

FO LKESUNDHED KØBENHAVN I

PRO FIL



SPRING PÅ *LIVET*
FOLKESUNDHED KØBENHAVN



VELKOMMEN TIL FOLKESUNDHED KØBENHAVN

Skønhed kommer inde fra. Det er der i hvert fald nogle, der påstår. Og man kan sige, at det samme gælder for sundheden.

Eller rettere sagt: sundhed kommer også inde fra. Det mener vi i hvert fald i Folkesundhed København.

Vi anskuer sundhed som en helhedstilstand hos det enkelte menneske. Det handler ikke kun om, hvad vi får indenbords af kost, rusmidler og røg, eller hvor meget motion vi dyrker. Sundhed handler om livskvalitet generelt. Det handler også om at undgå ensomhed, om at have et netværk og føle, at man har noget værdifuldt at leve for.

Københavns Kommune har valgt at prioritere et længere og bedre liv for borgerne. Det er en af grundene til, at Folkesundhed København blev etableret i sommeren 2003. Hos os finder man mange sundhedsfaglige kompetencer og masser af engagerede medarbejdere, der står parate til at løbe projekter i gang, som kan være med til at fremme københavnernes sundhed.

Kommunen har besluttet, at der skal gøres en særlig indsats for de unge, de ældre og for de etniske minoriteter. De primære fokusområder er:

motion – rygning – alkohol – kost

Til hvert af områderne er der lavet en række handlingsplaner. Dem og meget andet kan du finde på vores hjemmeside www.folkesundhed.kk.dk.

Københavns Kommune har fastsat fem overordnede mål for folkesundheden:

- Københavnerne skal have ret til forebyggelse.
- Københavnernes gennemsnitlige levetid skal forlænges ved at færre dør i en ung alder.
- Den sociale ulighed i sundhed skal mindskes.
- Københavnernes sundhed og livskvalitet skal fremmes.
- Målene for folkesundheden skal afspejle sig i kommunens politikker.

Med baggrund i de overordnede mål, vores sundhedsopfattelse og vores kompetencer tilbyder og udvikler Folkesundhed København forskellige former for sundhedsfremmende og forebyggende aktiviteter. Vi samarbejder med frivillige - og andre organisationer, og vi indgår partnerskaber, hvor vi bl.a. kan være tovholdere på den overordnede proces eller bidrage med den faglige ekspertise på et område.

I dette hæfte kan du bl.a. få en smagsprøve på nogle af de tiltag, vi allerede har sat i værk, og du kan læse mere om, hvordan vi kan hjælpe dig i gang med et sundhedsprojekt, så vi sammen kan få københavnernes til at springe på livet.



Med venlig hilsen

Kirsten Lee
Folkesundhedschef



Hæftet er udgivet af Folkesundhed København

TEKST

Processor A/S
Folkesundhed København

IDE OG LAYOUT

Processor A/S

FOTOS

Alexander Brandel
Side 8: Janne Kornum

TRYK

Litotryk Svendborg A/S

2. OPLAG

2.000 stk.

UDGIVET

December 2004

SUNDHED SKØNHED

SUNDE kompetencer

KORT OG GODT OM FOLKESUNDHED KØBENHAVN

VO RES HISTORIE

Den 1. juni 2003 blev Folkesundhed København en realitet. I forbindelse med en omstrukturering af sundhedsområdet i Københavns Kommune blev det besluttet at styrke indsatsen for folkesundheden. Derfor blev flere forskellige sundhedsindsatser smeltet sammen og al ekspertisen samlet ét sted.

De aktiviteter, der blev lagt ind under Folkesundhed København i løbet af sommeren og efteråret 2003, var:

- Sund By-butikkerne i lokalområderne
- Center for Sunde Arbejdspladser
- Center for Rygeafvænnning
- dele af Planlægnings- og Folkesundhedskontoret i Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning.

Folkesundhed København har i dag til huse i Sjællandsgade 40 på Nørrebro, og rent organisatorisk er vi en driftsenhed under Københavns Kommunes Sundhedsforvaltning.

VO RES AKTIVITETER

Formålet med Folkesundhed København er at arbejde målrettet med forebyggelse og sundhedsfremme i København – kort sagt arbejde på at forbedre københavnernes sundhed.

