.
2. Formål	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.
3. Indsatsens indhold	Indsatsen kan indeholde emner som: • Sygdomskendskab • Sygdomsforværring • Mestring af sygdommen i hverdagen • Energiforvaltning • Betydning af fysisk bevægelse som forebyggende indsats • Mental sundhed. Indsatsen foregår primært på hold, der består af både fysisk bevægelse samt undervisning. Kan også tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 14 timer



Mentalhåndtering – Smertemestring

1. Målgruppe	Borgere, der har smerter, der har varet i mere end 3 måneder.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til at håndtere smerter, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
3. Indsatsens indhold	Indsatsen kan indeholde emner som: • Energiforvaltning herunder betydningen af forebyggende indsatser, som fx søvn og fysisk aktivitet • Mestring af smerter i hverdagen • Mental sundhed • Sociale forhold • Inddragelse af pårørende. Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en faglig og individuel vurdering. Der tilbydes fysisk træning til borgere, der har gennemført smertemestringsforløb og som vurderes til at kunne have gavn af indsatsen. Formålet med træningen er at borgeren bliver bevidst om egne begrænsninger i forhold til fysisk bevægelse, og opnår tryghed ved at bevæge sig mere i dagligdagen. Samt at borgeren styrker troen på egne evner i forhold til fysisk bevægelse.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 14 timer



Overgangsalder

1. Målgruppe	Kvinder, der oplever gener i forbindelse med overgangsalderen.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at styrke deltagernes sundhed, trivsel og mestring ved at støtte dem i at være nysgerrige på egne vaner, handlemønstre og sundhed samt give dem viden og redskaber til at arbejde eksperimenterende med ønskede forandringer.
3. Indsatsens indhold	Indsatsen kan indeholde emner som: • Hormonelle forandringer – hvad sker der i kroppen? • Mental sundhed • Vaner – herunder kost, motion, søvn, alkohol og nikotin • Håndtering af tanker og følelser • Kommunikation og dialog om overgangsalder. Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en faglig vurdering.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 16 timer



Sygdomshåndtering – Type 2 Diabetes, KOL, Kræft, Hjertekar sygdom, eller anden kronisk sygdom

1. Målgruppe	Borgere der har • eller har haft kræft • KOL • Type 2 diabetes • Hjertekar sygdom • Anden kronisk sygdom
2. Formål	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.
3. Indsatsens indhold	Indsatsen kan indeholde følgende elementer: • sygdomsforståelse og -forværring • psykiske reaktioner • sociale og arbejdsmæssige forhold • medicinbehandling og bivirkninger • viden om kost og motion • hverdagslivet med kronisk sygdom • mental sundhed • betydning af andre forbyggende indsatser. Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 15 timer



Mentalhåndtering – Mad, krop og mental sundhed

1. Målgruppe	Borgere, der har høj vægt og er i risiko for at udvikle livsstilssygdomme, og som oplever begrænsninger i sin mentale sundhed som følge af forholdet til mad, krop og vægt.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren bliver bevidst om sine handlemønstre og vaner. Får redskaber til at arbejde eksperimenterende, samt opbygger en større grad af indre styring og motivation til forandringer i eget hverdagsliv.
3. Indsatsens indhold	Indsatsen kan indeholde emner som: • spisemønster • overbevisninger • vaner • håndtering af tanker og følelser • kropsopfattelse og skam. Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en faglig vurdering. Et forløb består af 12 undervisningsgange af samt en opfølgningssamtale efter endt forløb.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 26 timer



Samtale om ernæring

1. Målgruppe	Borgere, der har: • eller har haft kræft • KOL • Type 2 diabetes • Hjertekar sygdom • Anden kronisk sygdom • Overvægt og i risiko for udvikling af kronisk sygdom.
2. Formål	Formålet med indsatsen er at styrke borgerens vidensniveau og forståelse af kostens betydning for at forebygge dels forværring af den kroniske sygdom og komplikationer til denne, samt at afdække og styrke borgerens motivation og handlekompentence til ændringer i mad- og måltidsvaner i eget hverdagsliv.
3. Indsatsens indhold	Samtalen kan indeholde følgende emner: • Gældende ernæringsanbefalinger for målgruppen • Sammensætning af mad og måltider • Indkøbsvaner og madplanlægning • Vejledning om eventuelle ernæringsdrikke. Indsatsen er individuelt tilrettelagt og består af samtaler med fysisk fremmøde eller pr telefon.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 6 timer.



Fysisk aktivitet

1. Målgruppe	Borgere der har udfordringer med at implementere fysisk aktivitet i hverdagen og som: • har eller har haft kræft • har KOL, type 2 diabetes, hjertekarsygdom eller anden kronisk sygdom • har overvægt og i risiko for udvikling af kronisk sygdom.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren tilegner sig viden og redskaber i forhold til fysisk træning, og kan omsætte dette i eget hverdagsliv.
3. Indsatsens indhold	Individuel samtale om træningsopstart med henblik på at: • afdække borgerens funktionsevne, sygdom og symptomer i relation til fysisk aktivitet • afdække borgerens begrænsninger og motivation for fysisk aktivitet • udarbejde træningsplan med mål og delmål. Indsatsen foregår primært på hold, men kan tilbydes individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering. Indsatsen kan indeholde følgende elementer: • konditions- og udholdenhedstræning • styrketræning • funktions- og færdighedstræning - almindelig daglig livsførelse • måling af effekt af fysisk aktivitet og bevægelse • foreningsliv mm.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 17 timer



