

Evaluering af sundhedstilbud

Ældre og rehabilitering Ishøj Kommune

2017

Indhold

Hovedkonklusioner.....	2
Metode.....	4
Metodemæssige overvejelser	5
Diabetesholdet	7
Diabetesholdet - tyrkisk.....	9
KOL-holdet.....	11
Platformen for kræft.....	12
Smag på livet	14
Smag på livet - tyrkisk.....	16
Lænderyg.....	18
Individuelle kostvejledninger.....	19
Bilag	20
Bilag 1: Beskrivelse af Diabetesholdet.....	20
Bilag 2: Beskrivelse af KOL-holdet	23
Bilag 3: Beskrivelse af Platformen for kræft	26
Bilag 4: Beskrivelse af Smag på livet	29
Bilag 5: Beskrivelse af Lænderyg.....	32

Hovedkonklusioner

Diabetesholdet

I 2017 er der gennemført 7 hold med i alt 70 deltagere. Af disse fuldførte 91% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarende, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har du fået større viden og forståelse for, hvad diabetes er? (88%), Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til diabetes? (89%), Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til diabetes? (93%), Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet? (91%), Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv

Evaluering af sundhedstilbud 2017

med diabetes? (74%), Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom? (81%).

Diabetesholdet – tyrkisk

I 2017 er der gennemført 2 hold med i alt 32 deltagere. Af disse fuldførte 69% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarene, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har du fået større viden og forståelse for, hvad diabetes er? (82%), Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til diabetes? (82%), Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til diabetes? (100%), Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet? (91%), Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes? (82%), Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom? (91%).

KOL-holdet

I 2017 er der gennemført 3 hold med i alt 24 deltagere. Af disse fuldførte 91% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarene, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Føler du dig motiveret og tryk ved at træne? (75%), Føler du dig i stand til at træne på egen hånd? (58%), Er du blevet bedre til at tage vare på dig selv i forhold til at leve med KOL? (50%), Har du fået mere viden og indsigt om din sygdom? (75%), Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom? (59%).

Platformen for kræft

I 2017 der er gennemført 2 hold med i alt 27 deltagere. Af disse fuldførte 71% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarende, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har du fået større viden om, hvilken betydning din kræftsygdom kan have på din fysiske og psykiske sundhed? (67%), Har du fået nogle redskaber til at håndtere de fysiske og psykiske påvirkninger, som en kræftsygdom kan medføre i din hverdag- og eller dit arbejdsliv? (34%), Har du fået indsigt i kostens betydning i forhold til kræft? (28%), Har du fået indsigt i motionens betydning i forhold til kræft? (67%), Har du fået indsigt i de sociale/arbejds-mæssige udfordringer, der kan opstå i forbindelse med kræft? (28%), Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom? (22%).

Smag på livet

I 2017 er der gennemført 3 hold af Smag på livet med i alt 25 deltagere. Af disse fuldførte 75% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarene, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har kurset medvirket til at motivere dig til sundere levevis? (75%), Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til overvægt? (94%), Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til vægttab? (81%), Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser overvægt har for din livsstil og livskvalitet? (87,5%), Har kurset hjulpet dig til selv at sætte nye mål for din egen sundhed ? (87,5%), Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din egen hverdag, f.eks. gjort brug af madlavning og opskrifter? (62%), Synes du indholdet af kurset har gjort det nemmere for dig, at træffe til- og fravalg i forhold til din sundhed? (69%).

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Smag på livet – tyrkisk

I 2017 er der gennemført 1 hold med i alt 13 deltagere. Af disse fuldførte 69% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarene, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har kurset medvirket til at motivere dig til sundere levevis? (100%), Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til overvægt? (100%), Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til vægttab? (100%), Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser overvægt har for din livsstil og livskvalitet? (100%), Har kurset hjulpet dig til selv at sætte nye mål for din egen sundhed? (100%), Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din egen hverdag, f.eks. gjort brug af madlavning og opskrifter? (100%), Synes du indholdet af kurset har gjort det nemmere for dig, at træffe til- og fravalg i forhold til din sundhed? (100%).

Lænderyg

I 2017 er der gennemført 3 hold med i alt 21 deltagere. Af disse fuldførte 86% holdet. Her ses den procentvise angivelse af svarene, som enten har været 'I meget høj grad' eller 'I høj grad' til følgende: Har du fået større viden og forståelse for dine rygproblemer? (75%), Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med dine rygproblemer? (13%), Føler du dig i bedre stand til at klare praktiske opgaver hjemme? (0%), Føler du dig i bedre stand til at genoptage/fortsætte et fysisk aktivt liv? (50%), Føler du dig i bedre stand til at genoptage/fortsætte dit sociale liv med eksempelvis venner og familie? (25%).

Individuelle kostvejledninger

I 2017 har der samlet været gennemført 920¹ individuelle kostvejledninger. Vejledningerne har omhandlet overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme samt ernæringsterapi. I samtalerne er der også vejledt om kommunens øvrige tilbud, når det har været relevant. Samtalerne er enten gennemført i rådhusets vejledningslokale, i borgernes eget hjem eller på Omsorgscenteret Kærbo. De individuelle vejledninger er ikke evalueret med spørgeskemaundersøgelse.

Metode

I denne rapport fremgår evalueringen af undervisnings- og vejledningsaktiviteterne på de sundhedstilbud, som er forankret under Center for Ældre og Rehabilitering i Ishøj Kommune, og som er gennemført i 2017. Det drejer sig om følgende aktiviteter:

- Diabetesholdet
- Diabetesholdet - tyrkisk
- KOL-holdet

¹ Estimat baseret på gennemsnit

Evaluering af sundhedstilbud 2017

- Platformen for kræft
- Smag på livet
- Smag på livet - tyrkisk
- Lænderyg-holderet
- Individuelle kostvejledninger

De hold, som er en del af forløbsprogrammer (diabetesholdet, KOL-holderet, Platformen for kræft og lænderygholderet), gennemføres i samarbejde med Vallensbæk Kommune. I opgørelsen af deltagernes besvarelser er der ikke skelnet til borgernes bopælskommune. På resten af holdene (diabetesholdet – tyrkisk, smag på livet og smag på livet - tyrkisk) deltager der kun borgere fra Ishøj. Ligeledes er det kun borgere fra Ishøj, som har modtaget individuelle kostvejledninger.

Der har også været undervisningsaktiviteter omkring Rygestopkurser samt madlavningskurset På forkant med diabetes, men her foretages der selvstændige evalueringer. Desuden tilbydes et forløbsprogram for borgere med hjertekarsygdom. Dette forløbsprogram er udliciteret til Albertslund Sundhedscenter, og holderet er derfor ikke evalueret af Ishøj Kommune.

Deltagerne er enten henvist til ovenstående aktiviteter af deres privat praktiserende læge eller fra hospital. Alternativt har de selv henvendt sig med ønske om at deltage (og har efterfølgende selv rekvireret en henvisning). Ved sidste undervisningsgang har borgerne udfyldt et spørgeskema om deres udbytte af at deltage på holderet. Spørgsmålene er sammensat ud fra de overordnede målsætninger for holderet, som findes i forløbsprogrambeskrivelsen (bilag 1-5). Et eksempel på et spørgsmål er *Har kurset hjulpet dig til selv at sætte nye mål for din egen sundhed?*. Svarkategorierne er "I meget høj grad", "I høj grad", "I nogen grad", "I mindre grad", "Slet ikke", "Ved ikke". Bagest i spørgeskemaet har deltagerne mulighed for at uddybe, hvad der har været godt og mindre godt ved kurset.

I denne rapport findes en opgørelse over, hvor mange hold, som har været afholdt for den givne undervisningsaktivitet, samt hvor mange borgere, som har deltaget på holderet. Det angives desuden, hvor mange procent af deltagerne, som fuldførte kurset. Fuldførelse af kurset defineres som fremmøde på minimum 50% af undervisningsgangene. Efterfølgende præsenteres den procentvise fordeling af deltagernes svar på spørgeskemaet, samt et udpluk af deltagernes uddybelse om hvad der har været god og mindre godt ved kurset.

