

Fælleskommunalt indsatskatalog

Sundhedsfremme og forebyggelse (SUL §119)
Version 1.0

Indledning

KL har sammen med 10 udvalgte kommuner udarbejdet et fælleskommunalt indsatskatalog for forebyggelsestilbud til borgere med kroniske sygdom efter sundhedslovens §119.

Indsatskataloget indgår som en del af FSIII til sundhedsfremme og forebyggelse.

Indsatskataloget er udarbejdet med afsæt i Sundhedsstyrelsens "Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom" (2016) samt en større afdækning af indholdet i de kommunale tilbud til borgere med kronisk sygdom.

Hvad er fælleskommunale indsatser?

De beskrevne indsatser er *fælleskommunale*, hvilket betyder, at de repræsenterer alle 98 kommuners lokale indsatser. Dette betyder ikke, at alle kommuner skal tilbyde samtlige fælleskommunale indsatser.

De fælleskommunale indsatser er typisk formuleret på et overordnet niveau, da indsatsbeskrivelserne skal rumme lokale variationer af, hvad der tilbydes i den enkelte kommune.

Når kommunerne implementerer det fælleskommunale indsatskatalog i EOJ-systemerne skabes der mulighed for at kommunerne kan sammenligne data med hinanden, på det niveau som de fælleskommunale indsatser er beskrevet.

Det er en opgave for den enkelte kommune - i samarbejde dens leverandør af EOJ-system - at koble lokale tilbud og/eller mere detaljerede indsatser til de fælleskommunale indsatser. Læs mere herom i bilag 6 – Lokalt opsætning af indsatser i EOJ-system.

Indsatskatalogets indhold

Indsatskataloget består af to afsnit: tværgående elementer og indsatser

Tværgående elementer (s. 4)

Indsatskataloget indledes med afsnittet tværgående elementer. Afsnittet beskriver de væsentligste emner, som kan være gældende for alle indsatserne. Dette vedrør fx den sundhedspædagogiske tilgang.

De tværgående elementer bliver ikke beskrevet i de enkelte indsatser, da de er iboende i alle indsatser.

Indsatser (s. 5-9)

Der er i alt 14 fælleskommunale indsatser til anvendelse efter sundhedslovens §119. Afsnittet beskriver fire dele information for hver indsats: *indsatstitel, beskrivelse, formål og eksempler.*

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
<i>Indsatsens titel</i>	<i>Kort beskrivelse af HVAD indsatsen indeholder</i>	<i>Beskriver det vi gerne vil opnå - HVORFOR</i>	<i>Eksempler på HVORDAN vi opnår formålet. Listen er ikke udtømmende.</i>

Eksempel

Den fælleskommunale indsats **fysisk træning (indsatstitel)** omfatter **superviserede aktiviteter der bidrager til øget muskelstyrke og/eller øget kondition (beskrivelse)** og rummer lokalt både brug af **maskiner, løb, svømning mv. (eksempler)**, i tilfælde hvor formålet med indsatsen er, **at borgeren tilegner sig erfaringer med fysiske aktiviteter som bidrager til at øge muskelstyrken og forbedre konditionen (formål).**

Tværgående elementer

De kommunale indsatser til borgere med kronisk sygdom efter sundhedslovens §119 er tilbud til borgere, der ønsker livsstilsændring og øget sygdomsmestring, og som er motiveret for at gøre en indsats for at opnå denne ændring.

Centralt for alle indsatser er en sundhedspædagogisk tilgang, og derfor indeholder alle indsatser et sundhedspædagogisk element. Det sundhedspædagogiske sigte betyder, at borgeren og medarbejderen samarbejder om at styrke mestringsevne og opbygge handlekompetencer hos borgeren. Mestringsevne og handlekompetencer opbygges og styrkes med henblik på, at borgeren efter afsluttet indsats selvstændigt kan anvende og fastholde sundhedsfremmende færdigheder i hverdagslivet. De sundhedsfremmende færdigheder bidrager med andre ord til at forbedre eller forebygge fald i funktionsevne hos borgeren.

