



# CASEKATALOG

– 18 konkrete eksempler på sundhedsfremme og forebyggelse

Netværk for en  
Folkesundhedsreform

September 2007

## Forebyggelse gør en forskel

Folkesundheden har for trange kår i Danmark. Sundhedsvæsenet gør ikke en tilstrækkelig stor indsats for at fremme borgernes sundhed og forebygge sygdom. Konsekvenserne kan aflæses i folkesundheden, blandt andet i befolkningens middellevetid, væksten i folkesygdomme og den sociale ulighed i sundhed.

Derfor har en række af Danmarks største sundheds- og patientorganisationer dannet Netværk for en Folkesundhedsreform. Netværket har til formål at flytte sundhedsfremme og forebyggelse højere op på den politiske dagsorden. Der er behov for en langt mere målrettet indsats over for risikofaktorer, folkesygdomme og uligheden i sundhed.

Kort sagt: Danmark skal have en folkesundhedsreform.

Reformen skal fastsætte konkrete og nationale mål for, hvilke forbedringer der skal nås i forhold til folkesundheden. Regioner og kommuner skal forpligtes til at omsætte de nationale mål til praksis – men metodefriheden skal bevares.

Det nytter at satse på sundhedsfremme og forebyggelse. Men det kræver en målrettet indsats, der inddrager borgerne og organisationer og udnytter de sundhedsprofessionelles faglighed. Derfor har Netværk for en Folkesundhedsreform udarbejdet dette casekatalog, som præsenterer 18 konkrete initiativer, der har gjort en forskel.

God læselyst.

Netværk for en Folkesundhedsreform.  
September 2007.

# I. Det fysisk aktive plejehjem

**Fysisk træning er blevet en naturlig del af dagligdagen for beboerne og personalet på plejehjemmet Akaciegården i Frederiksberg kommune. I Fysioterapien styrke- og konditionstræner beboerne, der har en gennemsnitsalder på 87 år, og næsten alle har en geriatrisk diagnose. Resultatet er, at de lettere kan gå på trapper, har behov for mindre pleje, og at deres sår heler bedre. Alt sammen uden at man har brugt flere penge.**

Man er aldrig for gammel til begynde at træne. Det er plejehjemmet Akaciegården på Frederiksberg et godt eksempel på. Her besluttede man for tre år siden som et projekt at gøre en indsats for at få flere beboere til at styrke- og konditionstræne. Kun 12 af de omkring 100 beboere benyttede tilbuddet om at få individuel vejledning om træning. Men efter at have sat fokus på fysisk træning og købt nye maskiner til fysioterapien steg antallet af fysisk aktive beboere, der træner regelmæssigt, til omkring 40.

En af beboerne var en 79-årig dement og alkoholisk mand, der blev overtalt til at træne i fysioterapien. Han havde haft stillesiddende arbejde hele livet. Da han startede på træningen, kunne han køre 250 meter på kondicyklen. Efter fire måneders træning kunne han køre fem kilometer og har fået mod på at træne tung styrketræning. Efterfølgende gik han med rollator uden hjælp og kunne selv sætte og rejse sig. Han trænede til seks uger før sin død.

For mange er der gået sport i at slå deres egne rekorder. Træningsmængden bliver løbende registreret, og fremskridt er en kilde til stolthed og megen snak blandt beboerne. Tilbuddet gælder alle beboerne, dog kræver det, at de møder regelmæssigt op i fysioterapien, enten ved egen hjælp, assisteret eller i kørestol. De skal endvidere kunne samarbejde om træningsprogrammet og må ikke være utrygge ved situationen. Men disse krav kan mange af beboerne opfylde, ikke mindst hvis de bliver støttet og opfordret til at deltage af personalet på plejehjemmet.

Det bliver de i stort omfang. Ikke mindst efter at det blev besluttet også fast at tilbyde fysisk træning til sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter og andet personale på plejehjemmet. Det har givet en stor fælles forståelse for værdien af fysisk aktivitet, også når det gælder om at integrere træningen i dagligdagen.

Det er plejehjemmets to fysioterapeuter, der i samarbejde med forstanderen og ledelsesgruppen, har besluttet at sætte fokus på fysisk træning. Da der ikke var ekstra penge måtte ændringen ske inden for fysioterapiens eksisterende budget på 50.000 kroner. Ved at købe billige træningsredskaber og supplere med lidt brugerbetaling på personaletræningen, har det kunne lade sig gøre uden at overskride budgettet.

**For mange er der gået sport i at slå deres egne rekorder. Træningsmængden bliver løbende registreret, og fremskridt er en kilde til stolthed og megen snak blandt beboerne**

Det øgede fokus på fysisk træning har givet mere tilfredse beboere, viser brugerundersøgelser. I første omgang har målet være at få så mange beboere og personale som muligt til at deltage i den fysiske træning, der har udgangspunkt i retningslinierne fra Sundhedsstyrelsens håndbog om fysisk aktivitet. Projektet overgik til almindelig drift i sommeren 2005 og kører fortsat i juni 2007.

## Vil du vide mere

Danske Fysioterapeuter  
Nørre Voldgade 90  
1358 København K  
Telefon 33 41 46 20  
[www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)

## 2. Børn i Bevægelse

**Omkring 2500 børn, unge, forældre og fagpersoner i Vesthimmerlands kommune får hvert år hjælp, støtte og vejledning fra Børn i Bevægelse. Her bliver holdt kurser for nybagte forældre, for dagplejere, pædagoger og lærere. Her lægges stor vægt på den tidlige indsats overfor børnene.**

Børn i Bevægelse har siden 1994 eksisteret som en sundhedsaftale mellem Aars kommune og Nordjyllands amt. Børn i Bevægelse er startet i Aars kommune, som fra 1. januar 2007 er blevet en del af Vesthimmerlands kommune, der har valgt at fortsætte indsatsen med sundhedsfremme og forebyggelse på børneområdet. Børn i Bevægelse bliver af andre kommuner brugt som rollemodel.

### Motorisk stærke børn udvikler større selvværd og har lettere ved at lære end motorisk usikre børn

Motorisk stærke børn udvikler større selvværd og har lettere ved at lære end motorisk usikre børn. Derfor gælder det om at give børnene gode muligheder for at udfolde sig fysisk og vejlede og inspirere forældre, dagplejere, pædagoger og lærere så de sikrer, at børnene oplever glæden ved at bruge deres krop. Det er nogle af hovedopgaverne for institutionen Børn i Bevægelse i Vesthimmerlands kommune, der har ansvar for forebyggelse og sundhedsfremme, primært overfor 0-3 årige børn. Børn i Bevægelse er i forbindelse med kommune sammenlægningerne blevet udvidet med vejledning og behandling indenfor handicapområdet.

Børn i Bevægelse har mange erfaringer i arbejdet med at øge børnenes sundhed og trivsel. Institutionen har tilknyttet tre fysioterapeuter, der arbejder tæt sammen med læger, sundhedsplejer-

sker, pædagoger, dagplejere, lærere, psykologer, talepædagoger, diætist, ergoterapeuter, socialrådgivere og andre relevante faggrupper. Det tværfaglige samarbejde er omdrejningspunktet for indsatsen.

For eksempel tilbyder Børn i Bevægelse alle nyfødte børn og deres forældre en forebyggende vejledning. Her får forældrene en generel vejledning om barnets motoriske udvikling, hvordan de forebygger skævt kranie og støtter barnet til at få en god start på livet. Dagpleje- og børnehave-pædagoger henviser de motorisk usikre børn til Børn i Bevægelse, der tilbyder motorisk undersøgelse og vejledning til forældre og børnehave.