Metodemæssige overvejelser

Da det er første gang, der laves en samlet evaluering over tilbuddene, har der i 2017 ikke været en ensrettet metode for selve indsamlingen af data. Dette har ført til, at der er blevet udarbejdet følgende retningslinjer, som vil blive taget i brug fra 2018.

- Spørgeskemaer udfyldes på sidste undervisningsgang og udfyldes kun af deltagere, som minimum har deltaget på 50% af mødegangene.
- Underviserne gennemgår spørgeskemaet i plenum og forklarer spørgsmål ved behov.
- Der opfordres til at deltagerne svarer "ved ikke" til spørgsmål, der relaterer sig til specifikke undervisningsgange, hvor de ikke har deltaget.
- Deltagerne udfylder spørgeskemaet ved gennemgangen.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Dersom der er deltagere, som har deltaget mere end 50% af gangene, men som ikke deltager den sidste gang, hvor spørgeskemaet udfyldes, er der ikke gjort en opfølgende indsats for at få dem til at udfylde spørgeskemaet efterfølgende. Dette ville i givet fald have øget antal besvarelser men ville samtidig betyde, at anonymiteten ikke kunne sikres.

Evalueringen er baseret på spørgeskemaer med selvrapporterede data, hvilket har betydning for validiteten af data. Evalueringsdesignet er desuden begrænset af, at det ikke kan sige noget om effekten af tilbuddene på den enkeltes livsstil over tid, ej heller om kausaliteten.

Diabetesholdet

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for diabetes 2 (bilag 1) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgeren opnår en større viden og sygdomsforståelse for diabetes 2.
- At borgeren opnår en viden og forståelse for kostens og motionens betydning i forhold til diabetes 2.
- At borgeren bliver bevidst om diabetestypens konsekvenser for egen livsstil og livskvalitet, og evt. afklare egne værdier og mål i livet set i forhold til diabetes 2.
- At borgeren tilegner sig handlekompeterencer til at mestre et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes 2.
- At borgeren opnår handlekompeterencer til at indgå i kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

I 2017 har der i alt været gennemført 7 diabeteshold med i alt 70 deltagere. Af disse fuldførte 91% holdet. I tabel 1 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af diabetesholdet.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har du fået større viden og forståelse for, hvad diabetes er?	60	28	12	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til diabetes?	42	47	9	-	-	2
Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til diabetes?	54	39	7	-	-	-
Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet?	49	42	9	-	-	-
Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes?	30	44	21	5	-	-
Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom?	30	51	19	-	-	-

Tabel 1. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af diabetesholdet. N=57.

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: 'Alle undervisere har været gode til at forklare, hvad vi kan ændre', '[Jeg har] fået indblik i hvordan, diabetes har indvirkning på kroppen og ens sundhed', '[Jeg] er blevet meget fint informeret', 'Alt i alt et rigtig godt kursus', '[Jeg har] fået bedre viden, og samværet med de andre på kurset har været godt', 'At høre hvad andre oplever med diabetes og gode undervisere', 'Måden det er kørt på i et sprog vi forstår', '[Undviserne er] venlige og [vi får] altid svar på vores spørgsmål', 'At undervisningen har været let at forstå, og at evt. spørgsmål er blevet besvaret', 'Holdet er på et plan, så alle kan forstå', '[Jeg har] fået en masse viden om ting jeg ikke vidste - super kursus', '[Jeg har]

Evaluering af sundhedstilbud 2017

fået et meget godt indblik i mange af diabetes og dens følgesygdomme, 'Et godt og uddybende kursus – tak'.

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: 'Manglede lidt mere omkring positiv motivation og mere om, hvordan vi hver især tackler det', 'For lidt tid med diætist', '[Noget] mere specifikt om madvarer og spisevaner', '[Mere information om] madvaner ved komplikation af diabetes og for højt dårligt kolesterol', 'Lidt overfladisk gennemgang af kosten', '[Jeg] kunne godt have brugt lidt mere ekstra info ang. hverdagskost og sammensætning samt mere øvelse i indkøbssituationer'.

Underviserne har følgende kommentarer:

I forhold til spørgsmålet 'Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet?' har vi fremover valgt at omformulere det til 'Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser din livsstil har for diabetes og din livskvalitet?'.

Diabetesholdet - tyrkisk

Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for diabetes 2 (bilag 1) danner også grundlag for diabetesholdet – tyrkisk. I beskrivelsen er opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgeren opnår en større viden og sygdomsforståelse for diabetes 2.
- At borgeren opnår en viden og forståelse for kostens og motionens betydning i forhold til diabetes 2.
- At borgeren bliver bevidst om diabetestypens konsekvenser for egen livsstil og livskvalitet, og evt. afklare egne værdier og mål i livet set i forhold til diabetes 2.
- At borgeren tilegner sig handlekompeterencer til at mestre et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes 2.
- At borgeren opnår handlekompeterencer til at indgå i kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

I 2017 har der i alt været gennemført 2 diabeteshold på tyrkisk med i alt 32 deltagere. Af disse fuldførte 69% holdet. I tabel 2 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af diabetesholdet - tyrkisk.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har du fået større viden og forståelse for, hvad diabetes er?	36	46	18	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til diabetes?	36	46	18	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til diabetes?	82	18	-	-	-	-
Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet?	55	36	9	-	-	-
Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes?	18	64	18	-	-	-
Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom?	18	73	9	-	-	-

Tabel 2. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af diabetesholdet - tyrkisk. N=11

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Det er rigtig godt, at kurset bliver oversat til tyrkisk, og vi forstår det', 'Vi har via dialog lært om ting, vi ikke vidste', 'Jeg bliver mere og mere bevidst om min sygdom', 'Jeg lærer rigtig meget og fortæller det videre til min omgangskreds, så de også bliver bevidste', 'Jeg har i 25 år vejret 93 kg. Pga. dette diabeteskursus og motion på Egely har jeg tabt 7 kg. Min læge sagde at mit blodsukker nu ligger bedre end før, og jeg skal fortsætte med de ting, jeg gør nu. Selvom jeg ikke forstår tyrkisk fuldt ud, men noget at det, så har personalet på Egely også oversat det til kurdisk for mig efterfølgende. Jeg ønsker, at disse typer af kurser fortsætter'.*

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Af ting som har været mindre godt nævner deltagerne bl.a.: *'Jeg er ikke så god til tyrkisk så jeg forstod ikke det hele', 'Nogle gange mangler vi regler inden kursusstart - fx at slukke mobiltelefonen, at man ikke kommer for sent, at man ikke snakker før man har fået ordet'.*

Underviserne har følgende kommentarer:

De to tyrkiske hold (Smag på livet og Diabetes 2) blev gennemført på Aktivitetscenteret Egely. Det var oplevelsen, at gruppen af deltagere ikke var konsistent². Dette kan muligvis skyldes placeringen for afholdelse af holdet, hvor folk typisk går til og fra aktiviteter. Samtidig skal det dog nævnes, at netop denne placering også har sine store fordele, da der nås en målgruppe, som ellers kan være svær at nå. Ift. udfyldelse af spørgeskemaet havde en større andel af deltagerne begrænsede evner til at forstå og udtrykke sig til trods for, at det foregår på modersmålet. I den sammenhæng havde en mundtlig evaluering formentlig været mere enkel at gennemføre.

Ved mundtlig evaluering udtaler deltagerne, at de er blevet mere motiverede til at øge aktivitetsniveauet og deltage i de motionsrelaterede aktiviteter på Egely. Aktivitetsmedarbejderne bekræfter ligeledes, at kvinderne på Egely har været mere motiverede til at deltage i centerets motionsaktiviteter sammenlignet med før kurset.

Flere af deltagerne har fortalt, at de trods tidligere forsøg ikke har kunne tabe sig i vægt og forbedret deres blodsukker, men nu har oplevet, at det godt kunne lykkes for dem efter at have fået mere viden herom på kurserne (dette henføres til både Smag på livet og diabeteskurset).

Diabeteskurset har kunnet køre i flow på deltagernes engagement. Der har været stor spørgelyst og motivation til at deltage i denne læringssituation, som de fleste af deltagerne ikke er vant til. Nogle gange har der været knap med tid til at nå alle spørgsmål og kommentarer fra deltagerne.