Den sundhedspædagogiske tilgang bygger på et bredt og positivt sundhedsbegreb, og da målsætningen med indsatserne er, at borgeren skal anvende og fastholde sundhedsfremmende færdigheder efter afsluttet indsats, arbejdes der med sundhed i et hverdagsperspektiv. Dvs., at indsatserne tilrettelægges sammen med borgeren ud fra hensyn til det hverdagsliv borgeren lever, de omgivelser borgeren er en del af, og de relationer borgeren har.

Da alle indsatser indeholder sundhedspædagogiske elementer, vil man under de enkelte indsatser i kataloget ikke finde den sundhedspædagogiske tilgang beskrevet.

Ligeledes vil elementerne netværksdannelse, erfaringsudveksling, brobygning (til foreninger, private aktører og lignende) samt samarbejde med pårørende ikke blive beskrevet i de enkelte indsatser, da disse - når det er relevant - er dækket af at arbejde sundhedspædagogisk og med sundhed i et hverdagsperspektiv.

Det er muligt at læse mere om den sundhedspædagogiske tilgang i "Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom", Sundhedsstyrelsen (2016).

Indsatser

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
Afklarende samtale	Samtale der sikrer afdækning af borgerens tilstande samt behov og motivation for forandring ud fra borgerens situation og ressourcer.	Formålet med den afklarende samtale er at foretage en individuel behovsvurdering samt at afdække borgerens motivation for og ressourcer til at gennemføre et forløb og ændringer i hverdagslivet. Afdækningen skal bidrage til en fælles forståelse af forventninger til indsatser, herunder de overordnede målsætninger med deltagelse, og støtte borgeren i behovsorienteret prioritering af indsatser og aktiviteter i privat- og/eller foreningsregi.	<u>Den afklarende samtale kan fx omhandle:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Afklaring af hvad der er vigtigt for borgeren - Afklaring af handlekompetencer og ressourcer - Afklaring af motivation - Afklaring af sygdomssituation og risikofaktorer - Udarbejdelse af individuel plan for videre forløb - Afklaring af behov for koordinering med andre sektorer - Afklaring af behov for inddragelse af pårørende - Mm.
Behovssamtale	Samtale der bidrager til at afstemme borgerens motivation, ønsker og behov under igangværende forløb.	Formålet med en behovssamtale er at have en dialog med borgeren om motivation, ønsker og behov, som kan have ændret sig undervejs i forløbet.	<u>En behovssamtale kan fx omhandle:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Justering af borgerens individuelle plan og/eller mål - Justering af indsatser - Igangsætning af yderligere tiltag mm.
Afsluttende samtale	Samtale der afslutter en eller flere indsatser.	Formålet med den afsluttende samtale er at afslutte borgerens forløb, at fremme og fastholde motivation for forandring og afdække behov for opfølgning efter endt forløb.	<u>Den afsluttende samtale kan fx omhandle:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluering af indsatser og borgers mål - Plan og mål for borgerens fastholdelse efter afslutning - Klarhed over borgerens videre forløb - Kontakt til praktiserende læge, evt. andre dele af sundhedsvæsenet. - mm.
Opfølgning	Aktivitet der følger op på borgerens fastholdelse af ændringer i hverdagslivet efter afsluttede indsatser.	Formålet med opfølgning efter afsluttede indsatser er at bidrage til borgerens fastholdelse af ændringer i hverdagslivet.	<u>Opfølgning kan fx omfatte:</u> <ul style="list-style-type: none"> - 3, 6 eller 12 måneders opfølgning - Status på hvordan det går - Justering af borgerens individuelle plan og/eller mål i samarbejde med borgeren - Vurdering af behov for nyt forløb - Kontakt til praktiserende læge, evt. andre dele af sundhedsvæsenet - mm.