Vores aktiviteter er delt op i tre programmer:

- Børn- og Ungeprogrammet
- Voksenprogrammet
- Ældreprogrammet.

Inden for hvert program arbejder vi med mange forskellige projekter. I nogle tilfælde henvender vi os selv direkte til borgerne. Det kan fx være gennem rygestopkurser. Andre gange optræder vi som samarbejdspartner og sætter projekter i gang sammen med andre.

Vores primære kompetencer ligger inden for faglig ekspertise og projektledelse. Det er derfor oplagt at bruge os, hvis I skal have løbet et projekt i gang eller har behov for en sundhedsfaglig tovholder.



SAMARBEJDSPARTNERE

Folkesundhed Københavns samarbejdspartnere repræsenterer mange forskellige typer af virksomheder og organisationer:

- Aftenskoler
- Andre amter og kommuner
- Boligselskaber
- Dagcentre
- Daginstitutioner
- Forvaltningerne i Københavns Kommune
- Hjemmeplejen
- H.S (Hovedstadens Sygehustællingsskab)
- Idrætsorganisationer
- Kommercielle idrætstilbud
- Kræftens Bekæmpelse
- Kvartersløft og områdefornyelse
- Københavns Borgerservice
- Ministerier og styrelser
- Mændenes hjem
- Pensions- og Omsørgskontorer
- Plejehjem
- Praksiserende læger
- Servicebutikker
- Sex og Samfund
- Skoler
- Sundhedsplejen
- Træningscentre
- Uddannelsesinstitutioner
- Ældreorganisationer og -klubber

VO RES KOMPETENCER

Folkesundhed København beskæftiger 50 medarbejdere med mange forskellige kompetencer. Den største medarbejdergruppe er vores sundhedskonsulenter, som repræsenterer alt fra fysioterapeuter og sundhedsplejersker til antropologer og ernærings- og husholdningsøkonomer. Mange af sundhedskonsulenterne har suppleret deres uddannelse med en projektledereksamen, og det er typisk dem, der er primus motorer på de projekter, Folkesundhed København sætter i værk.

Til flere af fokusområderne – rygning, kost og motion – er der desuden ansat en specialkonsulent, som har en særlig indgående viden inden for deres felt. Specialkonsulenterne følger bl.a. med i al den nyeste forskning, og de deltager på konferencer, både nationalt og internationalt, med henblik på at være opdaterede inden for deres område.

Inden for kommunikation og evaluering har vi særlige kompetencer. Vi kan fx udarbejde kommunikationsstrategier, og vi kan rådgive om, hvordan man bedst formidler sundhedsbudskaber til forskellige målgrupper.

Udover vores faste medarbejdere har vi en lang række freelancere koblet til de forskellige projekter. Det er fx instruktører til motionsholdene, kostvejledere og unge rusmiddelguidere, der turnerer på både folkeskoler og ungdomsuddannelserne. Vi sørger for, at de hele tiden er up-to-date med den nyeste viden, og at de er klar til at køre dialogbaseret undervisning.

Vores spidskompetencer er:

- Sundhedsfaglig viden (motion, rygning, rusmidler og kost)
- Viden om livsstilsændringer/adfærdændring
- Projektudvikling/-ledelse

- Særligt kendskab til målgruppen
- Borgerinddragelse
- Lokalkendskab

Overordnet set er en af vores store forcer, at vi både har den faglige indsigt og den praktiske erfaring. Det betyder, at vi ved, hvordan man får omsat alle teorierne og forskningsresultaterne til projekter, der fungerer i den praktiske virkelighed.

VO RES PRINCIPPER

Folkesundhed København arbejder ud fra nogle principper, der bl.a. indebærer, at:

- Folkesundhed København skal arbejde evidensbaseret – dvs. vælge projektyper, man har erfaring for virker.
- Folkesundhed København skal arbejde behovsorienteret – dvs. det er københavnernes behov, som afgør, hvilke emner der prioriteres i organisationen.
- Folkesundhed København skal sikre borgerinddragelse i udviklingen af projekter.
- Folkesundhed København skal arbejde partnerskabsbaseret.