I forhold til spørgsmålet *'Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser diabetes har for din livsstil og livskvalitet?'* har vi fremover valgt at omformulere det til *'Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser din livsstil har for diabetes og din livskvalitet?'*

² Af denne grund beror antallet af deltagere og antallet af deltagere som fuldførte på et estimat.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

KOL-holdet

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for KOL-holdet (bilag 2) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgeren føler sig motiveret til og tryk ved at træne.
- At borgeren bliver i stand til at træne på egen hånd.
- At borgeren øger sin handlekompetence til at leve med KOL.
- At borgeren tilegner sig mere viden og indsigt i sin sygdom.
- At borgeren opnår handlekompetencer til at indgå i en kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

I 2017 har der i alt været gennemført 3 KOL-hold med i alt 24 deltagere. Af disse fuldførte 91% holdet. I tabel 3 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af KOL-holdet.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Føler du dig motiveret og tryk ved at træne?	17	58	25	-	-	-
Føler du dig i stand til at træne på egen hånd?	8	50	33	8	-	-
Er du blevet bedre til at tage vare på dig selv i forhold til at leve med KOL?	25	25	50	-	-	-
Har du fået mere viden og indsigt om din sygdom?	25	50	25	-	-	-
Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom?	17	42	42	-	-	-

Tabel 3. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af KOL-holdet. N=12

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Meget fin instruktion', 'En alsidig og professionel oplysning', 'Begge dele både træning og teori', 'Informationsudveksling', '[Jeg har] fået mere indblik i hvad KOL er'.*

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Der har ikke været noget der mangler'.*

Underviserne har følgende kommentarer:

Til spørgsmålet *'Føler du dig motiveret og tryk ved at træne'* kan der muligvis forventes flere negative svar, da nogle enkelte borgere vælger kun at deltage i undervisningsdelen og derfor ikke er blevet motiveret og vejledt til motion som en del af forløbet. Fremover ændres spørgsmålet til *'Føler du at KOL-holdet har motiveret dig til og gjort dig tryk ved at træne?'*

Platformen for kræft

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for kræft (bilag 3) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgeren opnår en større viden om de begrænsninger sygdommen og behandlingen kan medføre, og hvad det kan betyde for måden at håndtere hverdags- og arbejdslivet.
- At borgeren får en indsigt i kost og motions betydning i forhold til kræft.
- At borgeren får en indsigt i de sociale/arbejdsmæssige problemstillinger der kan opstå i forbindelse med kræft.
- At borgeren opnår handlegenerer til at indgå i en kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

I 2017 har der i alt været gennemført 2 hold af Platformen for kræft med i alt 27 deltagere. Af disse fuldførte 71% holdet. I tabel 4 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af Platformen for kræft.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har du fået større viden om, hvilken betydning din kræftsygdom kan have på din fysiske og psykiske sundhed?	17	50	28	5	-	-
Har du fået nogle redskaber til at håndtere de fysiske og psykiske påvirkninger, som en kræftsygdom kan medføre i din hverdag- og eller dit arbejdsliv?	6	28	61	5	-	-
Har du fået indsigt i kostens betydning i forhold til kræft?	6	22	61	6	-	5
Har du fået indsigt i motionens betydning i forhold til kræft?	22	45	33	-	-	-
Har du fået indsigt i de sociale/arbejdsmæssige udfordringer, der kan opstå i forbindelse med kræft?	-	28	44	17	-	11
Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om din sygdom?	-	22	61	6	6	5

Tabel 4. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af Platformen for kræft. N=18

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: 'At man bliver informeret om forskelligt', 'Samvær med ligestillede', 'Afslappethed, samvær og god planlægning', 'Mindfulness, at snakke med de andre og motionsdagen', 'Gode undervisere og god ledelse af kurset'.

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: '[Jeg] mangler information om senfølger', 'Det kunne være rart med et enkelt opfølgende kursus om ca. et halv år', 'Gerne besøg af socialrådgiver fra Kræftens Bekæmpelse på et af kurserne', 'Måske ville det være godt for de pårørende, hvis der, den gang de

Evaluering af sundhedstilbud 2017

er med, var lidt fokus på deres velbefindende', 'Kedelig sandwich', 'For lidt fokus på pårørende på pårørendedagen'.

Underviserne har følgende kommentarer:

Til spørgsmålet *'Har du fået indsigt i de sociale/arbejds-mæssige udfordringer der kan opstå i forbindelse med kræft?'* er det vigtigt at være opmærksom på, at flere af deltagerne ikke længere er på arbejdsmarked. Det har været en overvejelse om spørgsmålet skulle deles op i to, men det er valgt at bibeholde det ene spørgsmål for dermed ikke at forlænge spørgeskemaet. I stedet vil underviserne gennemgå hvert enkelt spørgsmål for deltagerne jf. de metodiske overvejelser.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Smag på livet

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for Smag på livet (bilag 4) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgerne opnår en større viden inden for kost- og motionsområdet og bliver bevidste om, hvad sunde vaner har af betydning for deres sundhed og trivsel.
- At de borgere, der ønsker et vægttab, opnår en større indsigt og forøger deres handlekompetencer, således de formår at forfølge deres mål.
- At borgerne tilegner sig handlekompetencer til at mestre en hverdag, hvor gode madvaner på sigt bliver en naturlig del af deres hverdag.
- At borgerne opnår en større viden og får positive oplevelser i nogen af følgende emner:
 - Varedeklarer og mærkninger i forhold til indkøb
 - Søde sager, tomme kalorier og sundere alternativer
 - Egen motivation og øget bevidsthed herfor
 - Indtag af frugt og grønt
 - Madvaner og forandringer
- Hyggelig oplevelse i et køkken med fokus på sund mad og sociale fællesskab omkring mad og spisning.

I 2017 har der i alt været gennemført 3 Smag på livet hold med i alt 25 deltagere. Af disse fuldførte 75% holdet. I tabel 5 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af Smag på livet.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har kurset medvirket til at motiverer dig til sundere levevis ?	37,5	37,5	25	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til overvægt?	19	75	6	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til vægttab?	19	62	19	-	-	-
Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser overvægt har for din livsstil og livskvalitet?	50	37,5	12,5	-	-	-
Har kurset hjulpet dig til selv at sætte nye mål for din egen sundhed?	37,5	50	12,5	-	-	-
Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din egen hverdag, f.eks. gjort brug af madlavning og opskrifter?	31	31	19	13	6	-
Synes du indholdet af kurset har gjort det nemmere for dig, at træffe til- og fravalg i forhold til din sundhed?	25	44	25	6	-	-

Tabel 5. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af Smag på livet. N=16.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: *'[Jeg har] fået meget godt af vide og det var nemt at forstå', '[Jeg] har lært meget om overvægt og fedt, fordøjelsen og kroppen.....At møde andre mennesker'. '[Jeg] synes det har været godt med små delmål, [og] at man kommer og bliver holdt i 'ørene' ved at få af vide sunde ting', 'Den venlighed og imødekommenhed der er fra underviserens side - forståelse og accept'.*

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: *'[Jeg] kunne godt bruge dobbelt så mange timer', 'at blande diabetikere sammen med ikke-diabetikere'.*

På Smag på livet havde borgerne også mulighed for at kommentere på spørgsmålet 'Har du efter din deltagelse ændret på din levevis?' Her svarede borgerne bl.a.: *'Ændring i uhensigtsmæssige mellemmåltider, Tænker lidt mere over hvad du drikker eller spiser', 'Jeg har lagt nogle af de dårlige indkøb fra mig og mest set på det sunde, når jeg handler', '[Jeg] er holdt op med at spise sukker, stadig lidt kagedag', '[Jeg] drikker mere vand, mindre cola', 'Ja, begyndt at motionere, [og] spise sundere', 'Siger nej flere gange til fristelser', 'Fokusere på sundere måltider 2-3 om dagen og planlægning af indkøb hertil. Går efter nøglehuls- og fuldkornsmærket', 'Bestræber mig på at spise mindre portioner, jeg er meget opmærksom på sammensætningen af fedt og fuldkorn ved indkøb og madplaner', 'Det har haft en god indflydelse at blive mere bevidst og fået fortalt og blive rettet omkring, hvad er fakta, og hvad er myte'.*

Underviserne har følgende kommentarer:

Undervisningen foregår som et forløb, hvor forskellige emner er fordelt over 7 undervisningsgange, hvilket kan medføre bias i besvarelserne fremlagt i tabel 5. Deltager en borger ikke ved den specifikke undervisning om, fx motion, må det vurderes, at målet om at opnå større viden og forståelse for motionens betydning ikke er muligt. Fremadrettet er der besluttet, at der til spørgsmål relateret til specifikke undervisningsgange svares "ved ikke" jf. de metodiske overvejelser. De deltagere, som har valgt at afslutte forløbet før tid, har gjort dette grundet, praktiske udfordringer i forbindelse med arbejde, familieliv eller grundet manglende motivation.