Sundhedsfremmende indsats over for overvægtige børn og unge er prioriteret højt siden 1995. I dag er der i Børn i Bevægelse tilbud om en motiverende samtale med barnets og deres forældre. Der er indledt samarbejde med gymnastikforening og svømmeklub, der sammen med sammen med Børn i Bevægelse har oprettet særlige hold.

Børn i Bevægelse tilbyder ligeledes kursus til dagplejere, børnehavepædagoger og motoriklærer i Vesthimmerlands kommune for at sikre at de fagprofessionelle, som omgiver børnene har en viden om børns motoriske udvikling. Ligesom der bliver tilbudt vejledning i hvordan man screener. Det betyder, at man på institutionerne og skolerne tidligt bliver opmærksom på de motorisk usikre børn og kan sætte ind med den rigtige sundhedsfremmende indsats.

#### Vil du vide mere

Danske Fysioterapeuter  
Nørre Voldgade 90  
1358 København K  
Telefon 33 41 46 20  
[www.fysio.dk](http://www.fysio.dk)

### 3. Forebyggelse over for risikogrupper

**Et gratis tilbud med åben adgang til lungefunktionsmåling kan hjælpe til at opspore KOL tidligere. Det øger chancerne for at bremse sygdommen på et tidligere stadie, hvor patienten kun har udviklet sygdommen i mild grad.**

**Danmarks Lungeforening har i 2006 i samarbejde med lungemedicinsk forskningsenhed på Bispebjerg Hospital gennemført et tilbud til alle interesserede om at komme ind direkte fra gaden og få målt deres lungefunktion gratis.**

Formålet med tilbudet var at finde ud af, hvorvidt et gratis tilbud med åben adgang til lungefunktionsmålinger kan medvirke til en tidligere opsporing af KOL. En tidlig opsporing af KOL og umiddelbar rådgivning om rygestop er afgørende for at kunne bremse sygdommen på et tidspunkt, hvor patienten kun har udviklet den i mild grad.

Projektet henvendte sig primært til rygere og eksrygere i alle aldre, da rygning næsten altid er baggrunden for, at folk udvikler KOL.

I hovedstadsområdet blev der i 2005/06 åbnet for "walk-in" lungefunktionsmålinger tre timer en gang om måneden, samt to hele dage ved start og slut på tilbudet. Tilbudet blev annonceret i dagspressen. Ved hvert fremmøde deltog to lungesygeplejersker og en læge med erfaring i lungemedicin. Alle deltagere blev informeret om deres lungefunktion og fik en kort motiverende samtale om tobak. Deltagere med tegn på moderat og svær KOL og astma talte umiddelbart med lægen.

I alt deltog 1168 personer, 55% heraf var kvinder og walk-in tilbudet blev besøgt af 602 (52%) personer. Middel (SD) alderen var 60 år (15), 826 (71%) var rygere eller eksrygere med middel tobaksforbrug på 32 (18) pakkeår. Nedsat lungefunktion (FEV1 < 80%) fandtes hos 40% af deltagere og tegn på mild til svær KOL fandtes hos

314 personer (27%). Flere rygere havde nedsat lungefunktion i forhold til aldrig rygere (55% versus 24%,  $p < 0.001$ ). Der var en forskel på rygemønstret, idet flere rygere deltog i walk-in tilbudet (63 % versus 46%) og flere eksrygere i tilbudet på de hele dage (37% versus 54%) ( $p < 0.01$ ). Blandt deltagerne var der 5% med astma. Underbehandling fandtes hyppigt hos deltagerne med både KOL (75%) og astma (81%). Af dem, der havde moderat KOL, fik 87 % ikke behandling for sygdommen, mens 67 % af dem med svær KOL ikke fik behandling af sygdommen.

**Trods fri adgang til gratis lægehjælp i Danmark viser projektets resultater, at mange havde uerkendt nedsat lungefunktion, og mange var underbehandlede.**

Trods fri adgang til gratis lægehjælp i Danmark viser projektets resultater, at mange havde uerkendt nedsat lungefunktion, og mange var underbehandlede.

Indenrigs- og sundhedsministeriet har bevilliget penge til, at projektet kan fortsætte i Århus i 2007. Her er formålet at se på, om det har betydning for folks motivation til rygestop, at de får målt deres lungefunktion.

#### Vil du vide mere

Danmarks Lungeforening  
Herlufsholmvej 37  
2720 Vanløse  
Tlf. 38 74 55 44  
[www.lungeforening.dk](http://www.lungeforening.dk)

## 4. Tandsundhed er ikke en selvfølge – heller ikke i Danmark

**En sammenligning af tandplejevaner og omfanget af huller i tænderne blandt unge værnepligtige de sidste 40 år viser, at den systematiske indsats i den kommunale tandpleje er lykkedes.**

Flertallet har nul huller eller kun få huller i tænderne. En mindre gruppe har dog mange huller og et stort behov for behandling.

Sammenligningen viste, at den unge værnepligtige i 1972 i gennemsnit havde fyldninger i 12 tænder, ubehandlet karies i 2 tænder, og 2 tænder der var trukket ud. I 2002 havde den unge værnepligtige fyldninger i 4 tænder, og ingen der var trukket ud, og kun hver tiende havde ubehandlede huller.

Relationerne mellem tandpleje og huller i tænderne i de forskellige socialgrupper er derimod ikke rokket noget særligt ved. Sammenligningen viste, at antallet af huller i tænderne i gennemsnit er reduceret med 77 procent for de bedst stillede socialgrupper, og med 72 procent for de mest sårbare grupper over de sidste 40 år.

### Over halvdelen af de unge i 9. klasse i Århus kan vinke farvel til folkeskolen uden et eneste hul i tænderne

Opgaven for tandplejen er at holde de sunde og at standse sygdomsudviklingen hos de udsatte. Strategien skal derfor være rettet mod den enkeltes særlige behov. Den moderne børne- og ungdomstandpleje skal være et lettilgængeligt og sundhedsfremmende tandplejetilbud, der på den ene side spænder et sikkerhedsnet ud under den store gruppe af børn og unge, der mestrer egen

tandsundhed, og på den anden side yder en målrettet opsøgende, forebyggende og behandlende indsats overfor den mindre gruppe, der ikke mestrer egen tandsundhed. Tandplejernes opgave er derfor i høj grad at være med til at spotte de ca. 15 procent børn og unge, der har problemer.

I Århus kommune har man til eksempel iværksat et forebyggelsesprogram, der skal gøre forebyggelse mere forpligtende. Det er tilrettelagt på den måde, at den enkelte klinik selv er ansvarlig for at tilrettelægge sin indsats efter lokale behov.

Inden projektet blev sat i værk, havde hver tredje ved overgangen til voksentandplejen 0 huller, og 15 procent mere end 10 huller. Målet var, at mindst 35 procent forlader tandplejen uden huller, og at de unge med mere end 10 huller maksimalt måtte udgøre 12 procent.

Målet er mere end nået!

Over halvdelen af de unge i 9. klasse kan vinke farvel til folkeskolen uden et eneste hul i tænderne. Men også gruppen af unge med mange huller er skrumpet ind, således at de unge med mere end 10 huller er forsvundet ud af statistikken og erstattet med en målbar gruppe, nemlig dem der har 7 huller eller mere, og dem er der kun 9,2 procent af i Århus i 2007.