Folkesundhed København har etableret Nationalt Center for Sundhedsfremme på Arbejdspladsen sammen med Sønderjyllands Amt og med økonomisk støtte fra Sundhedsministeriet. Her er opgaven at udvikle nye arbejdsmetoder og via kurser, uddannelse og workshops at formidle erfaringer til andre aktører inden for sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Derudover er vi også engagerede i Nationalt Center for Rygestop – et samarbejde mellem Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen og Københavns Kommune. Centerets formål er at støtte og rådgive amterne, kommunerne og deres institutioner med at udvikle rygestoptilbud.

HISTORIEN I KORTETRÆK

- 1984: WHO strategien "Sundhed for alle år 2000" bliver vedtaget.
- 1988: København bliver medlem af WHO's internationale Sund By-projekt.
- 1989: Den første københavnske Sund By-butik åbner i Indre By.
- 1996: Center for Rygeafvænnning etableres.
- 1997: Center for Sunde Arbejdspladser etableres.
- 2001: Københavns niende – og sidste – Sund By-butik åbner på Vesterbro.
- 2003: Folkesundhed København bliver en realitet fra den 1. juni.



NÅR SELVVÆRDET SKAL HAVE ET SUS

Eleverne på de tekniske skoler og produktionsskoler har et højere forbrug af rusmidler end andre unge. Det arbejder Folkesundhed København på at lave om. Med projektet "Sundhed og Livsstil" skal de unges selvværd højnes, så de lettere kan stå imod de mange fristelser. Kodeordet er Du Bestemmer-metoden – en anderledes form for sundhedssamtaler.

Stort fravær. Hyppig hashrygning. Lavt selvværd. Sådan ser tilværelsen ud for en del af eleverne på de tekniske skoler. De ryger og drikker gennemsnitligt mere end deres jævnaldrende, og så føler de sig generelt mere ensomme end unge i gymnasierne.

Det fremgik af den såkaldte MULD-undersøgelse fra 2002. En opfølgende undersøgelse på skolerne i København viste, at tendensen fortsat holder stik, og at mange af de unge selv mener, de har en stor viden om rusmidler. Desværre viser det sig ofte, at deres viden bygger på myter, er utilstrækkelig eller direkte forkert.

Resultaterne fik Folkesundhed København til at reagere. En projektleder og en række sundhedskonsulenter blev sat på sagen. Sammen gik de i gang med at udvikle et projekt målrettet de tekniske skoler og de helt konkrete problemer.

Undervejs blev en række modne og erfarne sundhedsvejledere med masser af menneskekundskab involveret. Det samme gjorde et kuld af unge rusmiddelguider.

Derefter henvendte Folkesundhed København sig til de tekniske skoler og tilbød dem et "Sundhed og Livsstil"-projekt til eleverne – et projekt, der både består af en række Du Bestemmer-forløb og af tematimer om rusmidler i klasserne. Senere har også produktionsskolerne vist interesse for projektet.

DET ER DIG SELV, DER BESTEMMER

"Du Bestemmer er en anerkendt metode, hvor man bl.a. lærer at handle tilfredsstillende i sit eget liv. På de tekniske skoler drejer det sig om, at de unge skal reflektere og finde ud af, hvordan de på et realistisk plan kan forbedre deres eget liv" forklarer Bodil Jønsen, der er primus motor på "Sundhed og Livsstil". Hun er uddannet antropolog og ansat som projektleder og sundhedskonsulent hos Folkesundhed København.

"Når vi har indgået en aftale med skolen, kommer sundhedsvejlederne ud og fortæller om projektet i klasserne. Derefter er det helt frivilligt, om eleverne vil være med. I nogle klasser er der få, der bider på; i andre er der op mod femten interesserede elever", fortæller hun.



INDHOLDET I SUNDHED OG LIVSSTIL

- Etablering af samarbejde med de tekniske skoler og produktionsskoler.
- Folkesundhed Københavns sundhedskonsulenter forklarer eleverne om projektet.
- De elever, der frivilligt har valgt at være med i projektet, skal deltage i tre gruppe- og tre individuelle samtaler.
- I grupperne skal eleverne bl.a. definere begrebet sundhed og drøfte forskellige sundhedsrelaterede emner.
- De individuelle samtaler byder på målsætninger og forløb, der skal forbedre elevernes sundhedstilstand og generelle livskvalitet.
- På klassebasis kommer Folkesundhed Københavns rusmiddelguider ud og fortæller om bl.a. rusmidlerne og deres følgevirkninger.



Næste trin i forløbet er samtalerne. Hver elev deltager i tre gruppesamtaler og tre enesamtaler. Der skiftes mellem de to samtaleformer.