Smag på livet - tyrkisk

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for Smag på livet (bilag 4) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- At borgerne opnår en større viden inden for kost- og motionsområdet og bliver bevidste om, hvad sunde vaner har af betydning for deres sundhed og trivsel.
- At de borgere, der ønsker et vægttab, opnår en større indsigt og forøger deres handlekompetencer, således de formår at forfølge deres mål.
- At borgerne tilegner sig handlekompetencer til at mestre en hverdag, hvor gode madvaner på sigt bliver en naturlig del af deres hverdag.
- At borgerne opnår en større viden og får positive oplevelser i nogen af følgende emner:
 - Varedeklarationer og mærkninger i forhold til indkøb
 - Søde sager, tomme kalorier og sundere alternativer
 - Egen motivation og øget bevidsthed herfor
 - Indtag af frugt og grønt
 - Madvaner og forandringer
- Hyggelig oplevelse i et køkken med fokus på sund mad og sociale fællesskab omkring mad og spisning.

I 2017 har der i alt været gennemført 1 Smag på livet – tyrkisk hold med i alt 13 deltagere. Af disse fuldførte 69% holdet. I tabel 6 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af Smag på livet - tyrkisk.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har kurset medvirket til at motiverer dig til sundere levevis?	78	22	-	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for kostens betydning i forhold til overvægt?	67	33	-	-	-	-
Har du fået større viden og forståelse for motionens betydning i forhold til vægttab?	67	33	-	-	-	-
Er du blevet mere bevidst om, hvilke konsekvenser overvægt har for din livsstil og livskvalitet?	89	11	-	-	-	-
Har kurset hjulpet dig til selv at sætte nye mål for din egen sundhed?	78	22	-	-	-	-
Har du gjort egne erfaringer med indholdet af kurset i din egen hverdag f.eks. gjort brug af madlavning og opskrifter?	33	67	-	-	-	-
Synes du indholdet af kurset har gjort det nemmere for dig, at træffe til- og fravalg i forhold til din sundhed?	56	44	-	-	-	-

Tabel 6. Procentvise fordeling af svar på evalueringen af Smag på livet - tyrkisk. N=9

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Min mad og fysisk aktivitet har ændret sig', 'Jeg har lært at leve sundt i livet', 'God underviser'.*

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Kvinderne taler/snakker for meget'.*

Underviserne har følgende kommentarer:

De to tyrkiske hold (Smag på livet og Diabetes 2) blev gennemført på Aktivitetscenteret Egely. Det var oplevelsen, at gruppen af deltagere ikke var konsistent³. Dette kan muligvis skyldes placeringen for afholdelse af holdet, hvor folk typisk går til og fra aktiviteter. Samtidig skal det dog nævnes, at netop denne placering også har sine store fordele, da der nås en målgruppe, som ellers kan være svær at nå. Ift. udfyldelse af spørgeskemaet havde en større andel af deltagerne begrænsede evner til at forstå og udtrykke sig til trods for, at det foregår på modersmålet. I den sammenhæng havde en mundtlig evaluering formentlig været mere enkel at gennemføre.

³ Af denne grund beror antallet af deltagere og antallet af deltagere som fuldførte på et estimat.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Lænderyg

I Ishøj Kommunes beskrivelse af forløbsprogrammet for lænderyg (bilag 5) er der opsat følgende mål for deltagerne:

- Genoptage/fastholde tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Genoptage/fastholde aktiviteter i hverdagen.
- Øge self-efficacy.
- Leve det bedst mulige liv med nuværende smerter.
- Ændring og/eller afprøvning af praktiske forhindringer i hverdagsaktiviteter.
- Afværge trussel på hverdagen og frygt for fremtiden.
- Sparring med andre i lignende situationer, og få sat ord på følelser og tanker omkring krisesituationen.
- Afdramatisering af sygdomstilstanden/inkl. symptomafklaring.
- Begrebsafklaring i forhold til sundhedsfaglig formidling.

I 2017 har der i alt været gennemført 3 lænderyghold med i alt 21 deltagere. Af disse fuldførte 86% holdet. I tabel 7 ses den procentvise fordeling af svar på evalueringen af lænderygholdet.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Har du fået større viden og forståelse for dine rygproblemer?	-	75	25	-	-	-
Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med dine rygproblemer?	13	-	75	13	-	-
Føler du dig i bedre stand til at klare praktiske opgaver hjemme?	-	-	88	12	-	-
Føler du dig i bedre stand til at genoptage/fortsætte et fysisk aktivt liv?	-	50	25	13	-	12
Føler du dig i bedre stand til at genoptage/fortsætte dit sociale liv med eksempelvis venner og familie?	13	12	75	-	-	-
Har du en tro på en god fremtid på trods af din nuværende tilstand?	13	25	13	13	13	25
Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om dit rygproblem?	-	50	-	-	-	50

Tabel 7. Procentvise fordeling af svar på evalueringen på lænderygholdet. N=8.

Borgerne kunne på spørgeskemaet notere, hvilke ting som havde fungeret godt og mindre ved undervisningen. Her præsenteres et udpluk af svarene:

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Af ting som har fungeret godt, nævner deltagerne bl.a.: *'At se problemet fra en anden vinkel og møde andre med samme problem', '[Jeg har] fået vendt en del om smerter, og hvad man evt. kan gøre for at undgå yderligere smerter', 'Fint supplement til træningssessionerne'.*

Af ting som har været mindre godt, nævner deltagerne bl.a.: *'Mit indtryk af de to gange, jeg har været med, er, at det mest var relevant for personer på arbejdsmarkedet (jeg er pensionist)'.*

Underviserne har følgende kommentarer:

På forløbsprogrammet oplever vi, at der både kommer kronikere med tilbagefald samt patienter med nydebuterede større rygsmerter. Der er folk i arbejde, sygemeldte og pensionister. I forhold til spørgsmålet *'Føler du dig i bedre stand til at klare et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med dine rygproblemer?'* er det usikkert om pensionister kan finde på at score lavere, da de ikke er på arbejdsmarkedet. I forhold til spørgsmålet *'Føler du dig i bedre stand til at klare de praktiske opgaver hjemme?'* opleves det, at deltagerne ofte har et ret højt funktionsniveau i udgangspunktet, og det kan derfor formodes, at deres svar bliver lavere her. I forhold til spørgsmålet *'Har du en tro på en god fremtid på trods af din nuværende tilstand?'* kan en fejlkilde være, at det tolkes, som om at fremtiden er smertefri – og dermed god. Det er ikke målsætningen med holdet med deri mod at informere om, at tilbagefald er en mulighed. Der er derfor behov for en verbal uddybelse af spørgsmålet jf. de metodiske overvejelser. I forhold til spørgsmålet *'Føler du dig bedre klædt på til at tale med sundhedsprofessionelle om dit rygproblem?'* kan det igen misforståes. På holdet drøftes ikke *hvordan* man taler med sundhedsprofessionelle, men ved at give deltagerne en større viden om, relevans af scanning, medicin, evt operation, genoptræning og større viden om deres tilstand, er målet indirekte at klæde patienterne på til sådanne samtaler. Det kan måske være svært for den enkelt at gennemskue, om det hjælper dem til samtalen med den professionelle. Der er behov for verbal uddybelse af spørgsmålet jf. de metodiske overvejelser.