#### Vil du vide mere

Dansk Tandplejerforening  
Nørre Voldgade 90  
1358 København K.  
Telefon 33 41 47 77  
[www.tandplejerforeningen.dk](http://www.tandplejerforeningen.dk)

## 5. Forebyggelse af allergi fra fødslen

I Danmark er ca. 1,5 mio. mennesker i dag berørt af allergi. Allergiområdet er et af de hurtigst voksende patientområder i den industrialiserede verden, og man ved ikke hvorfor. Det er muligt at reducere et barns risiko for at udvikle allergi. Men man skal være tidligt ude, for indsatsen skal ligge allerede under graviditeten og i de første leveår.

**Man skal være tidligt ude, for indsatsen skal ligge allerede under graviditeten og i de første leveår.**

Alle kan få allergi, men har begge forældre til et barn fx samme allergi, er barnets risiko for at udvikle en eller flere allergier helt oppe på 70 pct. Det er derfor vigtigt, at finde frem til de særligt disponerede børn, og bevidstgøre deres forældre om, at de og deres adfærd gør en stor forskel.

Astma-Allergi Forbundets forebyggelsesskole har siden 1999 gennemført en række undervisningsforløb af én times varighed for vordende forældre. Undervisningen er blevet gennemført som holdundervisning på jordemorcentrene af en sygeplejerske med specialuddannelse inden for allergi. Undervisningen tager udgangspunkt i de

anbefalinger, Sundhedsstyrelsen har udstukket på området. Der bliver undervist i barnets og moderens kost, indeklime, babypleje, husdyr i hjemmet og ikke mindst passiv rygning. Der er udviklet undervisningsmateriale og en pjece til formålet.

Siden 1999 har Astma-Allergi Forbundet gennemført ca. 100 forebyggelsesskoler i jordemorcentrene. Det betyder at de forældre, der har deltaget i Astma-Allergi Forbundets forebyggelsesskoler, allerede før fødslen kender deres barns risikoprofil, og ved hvilke råd, de skal følge for at nedsætte risikoen for at barnet udvikler allergi. Mere end 1.000 forældre har til dato deltaget i Astma-Allergi Forbundets forebyggelsesskoler. Omkostningsniveauet for at gennemføre forebyggelsesskolerne er ca. 200 kr. pr. deltagende forælder.

Ved at forebygge allergi har barnet større chance for at undgå sygdom, og samfundet spares for de udgifter, der er forbundet med et liv med allergi.

### Vil du vide mere

Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

## 6. Astmaskoler gir børn hjælp til selvhjælp

**Mellem syv og ti procent af danske børn har astma. Det gør astma til den hyppigste kroniske sygdom blandt børn i Danmark.**

At have astma griber ind i både barnets og familiens liv og hverdag - og i mange tilfælde i højere grad, end det burde. Samtidig afstedkommer astma hos børn mange konsultationer hos praktiserende læger og speciallæger samt indlæggelser på sygehuse. Har børn og forældre selv den fornødne viden om, hvordan man håndterer astmaen, kan mange af disse konsultationer og indlæggelser undgås, og familierne få en bedre hverdag.

Astma-Allergi Forbundet har siden 2000 gennemført en lang række astmaskoler for børn og unge mellem seks og 18 år på Fyn. Formålet med astmaskolerne er at lære børnene at kontrollere deres astma og handle korrekt ved astmaanfald, idræt og anstrengelse. Børnene lærer bl.a., hvordan de skal tage deres medicin og varme op, så de kan deltage i idræt på lige fod med deres kammerater. Mange børn med astma bliver i dag fejlagtigt skånet for idræt, hvilket har negative konsekvenser for deres helbred og trivsel. Samtidig er det af stor psykologisk værdi for børnene at møde andre børn med astma og slippe af med følelsen af at være "anderledes". Det giver selvværdet et løft.

Et typisk astmaskoleforløb består af to ugentlige timers undervisning for børn og voksne i fire uger. Hver undervisningsgang består af én times teori og én times idræt. Astmaskolernes undervisere er specialister på området: Børnesygeplejersker, allergisygeplejersker, fysioterapeuter og idrætslærere. Omkostningerne ved at gennemføre et

astmaskoleforløb er ca. 2.000 kr. pr. barn ekskl. udgifter til lokaleleje mv. Astma-Allergi Forbundet har under overskriften "Astmaskole i Skolen" også gennemført astmaskoler på fynske folkeskoler.

**Har børn og forældre selv den fornødne viden om, hvordan man håndterer astmaen, kan mange af disse konsultationer og indlæggelser undgås, og familierne få en bedre hverdag.**

I alt 700 børn er mellem 2000 og 2007 blevet undervist i, hvordan de får astmaen under kontrol og undgår anfald. Det giver en tryggere hverdag med færre begrænsninger og færre besøg hos lægen.

Astma-Allergi Forbundets astmaskole på Fyn mistede sin bevilling 1. januar, da Fyns Amt blev nedlagt.

### Vil du vide mere

Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

## 7. Sundhedsfremme og forebyggelse på tværs af generationer. Et lille initiativ med stor virkning.

**Formålet med de forebyggende hjemmebesøg for ældre over 75 år, har mange steder været formuleret som sundhedsfremme og forebyggelse med øget livskvalitet og oplevelse af tilfredshed med tilværelsen som mål. Sundhedsprofessionelle har med forskelligt fokus, bidraget til udviklingen af en bred og faglig velunderbygget indsats, der viser sig at have god effekt.**

Casen beskriver et initiativ, oprettet til gavn for ældre borgere i en mellemstor provinsby, borgerne var i aldersgruppen 75 år og der over, de modtog alle forebyggende hjemmebesøg. Konkret ønskede man at afhjælpe og forebygge aktivitetsproblemer, der blev afdækket under de forebyggende hjemmebesøg.

### De unge blev tilbud en times ugentligt besøg af en ung ”generator”

Aktivitetsproblemerne kunne være i forbindelse med at få foretaget indkøb og små ærinder, komme ud og gå en tur, få ordnet mindre praktiske opgaver i forhold til daglige aktiviteter, der for hver enkelt var vigtige og betydningsfulde. Konsekvenserne af aktivitetsproblemerne var frustration og en følelse af utilstrækkelighed over ikke at få tingene gjort, mangel på aktivitetsudfoldelse og tab af livstilfredshed - med deraf relaterede følger.

Ergoterapeuten, der varetog de forebyggende hjemmebesøg, oprettede i samarbejde med den kommunale ungdomsskole et hold – kaldet ”generatorerne”, for at afhjælpe nogle af disse aktivitetsproblemer. ”Generatorerne” bestod af unge mellem 15- 16 år, der efter et forberedende kursus over 4 aftener, blev tilknyttet en af de ældre medborgere, der havde ønsket at indgå i ordningen.

De ældre blev tilbudt en times ugentligt besøg af en ung ”generator”.

Ved det første besøg deltog ergoterapeuten, der derefter kunne inddrages efter behov.

Et par eksempler:

En ældre kvinde fik hentet bøger på biblioteket hver uge (hun havde undværet bøger i længere perioder, da udbringningen var ophørt) og hun fik hver lørdag formiddag hjælp af den unge til at besøge den lokale Kvickly, for med selvsyn at se hvilke varer, der var på hylderne og handle ind.