I grupperne skal eleverne med udgangspunkt i nogle arbejdsark beslutte, hvilke sundhedsrelaterede emner de vil arbejde med i de fælles samtaler. Her fungerer sundhedskonsulentens som ordstyrer.

I enesamtalerne skal konsulentens derimod agere samtalepartner. Her skal eleverne som udgangspunkt have tid og ro til at se på deres eget liv, og de skal bl.a. klarlægge: Hvad er det, jeg er god til? Og hvordan bliver jeg bedre til det, jeg vil? Et af midlerne er at få dem til at sætte sig nogle mål omkring deres egen sundhed og livskvalitet.

FRA KÆRESTER TIL MØDRE

På de første femten hold har målsætningerne afspejlet en bred tilgang til begrebet sundhed. Mange af deltagerne har sat sig for at komme i skole hver dag, mens andre har besluttet at kvitte henholdsvis smørgerne og hash-piben. Nogle ville være bedre til at læse, men der var også en, der ville finde sig en kæreste, og en anden der valgte at arbejde på at få et bedre forhold til sin mor.

"Vi snakker om sundhed i bred forstand. Når de unge oplever nogle sejre i forhold til deres målsætninger, har det indflydelse på, hvordan de tænker om sig selv. De får en helt anden attitude" forklarer Bodil Jønsen, som dog fastslår, at sundhedsvejlederne bakker op om de unge undervejs i forløbet.

"Sundhedsvejlederne har en faglig baggrund som fx pædagoger, sundhedsplejersker eller lærere. Derudover har de et par altoverskyggende kvalifikationer, nemlig at de evner at finde ressourcerne hos de unge, og at de er mestre i at lytte. Og en af pointerne ved metoden er faktisk, at man skal kunne tåle stilheden. Mange af de unge med lavt selvværd er ikke vant til, at der bliver lyttet til dem", forklarer projektlederen.

GUIDER I RUSMIDLER

Udover Du Bestemmer-forløbet er der mulighed for at få Folkesundhed Københavns rusmiddelguider på besøg i klasserne. Guiderne er unge, positive rollemodeller, typisk i 20'erne – altså lidt ældre end de fleste af eleverne, men også så unge at de stadig kan relatere sig til dem. Guiderne kommer ud med det formål at åbne dialoger blandt eleverne, så de forholder sig til rusmidlerne og måske drøfter emnet med deres forældre eller lærere.



"Vi uddanner løbende rusmiddelguiderne, så de både er opdaterede med al den nyeste viden inden for området og evner at skabe dialog med klassen og i klassen indbyrdes. Det optimale er, når de kan få lærerne til at følge op på emnet og få eleverne til at tale videre om det indbyrdes".

LEVERANDØR AF SUNDHED

Udover at ansætte, uddanne og stå for den løbende coaching af både sundhedsvejledere og rusmiddelguider har Folkesundhed København bl.a. trukket på en masse erfaring inden for organisering og implementeringsprocesser for at få projektet op at køre.

"Der er mange praktiske og organisatoriske udfordringer i samarbejdet med de tekniske skoler. Skolerne er ikke vant til at tænke sundhed ind i deres læseplan. Skal projektet fortsat have succes, må lærere og skoleledelse bakkes op om deres interesse for elevernes trivsel og sundhed. På sigt vil det jo være fint, hvis de tekniske skoler simpelthen ikke kan undvære det", slutter Bodil Jønsen med et glimt i øjet.

Indtil videre er målet at indgå samarbejde med flere produktionsskoler og tekniske skoler i København, så "Sundhed og Livsstil" kan blive et permanent tilbud til eleverne på grundforløbet, ligesom forebyggelse af misbrugsproblemer blandt elever på de tekniske skoler som målsætning skal være et fast punkt på skolernes læseplan fra 2006/07.

FRA TUNGT TIL SUNDT

KØKKEN

Morgengymnastik mellem pletter og pander. Sund fælles morgenmad med kollegaerne. Temamøder om sladder. Det var bare et par af ingredienserne, da medarbejderne i Centralkøkkenerne på Amager Hospital og i De Gamles By smagte på Projekt Sundt Køkken.