Individuelle kostvejledninger

I 2017 har der samlet været gennemført 920⁴ individuelle kostvejledninger. Vejledningerne har omhandlet overvægt, diabetes, hjertekarsygdomme samt ernæringsterapi. I samtalerne er der også vejledt om kommunens øvrige tilbud, når det har været relevant. Samtalerne er enten gennemført i rådhusets vejledningslokale, i borgernes eget hjem eller på Omsorgscenteret Kærbo. De individuelle vejledninger er ikke evalueret med spørgeskemaundersøgelse.

⁴ Estimat baseret på gennemsnit

Bilag

Bilag 1: Beskrivelse af Diabetesholdet

Forløbsprogram for diabetes 2 i Vallensbæk og Ishøj Kommune

Forløbsprogrammet for diabetes 2 er udarbejdet på baggrund af en fælles model mellem kommuner, almen praksis og hospitaler og har som generelt mål at sikre sammenhæng mellem de forskellige sundhedsfaglige indsatser i et diabetes 2 rehabiliteringsforløb. Rehabilitering har til formål at understøtte at borgerne opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv i forhold til fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevner. Rehabilitering baseres på borgernes samlede livssituation og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Dette dokument beskriver udelukkende det kommunale tilbud vedrørende den sygdomsspecifikke undervisning og træning til borgere med diabetes 2 og er dermed kun et udsnit af borgernes samlede tværsektorielle tilbud. Undervisningen tager udgangspunkt i nyeste viden og evidens indenfor området. Vallensbæk og Ishøj har valgt at indgå et samarbejde om forløbsprogrammerne for kræft, diabetes 2, KOL og lænderyg. På alle forløbene deltager der således borgere fra både Vallensbæk og Ishøj.

Målgruppe	Borgere fra og med 18 år med diabetes 2 samt borgere med sekundær diabetes, som ud fra programmets risikostratificering kan følges i kommunen. (se side 10 i forløbsprogram for diabetes 2).
Formål	Formålet med den sygdomsspecifikke undervisning er at styrke borgerens evne til at håndtere diabetes i dagligdagen både praktisk og følelsesmæssigt.
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none"> • At borgeren opnår en større viden og sygdomsforståelse for diabetes 2. • At borgeren opnår en viden og forståelse for kostens og motionens betydning i forhold til diabetes 2. • At borgeren bliver bevidst om diabetestypens konsekvenser for egen livsstil og livskvalitet, og evt. afklare egne værdier og mål i livet set i forhold til diabetes 2. • At borgeren tilegner sig handlekompetencer til at mestre et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv med diabetes 2. • At borgeren opnår handlekompetencer til at indgå i kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.
Borgere der ikke er omfattet af forløbsprogrammet	Borgere med diabetes 1 og sjældne type (fx MODY) samt gravide diabetespatienter bør henvises til og følges regelmæssigt af diabetesteamet i hospitalssektoren.
Kriterier for at kunne indgå i forløbsprogrammet	<ul style="list-style-type: none"> • Borgere skal forstå og tale dansk. • Borgere skal indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning. <p>Der oprettes, hvis muligt, tilbud der er tilpasset til de borgere, der ikke kan deltage i et gruppeforløb.</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	NB. Diabetesundervisning kan også tilbydes på tyrkisk for både mænd og kvinder.
Henvisning	<p>Via Ref01 fra enten praktiserende læge, hospital eller andre samarbejdspartnere i kommunen. Henvisningen sendes elektronisk til de kommunale forløbskoordinatorer, herefter tager de kontakt til borgeren.</p> <p>For borgere i Ishøj kontaktes Mette Lemser tlf.: 24 23 16 70 fra Center for Ældre og Rehabilitering.</p> <p>For borgere i Vallensbæk kontaktes Ingrid Ahleson tlf.: 40 14 16 17 fra Center for Sundhed, Kultur og Fritid</p>
Undervisere	Sygeplejerske og diætist. Sygeplejersken deltager alle gangene, ud fra en faglig og relationsskabende betragtning.
Tid, varighed og sted	<p>Undervisning afholdes 6 gange årligt, henholdsvis i Vallensbæk og Ishøj kommune. Ekstra hold oprettes efter behov. Undervisningen består af et 5 ugers forløb à 2,5 timer ugentligt.</p> <p>Efter modtagelsen af henvisningen, kontaktes borgeren med henblik på en indledende individuel samtale. Samtalen kan foregå ved et personligt møde eller pr. telefon, alt afhængig af ressourcer. Den indledende samtale, er en forventningsafstemning af forløb, så borgeren får en indsigt i forløbets indhold.</p> <p>Efter endt undervisningsforløb tilbydes en opfølgende samtale, hvor forløbet evalueres. Er der et ønske og behov for deltagelse på et andet forløb, aftales det her. Samtalen kan foregå ved et personligt møde eller pr. telefon, alt afhængig af ressourcer. Samtalen registreres i Care. Afsluttes borgeren sendes en epikrise til praktiserende læge.</p> <p>Diabetesundervisningen finder sted på følgende adresse: <u>Ishøj Læge- og Sundhedscenter</u> Ishøj Store Torv 20 2635 Ishøj Eller <u>Vallensbæk Rådhus</u> Vallensbæk Stationstorv 100 2665 Vallensbæk Strand</p>
Indhold	<p>Den sygdomsspecifikke undervisning indeholder følgende temaer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sygdommens natur • At leve med diabetes 2 • Kost og diabetes 2

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk aktivitet – (den sidste gang afsluttes med en gåtur) • Metabolisk regulation • Medicinsk behandling af hyperglykæmi • Tilstødende sygdomme og stress • Fodpleje og behandling • Diabetiske senkomplikationer • Sociale forhold • Rejser • Vejledning om motionstilbud i Ishøj kommune <p>Undervisningen foregår som en vekselvirkning mellem teori og dialog mellem underviser og borger. Den dialogbaserede undervisning giver deltagerne mulighed for at erfaringsudveksle, så de via hinandens erfaringer kan få inspiration til, hvordan de bedre kan håndtere deres hverdag.</p>
Andre sundhedstiltag	<p>I forbindelse med eller i forlængelse af undervisning kan der henvises til følgende sundhedsindsatser, afhængig af borgerens ønsker og behov:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rygestop • Diætistvejledning • Motionsvejledning i Center for Kultur og Fritid
Holdstørrelse	<ul style="list-style-type: none"> • 12- 16 borgere <p>Vejledende fordelingsnøglen mellem Vallensbæk og Ishøj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vallensbæk 6 borger • Ishøj 10 borgere
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Dokumentation	<p>Dokumentation i kommunal omsorgsjournal KMD Care.</p> <p>Undervisere skriver en epikrise i Care via edifact eller i sundhedscentrets journal. Epikrisen sendes til praktiserende læge, efter forløbskoordinatoren har haft telefonisk kontakt til borger.</p>

Bilag 2: Beskrivelse af KOL-holdet

Forløbsprogram for KOL i Vallensbæk og Ishøj Kommune

Forløbsprogrammet for KOL er udarbejdet på baggrund af en fælles model mellem kommuner, almen praksis og hospitaler og har som generelt mål at sikre sammenhæng mellem de forskellige sundhedsfaglige indsatser i et KOL rehabiliteringsforløb. Rehabilitering har til formål at understøtte at borgerne opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv i forhold til fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevner. Rehabilitering baseres på borgernes samlede livssituation og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Dette dokument beskriver udelukkende det kommunale tilbud vedrørende den sygdomsspecifikke undervisning og træning til borgere med KOL, og er dermed kun et udsnit af borgernes samlede tværsektorielle tilbud. Undervisningen tager udgangspunkt i nyeste viden og evidens indenfor området.

Vallensbæk og Ishøj har valgt at indgå et samarbejde om forløbsprogrammerne for kræft, diabetes 2, KOL og lænderyg. På alle forløbene deltager der således borgere fra både Vallensbæk og Ishøj.