Hun udtrykte stor tilfredshed med ordningen, glæde ved at kunne tale med om de nyeste bøger og behovet for at tage del i byens liv blev opfyldt, ved den ugentlige tur til Kvickly. Den unge generator blev så vigtig en del af kvindens liv, at hun blev betænkt med et lille minde efter kvindes død nogle år senere. En ældre herre fik lappet hjulet på sin kørestol, kom lidt ud og fik handlet ind, samtidig med han oplevede sig anerkendt og afholdt af en ung mand, der ivrigt lagde ører til mange gode historier og livsbetragtninger. Generelt berettede de ældre, at de oplevede sig mødt og deres behov anerkendt, de gav udtryk for tilfredshed og øget livskvalitet samt øget selvhjulpethed.

De økonomiske gevinster ved denne form for initiativ kan man kun gisne om. Initiativet kostede ikke meget at afvikle og gav hurtige og målbare resultater. Den sundhedsfremmende og forebyggende effekt mærkede både ældre og unge, begge parter oplevede sig som vigtige og betydningsfulde, igennem det sociale fællesskab omkring dagligdags aktiviteter, hvilket havde betydning for deres oplevelse af sundhed og livskvalitet. Initiativer som dette, hvor forskellige instanser samarbejder om at løse lokale problematikker, og hvor der tænkes bredt og kreativt, bliver væsentlige i fremtiden. Folkesundhed handler om os alle og vor dagligdag, derfor skal folkesundhedsinitiativer tage udgangspunkt i hvor vi bor, hvad vi laver og hvem vi er.

#### Vil du vide mere

Ergoterapeutforeningen  
Nr. Voldgade 90  
1358 København K  
Telefon 33 41 47 00  
[www.etf.dk](http://www.etf.dk)

## 8. Motivation til livsstilsændringer er en udfordring

Når diagnosen diabetes er stillet, er beskeden ofte, at det vil være gavnligt med livsstilsændringer i form af at spise sund mad, være fysisk aktiv og evt. stoppe med at ryge. For mange er dette en uoverskuelig opgave at gå i gang med alene.

**Dårlig regulering af diabetes kan på sigt give senkomplikationer, hvilket nedsætter livskvaliteten for den enkelte, men som også samfundsøkonomisk har store konsekvenser**

Dårlig regulering af diabetes kan på sigt give senkomplikationer, hvilket nedsætter livskvaliteten for den enkelte, men som også samfundsøkonomisk har store konsekvenser.

Diabetesforeningen satte sig derfor som mål at udvikle et koncept, hvor mennesker med type 2 diabetes samles for at lave sund mad og være fysisk aktive sammen, og Motivationsgrupper har siden 2000 været et tilbud til foreningens medlemmer og deres pårørende.

Deltagerne mødes 12 gange i løbet af 3 mdr. Forud har en af gruppens deltagere gennemført et

30 timers instruktørkursus i Diabetesforeningen, hvor emner om sund mad og fysisk aktivitet er blevet gennemgået i teori og praksis. Motivationsgruppeinstruktøren er efterfølgende ansvarlig for, at der arbejdes med disse emner i gruppen.

Læring går fint hånd i hånd med hygge og socialt samvær. En del af de tidligere deltagere har givet udtryk for, at de allerede før de indgik i motivationsgrupperne faktisk havde viden om f.eks. sund mad, fik yderligere viden via motivationsgruppen, men at det især var tilhørsforholdet til en gruppe, der gjorde, at de rent faktisk blev motiveret til at føre denne viden ud i livet.

Motivationsgrupperne er efterhånden ved at brede sig ud over hele Danmarkskortet. Mange kommuner har allerede vist stor interesse for et samarbejde med Diabetesforeningen omkring dette. Det er et gennemprøvet og evalueret koncept, og et forebyggelsestilbud, der tager udgangspunkt i borgeren.

### Vil du vide mere

Diabetesforeningen  
Rytterkasernen I  
5000 Odense C  
Telefon 66 12 9006  
[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

## 9. Rygestop i graviditeten

**Den vordende moders rygeophør er den enkeltstående faktor, der med sikkerhed vil ha' størst sundhedsgevinst for fosteret og det nyfødte barn. Man skønner, at hvis ingen gravide røg, ville 200 flere nyfødte overleve om året.**

Rygeafvænnning er derfor et prioriteret område i jordemoderens kontakt med den gravide, men organisationen af rygeafvænningstilbuddet varierer fra region til region.

I det gamle Viborg amt startede man i 2002 et rygestopprojekt for gravide. I projektet prioriterede man gode henvisningsveje, tværfaglig opbakning, tidlig indsats og muligheden for et nyt tilbud ved tilbagefald. Karin Asmussen, jordemoder og rygestopinstruktør, blev leder af projektet, der blev en sådan succes, at det siden blev gjort permanent.

Ideen var, at alle, som den gravide var i kontakt med, vidste så meget som muligt om røg og derfor tog emnet op ved hver kontakt. Derfor startede man med afholdelse af tværfaglige temadage om graviditet og rygning, hvor fokus var nyeste viden om graviditet og rygning, børn og passiv rygning, og den motiverende samtale.

Et klistermærke på forsiden af rygerens journal minder både fagpersoner og den gravide om problemet. For det er et problem at blande graviditet og røg, og det bør der ikke lægges skjul på, mener Karin Asmussen. Det giver imidlertid kun bagslag at presse en kommende mor eller far ind i et system, de ikke ønsker.

"Vi ved fra andre rygeafvænningstilbud, at hvis man selv aktivt melder sig, så er frafaldet lavest", fortæller Karin Asmussen. "Men det er ikke det samme som, at vi ikke nævner ordet 'rygning'

mere, hvis en gravid ryger ikke ønsker at deltage i amtets rygeafvænningstilbud; respektfulde puf til de vordende forældre, så ved vi, at motivationen bliver højere", siger Karin Asmussen.

Når den gravide eller hendes rygende mand kontakter rygestopinstruktøren, bliver der hurtigt aftalt et møde, for man skal handle, mens motivationen er højst. Hjælpen til rygestoppet er individuel eller for par, og knap en fjerdedel af rygerne i det gamle Viborg amt gør brug af amtets rygeafvænningstilbud, til gengæld er succesraten relativ høj: 45 procent med et gennemført samtaleforløb er fortsat røgfri efter et halvt år efter rygestop.

**Man skønner, at hvis ingen gravide røg, ville 200 flere nyfødte overleve om året**

Mange bistandsklienter og ufaglærte deltager, og det er særlig positivt, da det er grupper, som sundhedsbudskaberne ofte har sværere ved at nå.

Man kan sige, at 90 deltagere pr. år ikke er mange, men effekten er meget større end som så. Røgfrihed 'smitter' til familiemedlemmer, venner, arbejdskammerater osv. At få unge familier til at leve røgfrit, er sundhedsfremme, når det er bedst.

### Vil du vide mere

Jordemoderforeningen  
Sankt Annæ Plads 30  
1250 København K  
Telefon 46 95 34 00  
[www.jordemoderforeningen.dk](http://www.jordemoderforeningen.dk)

## 10. Gravide får støtte til at bekæmpe vægtproblemer

**Den generelle overvægtsepidemi ses også blandt gravide. I forhold til graviditet og fødsel udgør overvægt i sig selv en risiko for et dårligt fødselsresultat.**

**Ved Silkeborg jordemodercenter har man derfor et tilbud til overvægtige gravide.**

Det startede som projekt i 2004, men er siden blevet et fast tilbud på grund af de gode resultater. Det vil sige at 6 hold á 12- 15 gravide hvert år deltager i jordemodercentrets særlige tilbud, hvilket svarer til  $\frac{3}{4}$  af alle de svært overvægtige gravide i centret.