Man tager et ton kød, koger derefter halvanden ton kartofler og rører så 1000 liter sovs sammen. Dermed får man den mængde mad, medarbejderne i Centralkøkkenet De Gamles By typisk skal forberede i løbet af en uge. Dagligt bliver det til omtrent 1200 portioner mad, som skal fordeles i rullestativer og sendes videre til plejehjem og kantine.

At arbejde i et storkøkken kræver mere end en god portion armuskler til at røre i de overdimensionerede 400 liters gryder. Larmer fra stål mod stål i og omkring opvaskemaskinen er øredøvende, og arbejdsdagen er fuld af buk og tunge løft, når maden skal ekspederes rundt i køkkenet.

Et andet karakteristika er de mange skift mellem vand, damp, kulde og varme. Og så er der det med overblikket; alt skal være timet og serveringsklart på de rigtige tidspunkter. Kort sagt er jobbet i et storkøkken både ualmindelig stressende og fysisk hårdt.

Undersøgelser har da også vist, at Københavns Kommune og Hovedstadens Sygehusfællesskab tilsammen har en lille snes storkøkkener, hvor problemer med arbejdsmiljø, trivsel, sundhed og arbejdsfastholdelse er fælles. Den fysiske og mentale nedslidning er stor; det samme er sygefraværet og udskiftningen i medarbejderstaben.

Alt i alt var der altså potentiale til forbedringer, da de ansatte i henholdsvis Centralkøkkenet De Gamles By og Centralkøkkenet Amager Hospital blev spurgt og sagde ja til at være med i projekt "Sundt

Køkken" – et samarbejde mellem Bedriftssundhedsstjenesten i København, Folkesundhed København og Arbejdsmiljøinstituttet.

PERSONLIGE SUNDHEDSPROFILER

"Det vigtigste omkring metoden var, at alle medarbejderne skulle inddrages fra start til slut. Vi tilbød dem at få indflydelse på, hvad der skulle ske på deres arbejdsplads, og vi tilbød at lave fortrolige og personlige sundhedsprofiler med hver enkelt medarbejder" forklarer Anne Blædel, uddannet fysioterapeut og ansat som sundhedskonsulent og projektleder hos Folkesundhed København.

BST vurderede arbejds gange og rutiner, og der blev nedsat arbejdsgrupper, hvor alle medarbejdere var med til at fastlægge, hvilke tiltag der var nødvendige. Begge køkkener endte med at fokusere på både det fysiske og det psykiske aspekt.

Spis dig slank-kursus, rygeafvænningskursus, morgengymnastik på køkkengulvet og kropstjek med massage to gange til alle, der havde lyst, var blot nogle af de tilbud, der blev sat i værk. Der blev indført rotationsordning for at variere arbejdsstillingerne og fælles morgenmad blandt de ansatte, så alle startede dagen med en energindsprøjtning. De medarbejdere, der havde en anden etnisk baggrund end dansk, fik tilbud om edb- og dansk kurser.

Medarbejderne var med til at bestemme indkøbene af bl.a. en stor koteletmaskine, der snildt kan skære de hundredevis af skiver kød, som køkkenet bruger dagligt, og nye rørebeholdere, der kan hejSES

VO KSEN - PRO GRAMMET

op og ned. Køkkenerne blev udstyrede med indstillelige arbejdsborde, løftevogne til paller med varer og termotøj til kølerummene.

Økonomaerne, de daglige ledere i køkkenerne, gennemførte en række teambuildingkurser, og der blev holdt temadage om fx sladder.

GOD EFFEKT HANDLER OM SAMMENHÆNG

Ifølge Anne Blædel skabes en god effekt ved at se på den store sammenhæng og integrere de forskellige indgangsvinkler i projektet.

"Er der mange tunge løft og meget stående arbejde, som der er i køkkenerne, handler det fx om at undersøge, om der findes aflastende hjælpemidler. Men det handler også om, at medarbejderne skal vide noget om deres egen krop og have hjælp til at finde ud af, hvad de kan gøre i arbejdstiden og i fritiden, som kan kompensere for belastningerne" siger hun og fortsætter:

"Arbejdspladsen skal vide, hvad de kan gøre, fx med afspændingshold, øvelser og andre motionstiltag".