Målgruppe	<p>Borgere fra og med 18 år der har diagnosen KOL – kronisk obstruktiv lungesygdom. Sygdommen er defineret på baggrund af en lungefunktionsundersøgelse – spirometri. Diagnosticeringen finder sted hos læge i primærsektor eller i hospitalssektoren.</p> <p>KOL- stratificering: <u>Tilbud i kommunen</u> Borgere med en mild eller moderat KOL – FEV1\geq50 % Borgere med en svær KOL – 30% <FEV1<50 % <u>Tilbud i hospitalregi</u> Borgere med en meget svær KOL FEV1\leq30 %</p> <p>Ovenstående stratificering afgør om borgeren skal henvises til et rehabiliteringstilbud i kommunen eller på hospitalet.</p>
Formål	<p>Formålet med forløbet, er at borgere med KOL, begrænser risikoen for at få betydelige begrænsninger i deres fysiske, psykiske eller sociale funktionsevne. Desuden er formålet med træning og undervisning at øge borgernes handlekompetence til at udøve egenomsorg og tage aktivt del i sit sygdomsforløbet.</p>
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none"> • At borgeren føler sig motiveret til og tryk ved at træne. • At borgeren bliver i stand til at træne på egen hånd. • At borgeren øger sin handlekompetence til at leve med KOL. • At borgeren tilegner sig mere viden og indsigt i sin sygdom. • At borgeren opnår handlekompetencer til at indgå i en kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.

Evaluering af sundhedstilbud 2017

<p>Kriterier for at kunne indgå i forløbsprogrammet</p>	<p><u>Træning:</u> Holdtræning på træningscenter efter individuel instruktion. Borgeren skal kunne følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstå og tale dansk • Indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning • Skal have selvstændig gangfunktion <p><u>Undervisning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forstå og tale dansk • Indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning
<p>Henvi sning</p>	<p>Via Ref01 fra enten praktiserende læge, hospital eller andre samarbejdspartnere i kommunen. Henvi sningen sendes elektronisk til de kommunale forløbskoordinatorer, herefter tager de kontakt til borgeren.</p> <p>For borgere i Ishøj kontaktes Mette Lemser tlf.: 24 23 16 70 fra Center for Ældre og Rehabilitering.</p> <p>For borgere i Vallensbæk kontaktes Ingrid Ahleson tlf.: 40 14 16 17 fra Center for Sundhed, Kultur og Fritid.</p>
<p>Undervisere</p>	<p><u>Træning:</u> Fysioterapeuter</p> <p><u>Undervisning:</u> Sygeplejerske, diætist og repræsentant fra lungeforeningen. Sygeplejersken deltager alle gangene ud fra en faglig og relationskabende betragtning.</p>
<p>Tid, varighed og sted</p>	<p>KOL-undervisningsforløbet afholdes 3 gange årligt. Forløbet består af 5 mødegange fordelt over 5 uger med 1,5 times undervisnings per gang dog 2 timer sidste gang.</p> <p>Der oprettes ekstra hold ved behov.</p> <p>Efter modtagelsen af henvi sningen, kontaktes borgeren med henblik på en indledende individuel samtale. Samtalen kan foregå ved et personligt møde eller pr. telefon, alt afhængig af ressourcer. Den indledende samtale, er en forventningsafstemning af forløb, så borgeren får en indsigt i forløbet indhold.</p> <p>KOL-træningsforløbet har fokus på styrketræning. Der er løbende optag og forløbet strækker sig over 10 uger med træning 2 gange om ugen 1 time per gang.</p> <p>Efter endt forløb kontaktes borgeren igen for at afdække om der er behov for at deltage på andre forløb. Samtalen registreres i Care.</p> <p>KOL-forløbet finder sted på følgende adresse:</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	Omsorgscenter Kærbo Ishøj Boulevard 2 2635 Ishøj
Indhold	KOL-forløbet indeholder følgende: Undervisning: <ul style="list-style-type: none">• Lungernes anatomi og fysiologi• Kostanbefalinger ved KOL• Motionens betydning• Åndedrætsøvelser og PEP-fløjte• Medicin og sygdomslære• Hverdagen med KOL Fysisk træning: <ul style="list-style-type: none">• Varierende konditions- og udholdenhedstræning• Intervaltræning• Styrketræning og udspænding• Forløbet startes og slttes med en individuel test.• Borgerne introduceres til Borgs skala, hjemmetræning og træningsdagbog.
Andre sundhedstiltag	I forbindelse eller i forlængelse af KOL-forløbet, kan der henvises til følgende sundhedsindsatser, afhængig af borgerens ønsker og behov: <ul style="list-style-type: none">• Rygestop• Diætistvejledning• Motionsvejledning iCenter for Kultur og Fritid
Holdstørrelse	<ul style="list-style-type: none">• 12-16 borgere + evt. pårørende den sidste gang. Vejledende fordelingsnøgle mellem Vallensbæk og Ishøj: <ul style="list-style-type: none">• Ishøj 8-9 borgere• Vallensbæk 6-7 borgere
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i tilbuddet.
Dokumentation	Dokumentation i kommunal omsorgsjournal KMD Care. Undervisere skriver en epikrise i Care via edifact eller i sundhedscentrets journal. Epikrisen sendes til praktiserende læge, efter forløbskoordinator har haft telefonisk kontakt til borger.

Bilag 3: Beskrivelse af Platformen for kræft

Forløbsprogram for kræft i Vallensbæk og Ishøj Kommune

Forløbsprogrammet for kræft er udarbejdet på baggrund af en fælles model mellem kommuner, almen praksis og hospitaler og har som generelt mål at sikre sammenhæng mellem de forskellige sundhedsfaglige indsatser i et kræft rehabiliteringsforløb. Rehabilitering har til formål at understøtte at borgerne opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv i forhold til fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevner. Rehabilitering baseres på borgernes samlede livssituation og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Dette dokument beskriver udelukkende det kommunale tilbud vedrørende den sygdomsspecifikke undervisning og træning til borgere med kræft, og er dermed kun et udsnit af borgernes samlede tværsektorielle tilbud. Undervisningen tager udgangspunkt i nyeste viden og evidens indenfor området.

Vallensbæk og Ishøj har valgt at indgå et samarbejde om forløbsprogrammerne for kræft, diabetes 2, KOL og lænderyg. På alle forløbene deltager der således borgere fra både Vallensbæk og Ishøj.