Målet med denne sundhedsfremmende indsats er, at kursisterne kommer i gang med en proces, så de bliver normalvægtige, og som delmål at kvinderne begrænser deres vægtøgning i graviditeten. Begræns vægtøgningen, nedsættes risiko for komplikationer i graviditet og fødsel, og derudover har ”overskudsvægt” efter fødslen betydning for overvægt senere i livet.

Målgruppen er gravide kvinder med BMI > 30. ”Vi lagde ud med BMI > 25, men har måttet indskrænke pga. stor søgning. Det er jeg ikke stolt af, for vi taber nogle på den baggrund. Forskning viser, at for over halvdelen af overvægtige kvinder, blev graviditet angivet som afgørende faktor for deres overvægt, og derfor er det også vigtigt at have en indsats for gravide med BMI mellem 25 og 30”, siger Ann Fogsgaard, chefjordemoder i Silkeborg

Tilbuddet er et tværfagligt kursus, hvor jordemoderen er den gennemgående fagperson, suppleret med fysioterapeut eller psykoterapeut (alt efter jordemoderens kompetencer) og altid en diætist. Ideen bag kurset er, at overvægt sjældent kun har én årsag. Der kan være tale om manglende viden, mentale barrierer og/eller manglende motion. Kurset bygger på en sundhedsfremmende tankegang, dvs. at kvinderne får redskaber til selv at arbejde videre mod at blive normalvægtige.

Graviditeten er en periode af kvindernes liv, hvor de er meget motiverede for at leve sundt. De ønsker at gavne barnet her og nu, og på langt sigt at være forbilleder for deres barn.

Det skal ikke handle om en slankekur, mens man er gravid, men om sund levevis, hvor man spiser sund, men fedtfattigt kost. Jordemoderen vejer kvinderne hver gang, og vejningen følges altid af en samtale. Aldrig fordømmende eller løftede pegefingre, men ros, når det ser godt ud, og en snak om, hvad der har været svært i den sidste uge, når der ikke er fremskridt. Vejningen evalueres meget positivt; den er med til at fastholde motivationen. Evaluering viste, at deltagerne efter fødslen havde en vægt, der blot var +0,8 kg i forhold til før graviditeten; 47 % havde tabt sig eller vejede det samme, som før de blev gravide. Derudover tilkendegav størstedelen en større bevidsthed om kost og motion.

### Graviditeten er en periode af kvindernes liv, hvor de er meget motiverede for at leve sundt

”Vi er nødt til at acceptere, at vi for nogle af kvinderne må nøjes med at så et lille frø... Men alle kvinderne fortæller, at de får noget positivt med sig, og vi når tydeligt både vores delmål: at begrænse vægtstigningen i denne graviditet, og det overordnede mål: at sætte dem i gang med en proces mod at blive normalvægtig”, siger Ann Fogsgaard.

#### Vil du vide mere

Jordemoderforeningen  
Sankt Annæ Plads 30  
1250 København K  
Telefon 46 95 34 00  
[www.jordemoderforeningen.dk](http://www.jordemoderforeningen.dk)

## II. TUBA - Terapi og rådgivning til unge, som er børn af alkoholmisbrugere

**Sundhedsstyrelsen skønner at 60.000 børn vokser op i familier med massive alkoholproblemer.**

Nye undersøgelser viser at ud af disse udsatte børn, vil 30.000 få forskellige psykiske lidelser, og 20.000 vil få egne misbrugsproblemer, hvis de ikke får hjælp.

Blå Kors Danmarks rådgivnings- og terapitilbud TUBA ønsker at ændre på dette forhold, så det på alle niveauer i samfundet bliver tydeligt, hvor alvorlige konsekvenserne af en opvækst i en alkoholfamilie ofte er. Med andre ord vil TUBA være talerør for unge børn af alkoholmisbrugere, så de får bedre hjælp – mens de lever i familien og senere i livet.

### Børn af alkoholmisbrugere betaler en meget høj pris for at vokse op i en familie med et for stort alkoholforbrug

Børn af alkoholmisbrugere betaler en meget høj pris for at vokse op i en familie med et for stort alkoholforbrug. De betaler dyrt både i løbet af barndomstiden, gennem deres ungdom og senere i voksenlivet.

Holdningen i Blå Kors Danmark er, at unge, som er børn af alkoholmisbrugere, skal have et tilbud om hjælp ud fra deres behov nøjagtig som alkoholmisbrugerne i dag får tilbud om behandling af forskellig art.

#### **Gensidighed og tillid**

TUBA formidler dels konkret viden om og undervisning i misbrug og dets konsekvenser. Dels får

de unge mulighed for bearbejdning af fortidens oplevelser af omsorgssvigt og tab, så det bliver muligt på en bevidst måde at bære den smerte, de så længe har forsøgt at lukke af for. Og dels er TUBA et forum, hvor de unge kan inspireres til at se nye muligheder i deres følelsesliv, i deres måder at tænke på og i deres handlinger. Et sted, hvor de unge kan møde ligesindede og på den måde se og mærke, at de ikke er alene med deres smerte.

TUBA støtter således en livsindstilling, der bygger på gensidighed og tillid mellem mennesker og bygger på at kunne håndtere de "positive" og "negative" følelser, der nu engang hører livet til. Dette i modsætning til mistro og forventning om altid at blive svigtet og til at håndtere problemer ved at drikke sig fra dem.

#### **Et landsdækkende netværk**

TUBA, som står for Terapi til Unge Børn af Alkoholmisbrugere, har afdelinger i København, Århus, Hirtshals, Frederikshavn, Aalborg, Odense og på Bornholm. Målet er TUBA-afdelinger i alle større danske byer, så unge, som er børn af alkoholikere, i alle egne af landet kan etablere kontakt med hinanden og således bryde ud af deres isolation og ensomhed.

Yderligere information om TUBA kan fås på [www.tubadanmark.dk](http://www.tubadanmark.dk).

#### **Vil du vide mere**

Blå Kors Danmark  
Suensonsvej 1  
8600 Silkeborg  
Telefon 86 81 15 00  
[www.blaakors.dk](http://www.blaakors.dk)

## 12. Screening for livmoderhalskræft

Livmoderhalskræft er en af de helt store kræftsygdomme. På verdensplan er det den næststørste kræftsygdom hos kvinder med omkring 471.000 nye tilfælde hvert år. 233.000 kvinder dør af sygdommen. I Danmark var der i midten 60erne mere end 900 tilfælde om året. Takket være et effektivt screeningsprogram er tallet i dag mere end halveret.

**Screening har ført til mere end halvering i hyppigheden af livmoderhalskræft.**

Livmoderhalskræft er en sygdom, der findes i alle aldersgrupper fra kvinder på mere end 80 år og ned til helt unge piger under 20 år. Sygdommen har store konsekvenser. Kun 63 pct. lever fem år eller længere, efter diagnosen er stillet. Og de kvinder, der bliver behandlet og overlever sygdommen, får i mange tilfælde en del ubehagelige senfølger.

I løbet af 50erne og 60erne blev celleprøven fra livmoderhalsen - et smear - mere og mere udbredt. Celleprøven gør det muligt at opdage forstadier til livmoderhalskræft, før forandringerne i cellerne udvikler sig til kræft. Senere blev prøvetagningen organiseret i screeningsprogrammer, som skulle sikre, at alle kvinder mellem 23-59 år fik tilbuddet. Screening blev gradvist indført i de daværende amter. De sidste kvinder kom dog først med fra 2006. Der bliver nu taget omkring 430.000 celleprøver hvert år. Det har ført til mere end halvering i hyppigheden af livmoderhalskræft. I 2001 var der 413 tilfælde blandt danske kvinder.