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
Sygdomshåndtering¹	Støtte til at forstå og håndtere livet med kronisk sygdom.	Formålet med sygdomshåndtering er at styrke borgerens egenomsorg og håndtering af livet med kronisk sygdom, herunder sygdommens nærmere karakter, sygdommens betydning for samspillet med omgivelserne samt rådgivning om muligheder for forebyggelse og behandling.	<u>Sygdomshåndtering kan fx omhandle:</u> - Gennemgang af sygdomme(n), behandling og risikofaktorer, herunder sygdommens udvikling og symptomer på forværring af sygdom - Psykosociale forhold relateret til livet med kronisk sygdom, herunder stress, søvnmangel, bekymring mv. - Medicin: virkning, bivirkning, anvendelse og tilskud - Sygdomsaccept og visioner for fremtiden - Mestringsstrategier - Krisehåndtering - Navigation i sundhedsvæsenet (fysisk og digitalt) - Øvrige sundhedsindsatsers (KRAM) betydning - mm.
Mental håndtering	Vejledning eller undervisning i øvelser og teknikker, der fremmer mentalt velbefindende.	Formålet med mental håndtering er, at borgeren tilegner sig viden og lærer at anvende redskaber til at fremme sit mentale velbefindende.	<u>Mental håndtering kan fx omhandle:</u> - Mindfulness - Afspænding - Meditationsteknikker - Øvelser med fokus på mentalt velbefindende - Stressforløb - Tilbud i forhold til angst og depression - Kognitiv adfærdsterapi - mm.

¹ Jf. Sundhedsstyrelsens "Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom" (2016) anvendes betegnelsen 'patientuddannelse' ikke i indsatskataloget.

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
Vejledning og introduktion til fysiske aktiviteter	Vejledning og støtte til at være fysisk aktiv "på egen hånd" og introduktion til fysiske aktiviteter.	Formålet med vejledning og introduktion til fysiske aktiviteter er, at borgeren tilegner sig viden om fysisk aktivitet som et middel til at forebygge følger og forværring af sygdom, og kan omsætte denne viden til eget hverdagsliv under hensyntagen til sine begrænsninger ved fysisk aktivitet.	<u>Vejledning og introduktion til fysiske aktiviteter kan fx omhandle:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Introduktion og afprøvning af forskellige aktivitetsformer, træningsprincipper og træningsøvelser - Digitalt understøttet træning - Viden om effekter af fysisk aktivitet - Dialog om tidligere motionsvaner og erfaringer med fysisk aktivitet - Udarbejdelse af træningsplan - Kroppens reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet - Støtte og opbakning i at motion bliver en del af hverdagen - Introduktion til idrætsforeninger, klubber o. lign. - mm.
Fysisk træning	Superviserede ² aktiviteter der bidrager til øget muskelstyrke og/eller øget kondition.	Formålet med fysisk træning er, at borgeren tilegner sig erfaringer med fysiske aktiviteter som bidrager til at øge muskelstyrken og forbedre konditionen.	<u>Fysisk træning kan fx omhandle supervision af:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Brug af maskiner, elastikker, vægte mv. - Træning med egen kropsvægt - Gang, løb, cykling, roning, svømning mv. - Crosstræning/cirkeltræning - Boldspil - mm.
Færdighedstræning	Vejledning, introduktion og igangsætning af aktiviteter, der bidrager til øget selvhjulpent i hverdagslivet	Formålet med færdighedstræning er, at borgeren tilegner sig viden om, indlærer og træner almindelige daglige færdigheder, som er sundhedsfremmende, og som underbygger et aktivt og selvhjulpent hverdagsliv.	<u>Færdighedstræning kan fx omhandle vejledning, introduktion og igangsætning af:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Hverdagsaktiviteter ifm. transport - Hverdagsaktiviteter i hjemmet eller på arbejdspladsen - Færdighedstræning ved anvendelse af hjælpemidler - Planlægge, strukturere, administrere og udføre aktiviteter i løbet dagen - Hensigtsmæssig og energibesparende udførelse af aktiviteter - mm.