Målgruppe	Borgere fra og med 18 år der har eller har haft kræft.
Formål	Formålet med undervisningsforløbet er at støtte borgeren fysisk, psykisk og socialt i at håndtere dagligdagen både praktisk og følelsesmæssigt.
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none"> • At borgeren opnår en større viden om de begrænsninger sygdommen og behandlingen kan medføre, og hvad det kan betyde for måden at håndtere hverdags- og arbejdslivet. • At borgeren får en indsigt i kost og motions betydning i forhold til kræft. • At borgeren får en indsigt i de sociale/arbejds-mæssige problemstillinger der kan opstå i forbindelse med kræft. • At borgeren opnår handlekompetencer til at indgå i en kvalificeret dialog med de sundhedsprofessionelle.
Kriterier for at kunne indgå i forløbsprogrammet	<ul style="list-style-type: none"> • Borgere skal kunne forstå og tale dansk. • Borgere skal kunne indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning. <p>Der oprettes, hvis muligt, tilbud der er tilpasset de borgere, der ikke kan deltage i et gruppeforløb.</p>
Henvisning	<p>Via Ref01 fra enten praktiserende læge, hospital eller andre samarbejdspartnere i kommunen. Henvisningen sendes elektronisk til de kommunale forløbskoordinatorer, herefter tager de kontakt til borgeren.</p> <p>For borgere i Ishøj kontaktes Mette Lemser tlf.: 24 23 16 70 fra Center for Ældre og Rehabilitering.</p> <p>For borgere i Vallensbæk kontaktes Ingrid Ahleson tlf.: 40 14 16 17 fra Center for Sundhed, Kultur og Fritid.</p> <p>Borgerne kan også henvises via en genoptræningsplan fra</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	træningscentret.
Undervisere	<p>Sygeplejerske, diætist og fysioterapeut.</p> <p>Sygeplejersken deltager alle gangene, ud fra en faglig og relationskabende betragtning.</p>
Tid, varighed og sted	<p>Undervisningen afholdes 2 gange årligt. Ekstra hold oprettes efter behov. Undervisningen består af et 7 ugers forløb à 3 timer ugentligt.</p> <p>Efter modtagelsen af henvisningen, kontaktes borgeren med henblik på en indledende individuel samtale. Samtalen kan foregå ved et personligt møde eller pr. telefon, alt afhængig af ressourcer. Den indledende samtale, er en forventningsafstemning af forløb, så borgeren får en indsigt i forløbets indhold.</p> <p>Efter endt undervisningsforløb, tages telefonisk kontakt til borgeren, hvor forløbet evalueres. Er der et ønske og behov for deltagelse på et andet forløb, aftales det her. Samtalen registreres i Care.</p> <p>Efter borgeren er afsluttet, sendes en epikrise til praktiserende læge.</p> <p>Undervisningen foregår på følgende adresse: Sundhedshuset Nordmarken i Vallensbæk Tværbækvej 1 2625 Vallensbæk</p>
Indhold	<p>Platformen for kræft indeholder følgende temaer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Senfølger under og efter et kræftforløb • Kost under og efter et kræftforløb • Fysiske gener under og efter et kræftforløb • Psykiske reaktioner og livskvalitet når du har fået en kræftdiagnose • Sociale forhold - tilbud i Kræftens Bekæmpelse og i kommunerne • Motion og bevægelse - i teori og praksis • Motivation og mindfulness <p>Undervisningen foregår som en vekselvirkning mellem teori og dialog mellem underviser og borger. Den dialogbaserede undervisning giver deltagerne mulighed for at erfaringsudveksle, så de via hinandens erfaringer kan få inspiration til hvordan de bedre kan håndtere deres hverdag.</p>
Holdstørrelse	<ul style="list-style-type: none"> • 12- 14 borgere <p>Vejledende fordelingsnøglen mellem Vallensbæk og Ishøj:</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	<ul style="list-style-type: none">• Vallensbæk 6 borgere• Ishøj 8 borgere
Andre sundhedsindsatser	I forbindelse eller i forlængelse af Platformen, kan henvises til følgende sundhedsindsatser afhængig af borgernes ønsker og behov: <ul style="list-style-type: none">• Genoptræning• Rygestop• Diætistvejledning• Motionsvejledning i Center for Kultur og Fritid
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i tilbuddet
Dokumentation	Dokumentation i kommunal omsorgsjournal KMD Care. Undervisere skriver en epikrise i Care via edifact eller i sundhedscentrets journal. Epikrisen sendes til praktiserende læge, efter forløbskoordinator har haft telefonisk kontakt til borger.

Bilag 4: Beskrivelse af Smag på livet

Undervisningsforløb: "Smag på Livet"

"Smag på Livet" er et forløb, der henvender sig til borgere i Ishøj, som gerne vil ændre madvaner. Forløbet er en del af Ishøj Kommunes sundhedsinitiativer, og skal således være med til at understøtte og hjælpe borgerne til at træffe sundere valg.

Dette dokument beskriver udelukkende dette kommunale tilbud og er dermed kun et udsnit af borgernes samlede tilbud. Undervisningen tager udgangspunkt i nyeste viden og evidens indenfor området.

Målgruppe	Borgere, der er bosat i Ishøj og er +18 år. Borgere med ønske om vægttab og/eller ønske om inspiration til sundere levevis Borgere med forhøjede værdier* ¹ , som kolesterol, blodtryk og blodsukker
Formål	Formålet er at rådgive og guide borgere. For nogle kan målet være at opnå vægttab, mens andre har brug for viden og redskaber til sundere levevis, herunder for evt. at tilgodese forhøjede værdier
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none"> • At borgerne opnår en større viden inden for kost- og motionsområdet og bliver bevidste om, hvad sunde vaner har af betydning for deres sundhed og trivsel • At de borgere, der ønsker et vægttab, opnår en større indsigt og forøger deres handlekompetencer, således de formår at forfølge deres mål. • At borgerne tilegner sig handlekompetencer til at mestre en hverdag, hvor gode madvaner på sigt bliver en naturlig del af deres hverdag. • At borgerne opnår en større viden og får positive oplevelser i nogen af følgende emner: <ul style="list-style-type: none"> ○ Varedeklarationer og mærkninger i forhold til indkøb ○ Søde sager, tomme kalorier og sundere alternativer ○ Egen motivation og øget bevidsthed herfor ○ Indtag af frugt og grønt ○ Madvaner og forandringer • Hyggelig oplevelse i et køkken med fokus på sund mad og sociale fællesskab omkring mad og spising
Kriterier for at kunne indgå på undervisningsforløbet	<ul style="list-style-type: none"> • Borgere skal forstå og tale dansk. Dog kan borgere med tyrkisk/kurdisk baggrund, tilbydes forløb på modersmål. • Borgere skal indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisningen. <p>Der tilbydes vejledningssamtale til de borgere, der ikke kan deltage i et gruppeforløb.</p>
Henvisning	<p>Det kræver ikke en henvisning at deltage på "Smag på Livet".</p> <p>Hvis borgeren henvises fra praktiserende læge, hospital eller andre samarbejdspartnere i kommunen, sker dette elektronisk via en Ref01/sygehushenvisning. Efter modtagelse af henvisning tager en sundhedskonsulent i Ishøj Kommune kontakt til borgeren.</p> <p><u>Center for ældre og rehabilitering</u></p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	Ishøj Store Torv 20 2635 Ishøj
Undervisere	Sundhedskonsulent/klinisk diætist ansat i Ishøj Kommune. Vedkommenden vil være gennemgående på alle moduler, hvis muligt inviteres gæsteundervisere* ²
Tid, varighed og sted	<p>”Smag på Livet” afholdes efter behov. Interesserede borgere skrives på venteliste for denne aktivitet i KMDcare og kontaktes ved opstart af næste hold. Undervisningen afholdes på dage og tidspunkter, hvor flest interesserede borgere kan deltage. Mulighed for optag t.o.m. anden undervisningsgang</p> <p>Forløbet består af 7 undervisningsgange à 2 timers varighed.</p> <p>Efter egen henvendelse til sundhedskonsulent eller modtagelse af henvisning, tilbydes borgeren en individuel indledende samtale. Her afklares borgerens ønsker, behov og forventninger.</p> <p>Sundhedskonsulenten bliver borgerens kontaktperson igennem forløbet – uanset hvor mange forskellige indsatser, der vælges. Der tilbydes en afsluttende individuel samtale, hvorefter det afsluttende journalnotat udarbejdes.</p> <p>”Smag på Livet” finder sted på følgende adresse:</p> <p><u>Ishøjcenterets Læger</u> Ishøj Store Torv 22, 2. 2635 Ishøj</p>
Udeblivelse og afbud	<p>Ved udeblivelse, har borgeren mulighed for at deltage igen. Borgeren informeres om behov for afbud senest dagen før, hvis muligt.</p> <p>Hvis borgeren udebliver de to første undervisningsgange, afsluttes borgeren. Afhængig af årsag tilbydes borgeren at blive skrevet op på venteliste til næste hold.</p>
Indhold	<p>Undervisningen foregår som en vekselvirkning mellem teoretisk undervisning, praktiske øvelser og dialog. Deltagerne får mulighed for at erfaringsudveksle, så de via hinandens erfaringer kan få inspiration til, hvordan de bedre kan ændre vaner. Borgere har mulighed for at blive vejret og få målt livvidde til hver undervisning.</p> <p>De 7 moduler består af følgende temaer:</p> <p><u>Kom godt igang</u> Deltagerne lærer hinanden at kende, der tales om forventninger og om forløbets opbygning. Sundhedsbegrebet belyses med en bred forståelse herfor, målsætninger og handleplaner udarbejdes.</p> <p><u>Bliv klog på din krop</u> Der undervises i protein, kulhydrat og fedt, behovet for disse samt den</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	<p>anbefalede sammensætning heraf ved et hovedmåltid. Der tales om udfordringer ved ændringer af vaner samt mulige strategier til løsning heraf.</p> <p><u>Indkøbsguiden</u> Deltagerne får viden om, hvordan de nemmest udvælger sunde fødevarer. Denne undervisningsgang indeholder kortere oplæg og tur til lokalt supermarked.</p> <p><u>Officielle anbefalinger</u> Mange borgere har behov for at komme af med sukkertrangen og få inspiration til sundere alternativer. Vi taler om mellemmåltider, søde sager og tomme kalorier samt mæthed vs. sult. Motivation og vejledning i fysisk aktivitet inkluderes.</p> <p><u>Gode spisevaner</u> Deltagerne kan blive klogere på nye spisevaner og forandringsprocesser, som disse inkluderer. Herunder tales om strategier, hyggespisning, mental sundhed blandt meget andet.</p> <p><u>Spis dig glad - madlavning</u> Her er der fokus på det hyggelige fællesskab omkring mad og madlavning. Der bliver talt om vigtigheden af, at den daglige mad er varieret, og der inspireres til brug af nye fødevarer. En individuel afsluttende samtale tilbydes. Der tales om udfordringer, strategier og forventninger i ønsket om fastholdelse af den sunde levevis.</p>
Andre sundhedstiltag	<p>I forbindelse med eller i forlængelse af "Smag på Livet" har borgerne, alt efter behov, mulighed for at vælge følgende andre kommunale indsatser.</p> <p>Motionstilbud: Fodbold for sjov, Træn dig glad, Håndbold fitness, GoRun og Motionstilbud i svømmehal Rygestopkursus Hjælp og rådgivning vedr. alkohol- og (stof)misbrugsbehandling</p>
Holdstørrelse	Mellem 5- 16 borgere
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Opfølgning	Individuel afsluttende samtalesamtale
Dokumentation	<p>Dokumentation i kommunal omsorgsjournal KMDCare. Underviseren skriver et afsluttende notat i Sundhedscenterjournalen i KMDCare. Hvis borgeren er henvist af praktiserende læge, skal der efter den afsluttende samtale sendes notat til den praktiserende læge.</p>