### Vil du vide mere

Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Telefon 35 25 75 00  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

## 13. Det kan altid betale sig at holde op med at ryge

**Kræft er en af de hyppigste dødsårsager i Danmark og en sygdom, der også giver mange senfølger. En tredjedel af alle kræftdødsfald skyldes rygning.**

Allerede i 1950'erne viste undersøgelser, at rygning giver lungekræft, og i dag ved vi, at de skadelige stoffer fra tobaksrøgen ikke nøjes med at blive i lungerne. Der er 4.000 stoffer i tobaksrøg, og mindst 40 af dem er kræftfremkaldende. Stofferne optages via lungerne, går over i blodbanen og transporteres rundt i kroppen. På den måde påvirker de alle kroppens organer og funktioner. Rækken af sygdomme, hvor rygning er en del af årsagen, eller hvor rygning forværrer prognosen, er meget lang.

Det er påvist, at rygning øger risikoen for kræft i lungerne, struben, blæren, urinlederne, nyrerne og nyrebækkenet, munden, læberne og tungen, næsehulen, maven, leveren, livmoderhalsen, blodet (myeloid leukæmi), svælget, spiserøret og bugspytkirtlen

Ryging øger også risikoen for sygdomme som blodpropper i hjertet og hjernen, blødninger i hjernen og kredsløbsforstyrrelser som for eksempel dårlig blodtilførsel til benene samt Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL) eller rygerlunger, som sygdommen også kaldes.

### Anbefalinger

For at nedbringe antallet af mennesker, der bliver syge og dør af rygning, er det nødvendigt at færre ryger. Det kan opnås på fire måder, der alle bør bruges. Man skal:

- Sikre at hverken rygere eller ikke-rygere udsættes for passiv rygning.
- Nedsætte antallet af nye rygere.
- Hjælpe rygerne til at holde op med at ryge.

- Hjælpe med at vedligeholde rygestopet for dem, der er holdt op.

### Hjælper et rygestop?

Det kan altid betale sig at holde op med at ryge. Rygestop ved alderen 60, 50, 40 eller 30 år giver henholdsvis 3, 6, 9 eller 10 års forventet ekstra levetid. Er man allerede blevet syg, forbedres prognosen også for de fleste sygdomme ved rygestop. Kræftbehandlingen bliver mere effektiv, hvis patienten holder op med at ryge, og for nogle kræftsygdomme er der påvist længere overlevelse efter rygestop.

**Rygestop ved alderen 60,  
50, 40 eller 30 år giver  
henholdsvis 3, 6, 9 eller 10  
års forventet ekstra levetid**

### Hjælp til rygestop

Halvdelen af rygerne angiver, at de gerne vil stoppe. Derfor bør der være nemme tilgængelige muligheder for hjælp eller henvisning til hjælp til rygestop på alle arbejdspladser, hos praktiserende læger, hospitaler, apoteker mm. Der bør gives forskellige tilbud om hjælp til rygestop. Rygeforbud er enkelt at indføre, billigt at implementere og nemt at forstå.

### Vil du vide mere

Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Telefon 35 25 75 00  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

## 14. Overvægt forværrer smerter og funktionsniveau ved slidgigt

**Mange grupper af etniske minoriteter i Danmark er i stor risiko for at udvikle slidgigt og forværre smerter og funktionsniveau ved slidgigt pga. overvægt. Gigtforeningen indgik derfor i et projekt, hvor en gruppe svært overvægtige kvinder modtog undervisning i vægttab. De svært overvægtige kvinder opnåede et vægttab og oplevede forbedringer mht. til smerter og funktionsniveau.**

Overvægt er stærkt associeret med slidgigt – og etniske minoriteter i Danmark er en udsat gruppe. En af de vigtigste risikofaktorer for udvikling af slidgigt er overvægt. Samtidig viser studier, at overvægtige med slidgigt i knæene kan opnå positiv effekt ved vægttab på både smerter og funktionsniveau. I et nyere studie fra Parker Institutet på Frederiksberg Hospital førte et 10% vægttab til 28% forbedret funktion. Grupper af etniske minoriteter i Danmark er meget lidt fysisk aktive og overvægtige, og disse grupper har derfor en stor risiko for at udvikle slidgigt og forværre smerter og funktionsniveau ved slidgigt.

**Efter vægttabet beredte kvinderne om væsentlige forbedringer i forhold til deres generelle velvære, færre smerter og et øget funktionsniveau.**

Opgørelser fra Sundhedsstyrelsen viser også, at flere grupper af etniske minoriteter i Danmark har betydelig flere sygehuskontakter i forbindelse

med muskel- og skelet sygdomme end etniske danskere. Forebyggelse af overvægt og vægttab i disse grupper kan således have væsentlig betydning for den aktuelle og fremtidige samfundsøkonomiske byrde ved slidgigt.

For at imødekomme et ønske om vægttab fra en gruppe kvinder fra Jordan indgik Gigtforeningen i et projekt, hvor 11 kvinder modtog undervisning, i alt 15 gange, af en klinisk diætist, der tog udgangspunkt i kvindernes baggrund og dagligdag.

### **Væsentlige forbedringer ved vægttab**

Kvinderne, havde ved projektets start et gennemsnitligt BMI (body mass index) på over 35 kg/m<sup>2</sup>, hvilket karakteriseres som svær overvægt. Når kvinderne stod på vægten ved undervisningens slutning, et halvt år senere, havde de i gennemsnit tabt 4 kg, hvilket fik deres gennemsnitlige BMI ned på 33 kg/m<sup>2</sup>. Efter vægttabet beredte kvinderne om væsentlige forbedringer i forhold til deres generelle velvære, færre smerter og et øget funktionsniveau.

Resultaterne fra projektet viser, at etniske minoriteter i Danmark kan opnå et vægttab, der kan forbedre den enkeltes livskvalitet og måske medvirke til at mindske den samfundsøkonomiske byrde ved slidgigt.

### **Vil du vide mere**

Gigtforeningen  
Gentoftegade 118  
2820 Gentofte  
Telefon 39 77 80 00  
[www.gigtforeningen.dk](http://www.gigtforeningen.dk)

## 15. Rygestopkursus til studerende på sygeplejeskole

Det har længe været kendt, at rygning er en væsentlig risikofaktor til adskillige alvorlige sygdomme, og alligevel ryger 30 % af den voksne danske befolkning. Derfor har underviser Ole Bjørke på Herlev Sygeplejeskole taget initiativ til et rygestopkursus for de studerende.

Formålet med kurset er at opfordre og støtte de studerende til at gennemføre et rygestop. Kurset afholdes og finansieres af skolen og er på denne måde meget tilgængeligt for skolens studerende.

Ole Bjørke er uddannet rygestopinstruktør og har tidligere lavet kurser for kommunen. Denne erfaring bruger han nu i initiativet for at få de studerende på Herlev Sygeplejeskole til at holde op med at ryge. Han lægger vægt på, at kurset gennem teori sætter fokus på begreber som sundhed, handlekompetence og sygdomsforebyggelse for at styrke kursisternes personlige begrundelser.

Et vigtigt element i kurset er naturligvis også opbakningen i den svære proces. Dette opnås helt konkret igennem 5-6 kursusdage à 2½ time, hvor gruppen på max. 12 deltagere mødes med instruktøren. Her arbejder de med personlig motivation og refleksioner, mulighed for gruppefællesskab, film, personligt rygemønster, nikotinafhængighed, faglige sammenhænge samt individuel planlægning og gennemførelse af rygestoppet. Ole Bjørke mener, at det er vigtigt, at arbejde målrettet med stemningen blandt kursisterne for at opretholde

gejsten. Derfor holder han kontakten til kursisterne ved lige i et halvt år efter kursets afholdelse.