Nikotinafvænning

1. Målgruppe	Borgere der anvender tobaks- og nikotinprodukter, herunder cigaretter, pibe, cerutter, vandpibe, opvarmet tobak, e-cigaretter og røgfrie nikotinprodukter som fx snus, tyggetobak, nikotinposer mv dagligt eller lejlighedsvist og som ønsker at stoppe.
2. Formål	Formålet med indsatsen er at borgeren tilegner sig viden og redskaber til, hvordan den enkelte kan blive nikotinfri.
3. Indsatsens indhold	Indledende samtale Et forløb indledes med en kort telefonisk samtale. Samtalen kan indeholde emner som: • Tobaks- og nikotinvaner og tidligere stopforsøg • motivation, bekymringer, ambivalens • afdækning af helbred • aftaler omkring det videre forløb og forventningsafstemning. Nikotinafvænning kan indeholde: • motivation og vaner • nikotin, afhængighed, rygestopmedicin og individuel plan • håndtering af abstinenser og nikotintrang • blodsukkerbalance, håndtering af vægtøgning, motion og kostjusteringer • Hjælp til håndtering af risikosituationer, tilbagefald, stress, humørsvingninger mv. Indsatsen foregår på hold eller individuelt ud fra en konkret faglig og individuel vurdering. <u>Virksomhedsrettet forløb</u> Gruppeforløb kan planlægges og afholdes i samarbejde med den pågældende virksomhed. Derudover kan virksomheder tilbydes to former for møder: • Inspirationsmøder, hvor formålet er at vække motivationen for et stop og fornemme stemning og motivation for at afholde gruppeforløb i samarbejde med virksomheden.



	• Informationsmøde til virksomheder der har truffet beslutning eller er i overvejelse om at indføre nikotinfriarbejdstid. Indsatsen kan afholdes på virksomheder lokalt hvis der kan samles deltagere til et hold.
4. Dokumentation	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. STOP basens skemaer anvendes til at registrere data om borgerens forløb, med henblik på monitorering og kvalitetssikring af indsatsen.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 18 timer



Forebyggende samtale om alkohol

1. Målgruppe	Borgere der: • ønsker råd og vejledning om alkohol • har et ønske om at ændre alkoholvaner • er pårørende til én, der drikker for meget.
2. Formål	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.
3. Indsatsens indhold	Individuel alkoholsamtale Samtalen kan indeholde: • screening ift. alkoholforbrug • alkoholens funktion for den enkelte og betydning for helbredet • motivation for og redskaber til at ændre alkoholvaner • håndtering af egen situation, som pårørende til én, der drikker for meget.
4. Dokumentation	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.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 3 timer



Afsluttende samtale

1. Målgruppe	Borgere, der har deltaget i en indsats, hvor de har fået redskaber til at arbejde eksperimenterende og fortsat være nysgerrige på egne vaner og handlemønstre.
2. Formål	Formålet med indsatsen er, at borgeren understøttes i at fastholde sin nysgerrighed på egne handlemønstre og vaner i forhold til videreførelse og vedligehold af effekt efter endt indsats.
3. Indsatsens indhold	Det er en dialogbaseret samtale, hvor der tages udgangspunkt i redskabet Den motiverende samtale. Borger er ekspert i eget liv, og der er nysgerrighed på borgers tilbagefaldsforebyggelse, behov, vaner, risikoadfærd og sundhedskompetencer. Der er fokus på, at der aktivt støttes op om videreførelse og vedligehold af effekt efter endt indsats. Herunder brobygning til relevante muligheder i civilsamfundet. Der er desuden fokus på at understøtte borgerens prioriteringer og ønsker, samt med forståelse for, at borgerne har forskellige livsvilkår. Ud fra en faglig vurdering og i samråd med borger er der mulighed for at tilbyde en opfølgende samtale efter ca. 3 måneder.
4. Dokumentation	Status på borgerens mål og forløb dokumenteres elektronisk i borgerens journal. Når forløbet afsluttes, sendes en elektronisk meddelelse til borgerens egen læge med en status på forløbet. Borgerjournalen gemmes elektronisk, og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
5. Tidsramme	Indsatsen er tidsbegrænset, og rammen for indsatsen er op til 3 timer



Opfølgende samtale

1. Målgruppe	Borgere, der har deltaget i en indsats, hvor der ved den afsluttende samtale blev aftalt en opfølgning for at støtte op om borgerens vaneændringer og fortsat fastholdelse efter afsluttet forløb.
2. Formål	Formålet er at borgeren understøttes i at fastholde sin nysgerrighed på egne handlemønstre og vaner i forhold til at arbejde tilbagefaldsforebyggende.
3. Indsatsens indhold	Det er en dialogbaseret samtale, hvor der tages udgangspunkt i redskabet Den motiverende samtale. Borger er ekspert i eget liv og der er nysgerrighed på borgers tilbagefaldsforebyggelse, behov, vaner, risikoadfærd og sundhedskompetencer. Der er fokus på at understøtte borgerens prioriteringer og ønsker, med forståelse for, at borgerne har meget forskellige livsvilkår.
4. Dokumentation	Der dokumenteres i borgerjournal, hvor sundhedsvejlederen dokumenterer aftaler og opfølgning på mål. Borgerjournalen gemmes elektronisk og der er mulighed for at få indsigt i de registrerede oplysninger.
5. Tidsramme	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
W: sonderborgkommune.dk