² Med *superviserede aktiviteter* menes, at indsatsen leveres under opsyn, hvor borgeren undervises og guides i udførelsen af aktiviteterne.

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
Kostvejledning	Vejledning om de officielle (generelle) kostråd suppleret af relevante ernæringsanbefalinger.	Formålet med kostvejledning er, at borgeren tilegner sig viden om de officielle kostråd og gældende ernæringsanbefalinger i forhold til generel sundhed og forebyggelse af sygdom.	<u>Kostvejledning kan fx omhandle:</u> - Vejledning om sunde mad- og måltidsvaner - Undervisning i kostråd - Valg af fødevarer og sammensætning af måltider - Udredning, monitorering og evaluering i et forebyggende og/eller sundhedsfremmende perspektiv - mm.
Diætbehandling	En intervention i forhold til et ernæringsproblem, der er opstået som følge af sygdom eller behandling.	Formålet med diætbehandling er, at borgeren tilegner sig viden om og opbygger erfaringer med at håndtere, behandle og forebygge ernæringsproblematikker i henhold til sin sygdom samt forebyggelse af senfølger, med henblik på at sikre optimal ernæringstilstand.	<u>Diætbehandling kan fx omhandle:</u> - Ernæringsudredning af borgere med et sygdomsspecifikt ernæringsproblem - Ernæringsintervention der monitoreres og evalueres - Vejledning og anbefaling af diæt- og ernæringsplan - Vejledning og undervisning i gældende faglige retningslinier, ernæringsanbefalinger og diætprincipper - mm.
Madlavning i praksis	Aktiviteter hvor kostråd, ernæringsanbefalinger samt hensigtsmæssige mad- og måltidsvaner omsættes til praksis.	Formålet med madlavning i praksis er at styrke borgerens mulighed for at efterleve kostråd og ernæringsanbefalinger i hverdagen i forhold til generelle og/eller sygdomsspecifikke anbefalinger.	<u>Madlavning i praksis kan fx omhandle:</u> - Gennemgang af opskrifter - Indkøb af madvarer - Brug af attrapper, indkøbsguide eller tallerkenmodeller - Inspiration til tilberedning og sammensætning af måltider - Fællesspisning - Valg af råvarer - mm.

Indsatstitel	Beskrivelse	Formål	Eksempler
Tobaksafvænning	Rådgivning om og støtte til forandring af vaner i relation til tobaksanvendelse.	Formålet med tobaksafvænning er at rådgive og støtte borgeren i at opnå reduktion eller ophør i anvendelsen af tobak.	<u>Tobaksafvænning kan fx omhandle:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Afdækning af rygeprofil - Håndtering af risikosituationer - Rådgivning om muligheder for rygestopmedicin - Viden om tilgængelige redskaber og vaneændringer - Vægt og rygestop - Helbredsrisici forbundet med rygning - Helbredsfordele ved rygestop - mm.
Samtale om alkohol	Rådgivning om og støtte til hensigtsmæssig alkoholadfærd.	Formålet med en samtale om alkohol er at rådgive og støtte borgeren i at formulere og opnå mål om reduktion eller ophør af alkoholforbrug.	<u>Samtale om alkohol kan fx omhandle rådgivning om eller støtte til:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Henvielse til alkoholbehandling Sundhedslovens §141 - Helbredsrisici forbundet til alkoholforbrug - Kroppens påvirkning ved indtagelse af alkohol - Alkoholens påvirkning af hverdagslivet, herunder familie, netværk, arbejde mv. - Fordele ved at nedsætte sit alkoholforbrug - Viden om vaneændringer og tilgængelige redskaber inden for emnet - mm.