Maria Bonde er sygeplejestuderende og har gennemført Ole Bjørkes rygestopkursus på skolen i Herlev med stor tilfredshed. ”Som sygeplejestuderende bør man vise sig som et godt eksempel, når det gælder rygning, men det kan være svært at overskue at stoppe selv,” mener Maria Bonde. Hun er glad for, at hun fik muligheden for et gratis kursus af sin skole og mener, at alle sygeplejeskoler burde gøre det samme.

### Gennemførelsesprocenten er høj – over 80 %

Rygestopkurserne på Herlev Sygeplejeskole er ifølge Ole Bjørke en succes. Der er god tilslutning og gennemførelsesprocenten er høj – over 80 %, hvilket er langt højere end på hans almindelige kurser i kommunen.

#### Vil du vide mere

Sygeplejestuderendes Lands sammenslutning  
Sankt Annæ Plads 30  
1250 København K  
Telefon 46 95 42 34  
[www.dsr.dk](http://www.dsr.dk)

## 16. Rygestop - forebyggelse med sund fornuft

**Rygere lever ikke blot kortere, de har også flere år med dårligt helbred end ikke-rygere. De dør med hoste, åndenød – som hos nogle optræder både i hvile og ved anstrengelse - og dårligere blodomløb, som i yderste konsekvens kan koste amputationer. Derudover belastes lunger og hjerte mere, og rygere kan have svært ved at deltage i fysisk aktiviteter.**

**Af de 118 borgere, som har gennemført kurserne, er 64 efterfølgende røgfrie**

I 2006 røg hver fjerde dansker dagligt. Undersøgelser har vist, at lidt over halvdelen af rygerne gerne vil holde op med at ryge og andre undersøgelser har vist, at sandsynligheden for at blive røgfri er størst, når man modtager professionel rådgivning i forbindelse med et rygestopforløb.

Apotekerne kan tilbyde rådgivning i form af kurser i rygestop. Der er også mulighed for individuel rådgivning, som i højere grad tilpasses den enkelte borgers behov under vejs i en rygestopforløb. De fleste har brug for en let tilgængelig rådgivning efter arbejdstid, og det er muligt på apoteket grundet de mange daglige kundekontakter og den gode geografiske dækning af lokalområdet. Rygestopkurserne følger Kræftens Bekæmpelses nationale, standardiserede koncept omkring rygestop og alle rygestoprådgivere er uddannede hos Kræftens Bekæmpelse. På kurserne tager rygestopinstruktører emner op som fysisk og psykisk afhængighed, nikotinafhængighed, abstinenssymptomer og rygestop uden vægtproblemer. Deltagelse i et rygestopforløb firdobler chancerne

for at blive røgfri i forhold til selv at gennemføre sit rygestop.

Et apotek i Gladsaxe kommune har på otte måneder leveret i alt 14 rygestopkurser til kommunens borgere. Der har været stor lokal opbakning fra borgerne. Af de 118 borgere, som har gennemført kurserne, er 64 efterfølgende røgfrie. Kurserne holdes først og fremmest som gruppekurser med op til 12 deltagere og de består af fem mødegange med en samlet varighed på ca. 11 timer.

Rygende borgere koster årligt en kommune som Haderslev et tocifret millionbeløb i sundhedsudgifter. Da kommunen ved årsskiftet overtog ansvaret for forebyggelse og sundhedsfremme, stod et tilbud om rygestop derfor øverst på listen. ”Forebyggelse er en mærkesag i den nye Haderslev Kommune. Vi har prioriteret rygestop og motion, da det er to ydelser med dokumenteret bonus på folkesundheden. Kan man få borgerne til at holde op med at ryge, forlænges deres liv, samtidig med at der er store gevinster at hente både for samfundsøkonomien og borgernes livskvalitet”, siger Annette Brandi, sundhedskoordinator i Haderslev Kommune.

Apotekerne har i 48 ud af 98 kommuner indgået en aftale om afholdelse af rygestopaktiviteter.

### Vil du vide mere

Danmarks Apotekerforening  
Bredgade 54  
1017 København K  
Telefon 33 76 76 00  
[www.apotekerforeningen.dk](http://www.apotekerforeningen.dk)

## 17. Tjek på inhalationen - tilfredse brugere og bedre effekt af medicinen

**Næsten halvdelen af den astmamedicin til inhalation, der udleveres fra apoteket, bruges forkert af både voksne og børn. Dette får den konsekvens, at de ikke får den optimale udnyttelse af deres astmamedicin.**

Lægemidler der skal virke i lungerne indgives som pulver ved hjælp af en inhalator.

Forkert inhalationsteknik medvirker til, at en ikke tilstrækkelig stor mængde af lægemidlet når helt ned i lungerne, hvor det skal virke. Ikke kun en korrekt inhalationsteknik er vigtig, men også klargøringen af inhalatoren spiller en vigtig rolle. Hertil kommer, at ens kropsstilling samt hoved- og halsposition har indvirkning på om lægemidler kommer hele vejen ned til lungerne.

Konsekvensen for astmatikerne er, at sygdommen ikke kommer under kontrol, og borgerens sygdom forværres, hvilket kommer til udtryk ved hoste og åndenød. Symptomerne begrænser også mulighederne for at være fysisk aktiv.

Myndighederne har indgået en aftale med apotekerne om, at tilbyde en udvidet rådgivning for brugere af inhalationsmedicin. Det sker for at sikre, at borgeren bruger medicinen korrekt, herunder har en korrekt inhalationsteknik og dermed får den bedste udnyttelse af medicinen. Undersøgelser har dokumenteret, at apotekets instruktion og rådgivning af astmatikere kan forebygge, identificere og løse problemer, som skyldes forkert eller uhensigtsmæssig inhalationsteknik. Siden 2005 har ydelsen "Tjek på inhalationen" været offentligt finansieret. Samtalen kan foregå på apoteket eller på de lokale sundhedscentre. Målgruppen er brugere af inhalationsmedicin til behandling af astma og KOL. Det gælder både nye brugere og brugere, der har brugt medicin i årevis, men måske har brugt den forkert. Der kræves ingen henvisning fra lægen for at få rådgivningshjælp på apotek og er gratis for brugeren.

Apotekets faguddannede personale tilbyder at tjekke om borgerne inhalerer deres medicin korrekt. Det sker når de henter deres inhalationsmedicin på apoteket.

**Som en fast del af undervisningen fik borgerne vurderet deres inhalationsteknik, og de fik personlig rådgivning til forbedring af deres inhalation.**

Fire apoteker i Horsens Kommune har i forbindelse med fem patientuddannelsesforløb for KOL patienter, på skift leveret en times undervisning i inhalationsteknik og brug af inhalationsmedicin. Som en fast del af undervisningen fik borgerne vurderet deres inhalationsteknik, og de fik personlig rådgivning til forbedring af deres inhalation. Rådgivningen fandt sted på byens sundhedscenter. I alt har godt 50 borgere modtaget rådgivningen i korrekt brug af deres inhalationsmedicin. Desuden har knap ti borgere modtaget rådgivning i inhalationsteknik i forbindelse med en temadag for astmatikere på sundhedscentret.

Knap seks procent af befolkningen får astmamedicin til inhalation, hvilket svarer til 310.000 borgere. På landsplan er der udført 92.000 "tjek på inhalationen" siden ordningen startede.

