

Kommunale sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser

Sundhedsloven § 119, stk. 3

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
Sundhedslovens § 119, stk. 3	Afklarende samtale	<p>Samtale der sikrer afdækning af borgerens tilstande samt behov og motivation for forandring ud fra borgerens situation og ressourcer.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: 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.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	Behovssamtale	<p>Samtale der bidrager til at afstemme borgerens motivation, ønsker og behov under igangværende forløb.</p> <p>Formålet med en behovssamtale er at have en dialog med borgeren om motivation, ønsker og behov, som kan have ændret sig undervejs i forløbet.</p>	<p>Eksempler: Justering af borgerens individuelle plan og/eller mål, justering af indsatser , igangsætning af yderligere tiltag.</p>
	Afsluttende samtale	<p>Samtale der afslutter en eller flere indsatser.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: Evaluering af indsatser og borgers mål, plan og mål for borgerens fastholdelse efter afslutning, klarhed over borgerens videre forløb, kontakt til praktiserende læge eller evt. andre dele af sundhedsvæsenet.</p>
	Opfølgning	<p>Aktivitet der følger op på borgerens fastholdelse af ændringer i hverdagslivet efter afsluttede indsatser.</p> <p>Formålet med opfølgning efter afsluttede indsatser er at bidrage til borgerens fastholdelse af ændringer i hverdagslivet.</p>	<p>Eksempler: 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 eller evt. andre dele af sundhedsvæsenet.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	Sygdomshåndtering	<p>Støtte til at forstå og håndtere livet med kronisk sygdom.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: 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 og bekymring. Medicin: virkning, bivirkning, anvendelse og tilskud. Sygdomsaccept og visioner for fremtiden, mestringsstrategier, krisehåndtering, navigation i sundhedsvæsenet (fysisk og digitalt), øvrige sundhedsindsatsers (KRAM) betydning.</p>
	Mental håndtering	<p>Vejledning eller undervisning i øvelser og teknikker, der fremmer mentalt velbefindende.</p> <p>Formålet med mental håndtering er, at borgeren tilegner sig viden og lærer at anvende redskaber til at fremme sit mentale velbefindende.</p>	<p>Eksempler: Mindfulness, afspænding, meditationsteknikker, øvelser med fokus på mentalt velbefindende, stressforløb, tilbud i forhold til angst og depression, kognitiv adfærdsterapi.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	<p>Vejledning og introduktion til fysiske aktiviteter</p>	<p>Vejledning og støtte til at være fysisk aktiv "på egen hånd" og introduktion til fysiske aktiviteter.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: 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.</p>
	<p>Fysisk træning</p>	<p>Superviserede aktiviteter der bidrager til øget muskelstyrke og/eller øget kondition.</p> <p>Formålet med fysisk træning er, at borgeren tilegner sig erfaringer med fysiske aktiviteter som bidrager til at øge muskelstyrken og forbedre konditionen.</p>	<p>Eksempler: Supervision af brug af maskiner, elastikker, vægte. Supervision af træning med egen kropsvægt. Supervision af gang, løb, cykling, roning, svømning, crosstræning/cirkeltræning, boldspil.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	Færdighedstræning	<p>Vejledning, introduktion og igangsætning af aktiviteter, der bidrager til øget selvhjulpethed i hverdagslivet.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: Vejledning, introduktion og igangsætning af hverdagsaktiviteter ifm. transport, hverdagsaktiviteter i hjemmet eller på arbejdspladsen, færdighedstræning ved anvendelse af hjælpemidler. Vejledning i at planlægge, strukturere, administrere og udføre aktiviteter i løbet dagen. Vejledning i hensigtsmæssig og energibesparende udførelse af aktiviteter.</p>
	Kostvejledning	<p>Vejledning om de officielle (generelle) kostråd suppleret af relevante ernæringsanbefalinger.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: 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.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	Diætbehandling	<p>En intervention i forhold til et ernæringsproblem, der er opstået som følge af sygdom eller behandling.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: 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.</p>
	Madlavning i praksis	<p>Aktiviteter hvor kostråd, ernæringsanbefalinger samt hensigtsmæssige mad- og måltidsvaner omsættes til praksis.</p> <p>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.</p>	<p>Eksempler: Gennemgang af opskrifter, indkøb af madvarer, brug af attrapper, indkøbsguide eller tallerkenmodeller, inspiration til tilberedning og sammensætning af måltider, fællesspisning, valg af råvarer.</p>
	Nikotin- og tobaksafvænning	<p>Rådgivning om og støtte til forandring af vaner i relation til nikotin- og tobaksafvænning.</p> <p>Formålet med nikotin- og tobaksafvænning er at rådgive og støtte borgeren i at opnå reduktion eller ophør i anvendelsen af nikotin og/eller tobaksprodukter.</p>	<p>Eksempler: Afdækning af forbrugs-profil, håndtering af risikosituationer, rådgivning om muligheder for trangreducerendemedicin, viden om tilgængelige redskaber og vaneændringer, vægt i forbindelse med nikotin- og rygestop, helbredsrisici forbundet med nikotin og røgforbrug, helbredsfordele ved ophør.</p>

Niveau 1	Niveau 2	Beskrivelse	Eksempler
	Samtale om alkohol	<p>Rådgivning om og støtte til hensigtsmæssig alkoholadfærd.</p> <p>Formålet med en samtale om alkohol er at rådgive og støtte borgeren i at formulere og opnå mål om reduktion eller ophør af alkoholforbrug.</p>	<p>Eksempler: Henvisning til alkoholbehandling efter Sundhedslovens §141. Rådgivning om helbredsrisici forbundet til alkoholforbrug, kroppens påvirkning ved indtagelse af alkohol, alkoholens påvirkning af hverdagslivet, herunder familie, netværk, arbejde, fordele ved at nedsætte sit alkoholforbrug. Formidling af viden om vaneændringer og tilgængelige redskaber inden for emnet.</p>