*1) Hypertension, hypercholesterolæmi, forhøjet fastebloodsukker

*2) Ansatte i Ishøj Kommune

Bilag 5: Beskrivelse af Lænderyg

Forløbsprogram for nyopstået eller tilbagevendende rygsmerter i Vallensbæk og Ishøj Kommune

Forløbsprogrammet for lænderyglidelser er udarbejdet på baggrund af en fælles model mellem kommuner, almen praksis og hospitaler og har som generelt mål at sikre sammenhæng mellem de forskellige sundhedsfaglige indsatser i sygdomsforløbet. Rehabilitering har til formål at understøtte at borgerne opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv i forhold til fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevner. Rehabilitering baseres på borgernes samlede livssituation og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats.

Dette dokument beskriver udelukkende det kommunale tilbud til borgere med lænderyg problemer og dermed kun et udsnit af borgernes samlede tværsektorielle tilbud.

Vallensbæk og Ishøj har valgt at indgå et samarbejde om forløbsprogrammerne for kræft, diabetes 2, KOL og lænderyg. På alle forløbene deltager der således borgere fra både Vallensbæk og Ishøj.

Målgruppe	<p>Borgere fra og med 18 år med nyopstået lændeproblematik.</p> <p>Herunder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgere med uspecifikke eller degenerative lændesmerter (Gruppe 1) hvis tilstand er diagnostisk afklaret, som efter 2-4 uger har det uændret eller værre, og hvor man vurderer, at der er stor risiko for et langvarigt forløb. • Borgere med nerverodspåvirkning (Gruppe 2), som efter 4 uger er i bedring, men hvor man vurderer, at der er behov for et rehabiliteringsforløb i kommunalt regi med henblik på genoptagelse af almindelige daglige funktioner, herunder jobfunktioner. • Borgere med uspecifikke eller degenerative lændesmerter (Gruppe 1) der efter afslutning af forløb i Rygklinik vurderes at have behov for kommunal rehabilitering.
Formål	<ul style="list-style-type: none"> • At forebygge at borgerne udvikler varige rygproblemer. • At bedre borgerens strategier i forhold til at håndtere sin rygproblematik. • At borgeren tilegner sig handlekompetencer til at mestre et aktivt arbejds- og/eller hverdagsliv.
Mål for borgeren	<ul style="list-style-type: none"> • Genoptage/fastholde tilknytning til arbejdsmarkedet. • Genoptage/fastholde aktiviteter i hverdagen. • Øge self-efficacy. • Leve det bedst mulige liv med nuværende smerter • Ændring og/eller Afprøvning af praktiske forhindringer i hverdagsaktiviteter • Afværge trussel på hverdagen og frygt for fremtiden • Sparring med andre i lignende situationer, få sat ord på følelser og tanker omkring krisesituationen. • Afdramatisering af sygdomstilstanden/inkl. symptomafklaring • Begrebsafklaring i forhold til sundhedsfaglig formidling

Evaluering af sundhedstilbud 2017

Ikke omfattet af forløbsprogrammet	<ul style="list-style-type: none"> • Borgere med specifik eller alvorlig fokal patologi (Gruppe 3). • Borgere der ikke er diagnostisk udredt. • Borgere der har behov for manuel behandling i form af fx manipulation, mobilisering og muskelenergiteknikker.
Kriterier for at kunne indgå i undervisningen	<ul style="list-style-type: none"> • Borgere skal kunne forstå og tale dansk for at kunne deltage i den kognitive undervisning. • Borgere skal kunne indgå i en gruppe og kognitivt kunne deltage i undervisning.
Henvisning	Via Ref01 fra praktiserende læge, praktiserende speciallæge i reumatologi eller fra hospital.
Undervisere	Fysio- og ergoterapeuter fra Træningscenter Ishøj-Vallensbæk.
Tid, varighed og sted	<p>Løbende optag til træning.</p> <p>Holdundervisning afholdes 4 gange årligt (februar, maj, september og november).</p> <p>Indledende samtale og undersøgelse 1-2 gange af 1 time</p> <p>Holdtræning op til 8 uger, 2 x 75 min ugentligt (eller individuel træning, hvis terapeuten vurderer, at borgeren ikke kan profitere af holdtræning) (I alt 20 timer)</p> <p>Holdundervisning 3 moduler a 2-3 timer (I alt 6-9 timer)</p> <p>Træning og undervisning foregår på følgende adresse: Træningscenter Nord, Pilehavehus Løkketrogen 3 2625 Vallensbæk</p>
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel indledende samtale og undersøgelse • Øvelsesterapi på hold eller individuelt i form af konditions-, stabilitets- og styrketræning • Undervisning på hold med henblik på en kognitiv tilgang til rygproblematikken • Individuel afsluttende samtale 60 min • Eventuelt henvisning til rygestop • Eventuelt henvisning til kostvejledning • Eventuelt samarbejde med jobcenter
Holdstørrelse	<ul style="list-style-type: none"> • Holdtræning 6 borgere til 2 terapeuter • Holdundervisning 12 borgere til 2 terapeuter
Kørsel	Der er ikke inkluderet kørsel i forløbet.
Dokumentation	<p>Dokumentation i Ishøj Care.</p> <p>Ved afslutning sendes epikrise til henvisende instans og praktiserende</p>

Evaluering af sundhedstilbud 2017

	læge.
Referencer	<p>Forløbsprogram for lænderyglidelse, Hospitaler, almen praksis og kommuner i Region Hovedstaden. Godkendt af Sundhedskoordinationsudvalget marts 2012</p> <p>Region Hovedstadens "Kursus i håndtering af lændelidelser – indhold, metode og organisering". September 2013</p> <p>Tilbuddet er inspireret af Forløbsprogrammet for Lænderyg i Rudersdal, Lyngby-Taarbæk og Gentofte Kommune.</p>