### Vil du vide mere

Danmarks Apotekerforening  
Bredgade 54  
1017 København K  
Telefon 33 76 76 00  
[www.apotekerforeningen.dk](http://www.apotekerforeningen.dk)

## 18. Underernæring er et overset problem

**Mange ældre spiser ikkenok, og over halvdelen af alle ældre danskere er besluttet underernærede. Derfor har Enhedsplejen i Bagsværd sat ekstra fokus på de ældres kost. Det har fået underernærede ældre til at tage på i vægt. Og det har givet øget viden om ernæringens betydning for de ældre.**

Underernæring kan have alvorlige konsekvenser – ikke mindst hos ældre. Det kan f.eks. føre til depression, nedsat muskelstyrke, svækket hukommelse, dårligere sårheling og ringere hjertefunktion.

Alligevel er ernæring ofte en overset del af hjemmesygeplejen. Det konstaterer udviklingspsygeplejerske Dorthe Mikkelsen fra Enhedsplejen i Bagsværd. Derfor gik hun for et år siden i gang med at undersøge, hvordan det stod til blandt de 151 ældre beboere på Enhedsplejens to omsorgs- og plejecentre.

Selv om ingen umiddelbart troede, at der var underernærede beboere på centrene, viste de overraskende tal, at de faktisk havde lige så mange som landsgennemsnittet. Helt konkret var 61 procent af beboerne underernærede. Og af dem var 23 procent kritisk underernærede, altså i en tilstand, der var helbredskskadelig.

**Helt konkret var 61 procent af beboerne underernærede. Og af dem var 23 procent kritisk underernærede**

### **Sygeplejefaglig indsats gav resultater**

De bekymrede tal betød, at der blev sat et kost-

projekt i gang i samarbejde med en af centrenes økonomaer og en konsulent med sygeplejefaglig baggrund fra et specialkostfirma.

”Først og fremmest skal man lære, at kostpyramiden skal rives ned. For eksempel skal ikke-overvægtige ældre have mere smør på brødet og fløde i sovsen, end vi andre skal. Ældre har som udgangspunkt brug for en fedtprocent på 40 og ikke 30 som normalt. Derfor er det helt forkert kun at have minimælk eller lightprodukter på et plejecenter”, siger udviklingspsygeplejerske Dorthe Mikkelsen.

For at øge bevidstheden om kostens betydning for de ældres sundhed har der været afholdt en række stormøder og kurser for medarbejderne på de to omsorgs- og plejecentre. Møderne satte bl.a. fokus på de risikofaktorer, der kan føre til, at ældre får en dårlig ernæringstilstand.

Samtidig er alle beboere blevet screenet. Det vil sige, at de er blevet vejjet, har fået målt bodymassindeks (BMI), og de småtspisende eller underernærede har fået udarbejdet individuelle kosthandplaner, som bliver revideret løbende.

Resultaterne er mærkbare: På et halvt år er antallet af underernærede reduceret fra 61 til 51 procent, og antallet af kritisk underernærede fra 23 til 19 procent.

### **Vil du vide mere**

Dansk Sygeplejeråd  
Sankt Annæ Plads 30  
1250 København K  
Telefon 33 15 15 55  
[www.dsr.dk](http://www.dsr.dk)

## På vej mod en folkesundhedsreform

**Som optakt til arbejdet for en folkesundhedsreform afholdt netværket d. 4. juni 2007 konferencen ” På vej mod en folkesundhedsreform”.**

Jeg vil gerne tage kampen op mod mørkemændene. Det er dem, der siger, vi ikke ved noget om sundhedsfremme og forebyggelse undtagen på tobaksområdet,” sagde direktøren for Statens Institut for Folkesundhed, Finn Kamper Jørgensen, da Dansk Sygeplejeråd og 20 andre sundhedsorganisationer holdt konference i Landstingssalen på Christiansborg den 4. juni 2007. Konferencen med titlen ”Danmark har brug for en sundhedsreform” havde flere hundrede sundhedsfaglige deltagere. Blandt deltagerne var også sundhedspolitiske ordførere fra fem partier.

Konferencen markerede etableringen af ”Netværk for en folkesundhedsreform”, der består af 23 af Danmarks største patient- og sundhedsorganisationer.

”Danmark har ikke været i stand til at øge midlellevetiden på samme måde som andre lande i

Europa,” sagde Henrik Sillesen formand for Hjertereforeningen.

”Man får lov til at sejle sin egen sø, indtil man bliver syg,” sagde han i sin åbningstale.

### **Det er ikke umuligt at gøre noget**

Politikerne har satset og brugt en masse penge på sygehuse og indretning, men meget lidt i forhold til sundhedsfremme og forebyggelse, nævnte Finn Kamper Jørgensen. Gang på gang følte han sin faglighed trådt under fode, når politikere og andre udtaler sig om, at der ikke er noget at gøre i forhold til sundhedsfremme og forebyggelse.

”Vi kan gøre andet end at love danskerne garanti på kræftområdet,” sagde han.

Vi vil være til stede alle steder for at påvirke politikerne. En folkesundhedsreform kommer ikke af sig selv. Kommuner og regioner skal forpligtes, og der skal sættes penge af, afsluttede formanden for Dansk Sygeplejeråd, Connie Kruckow.



# Netværk for en Folkesundhedsreform

## 6 nødvendige elementer i reformen

**1**

Der skal fastsættes nationale mål for, hvilke forbedringer der skal nås i forhold til folkesundheden. Målene skal være konkrete og målbare.

**2**

Regioner og kommuner skal forpligtes til at gennemføre de nationale mål. Der er metodefrihed, når det gælder de enkelte indsatser

**3**

Der skal etableres en økonomisk incitamentsstruktur, der understøtter sundhedsfremme og forebyggelse.

**4**

Der skal fokus på synliggøre den enkelte danskers ansvar for egen sundhed og der skal gøres en særlig indsats for at reducere den sociale ulighed i sundhed.

**5**

Der skal tilføres en markant økonomisk saltvandsindsprøjtning til både borgerrettet og patientrettet forebyggelse.

**6**

Der skal forskes mere i forebyggelse



# Netværk for en folkesundhedsreform består af følgende sundheds- og patientorganisationer:

Astma-Allergi Forbundet  
Blå Kors  
Danmarks Apotekerforening  
Danmarks Lungeforening  
Dansk Selskab for Folkesundhed  
Dansk Sygeplejeråd  
Dansk Tandlægeforening  
Dansk Tandplejerforening  
Danske Bioanalytikere  
Danske Fysioterapeuter  
Det Nationale Råd for Folkesundhed  
Diabetesforeningen  
Ergoterapeutforeningen  
Farmakonomforeningen  
Forbrugerrådet  
Foreningen af Danske Lægestuderende (FADL)  
Gigtforeningen  
Hjerteforeningen  
Jordemoderforeningen  
Kost & Ernæringsforbundet  
Kræftens Bekæmpelse  
Landsforeningen af Statsautoriserede Fodterapeuter  
Lægeforeningen  
Osteoporoseforeningen  
Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS)

## Netværk for en folkesundhedsreform

Sekretariat:  
Konsulent Tue Hansen  
Dansk Sygeplejeråd  
Direkte telefon 46 95 42 48  
E-mail: [tuh@dsr.dk](mailto:tuh@dsr.dk)

Chefkonsulent Mads Hyldgaard  
Hjerteforeningen  
Direkte telefon 33 67 00 17  
E-mail: [mhyldgaard@hjerteforeningen.dk](mailto:mhyldgaard@hjerteforeningen.dk)