ORGANISATIONEN ÆNDRER SIG

"Når man sætter så massivt ind, kommer det til at ændre på organisationen i dagligdagen. Derfor er det uhyre vigtigt, at den, der skal vejlede, har forstand på at styre processen. Alle skal høres, og man skal gribe ind, hvis der er nogle, der ikke befinder sig godt", fastslår Anne Blædel.

Og det med organisationsændringen er blevet bekræftet af flere af de deltagende medarbejdere. Først og fremmest oplevede de en synergi-effekt, hvor "Sundt Køkken"-forløbet kom til at afspejle sig i dagligdagen. Der blev simpelthen en langt højere grad af både medarbejderinddragelse og -indflydelse.

I evalueringsprocessen var der mange, der nævnte, at omgangstonen var forbedret og fællesskabet styrket. Flere deltog fx i både Kvindeløbet og Stafetløbet i Fælledparken, og der blev arrangeret udflugter og fælles arrangementer.

Andre gevinster kunne måles direkte. Fx tabte de 11 deltagere på Spis Dig Slank-kurserne tilsammen 75 kilo på seks måneder, og ifølge cheføkonomaen i De Gamles By faldt sygefraværet med omkring 25 procent.

BARRIERER BLÆSES OMKULD

"Men før vi nåede så langt, var der nogle barrierer, der skulle væltes. I første omgang har mange den holdning: Hvad kommer det min arbejdsplads ved, at jeg vejer for meget? Her er det vigtigt at få



formidlet, at man som person bliver accepteret, ligegyldigt hvad man vælger. Paraderne kommer typisk op med det samme, men de falder, når medarbejderne opdager, at det handler om at få arbejdspladsen til at hjælpe", forklarer Anne Blædel og fortsætter:

"Og når først paraderne er faldet, bliver de fleste medarbejdere motiverede af, at arbejdspladsen vil gøre noget for deres sundhed. De begynder at tage alle mulige initiativer selv. Vi får sparket til en bold, der begynder at trille".

En anden barriere, man skal være opmærksom på, er, at tiden sædvanligvis er et større problem end økonomien. Mange af tiltagene kan sættes i gang, uden det er nødvendigt med 2 millioner udefra. Til gengæld kræver det masser af ressourcer at få struktureret og systematiseret processen.

"Sundt Køkken" har dog modtaget økonomisk støtte fra både Arbejdstilsynet og Københavns Kommunes Koordinationsudvalg.

BST var initiativtageren og har gennem hele "Sundt Køkken"-forløbet stået som projektleder. Folkesundhed København deltog som samarbejdspartner, har fra start til slut deltaget i projektgruppen og har bl.a. gennemført de personlige sundhedsprofiler, alle kurserne med rygestop, trivsel og kost samt bidraget til processen med at involvere medarbejderne.



GEVINSTER VED PROJEKTET

- Mange medarbejdere har tabt sig på slankekurserne, og det opleves i køkkenerne, at disse medarbejders selvværd samtidig er vokset.
- Samlet set er op mod 25% af deltagerne på rygestopholdene blevet røgfrie.
- Flere er begyndt at dyrke motion.
- Indflydelse på eget arbejde ser ud til at være øget. Information og kommunikation er blevet bedre.
- Der er sket mange arbejdsmiljøforbedringer, fx anskaffelse af flere hjælpemidler.
- Medarbejderne er blevet bedre til at benytte hjælpemidlerne og hinanden.
- Arbejdspladsernes evne til at løse problemer er blevet forbedret. Man tør tage flere ting op, mere bliver løst og flere bliver inddraget i løsninger. Det gør køkkenerne til bedre arbejdspladser at være på.

GYMNASTIK BRAGT – NÆSTEN – TIL DØREN

Ældre københavnere, der ikke længere er helt mobile, dropper sædvanligvis motionen. Det er ganske enkelt for besværligt. Men det er der råd for. Med Nærgymnastik har Folkesundhed København skabt en succes, nemlig gymnastik og nærvær. Og med omtrent 50 hold er der træning i stort set alle kroge af København.

Sidste år ringede telefonen på Jette Krøigaards kontor. I den anden ende var en ældre dame, som var trist til mode over, at hun ikke kunne gå til Nærgymnastik. Det nærmeste hold krævede ganske enkelt, at hun var nødt til at tage bussen nogle stoppesteder og spadsere frem og tilbage til holdepladsen. Det turde hun ikke – hverken fysisk eller psykisk.

Jette Krøigaard er oprindelig uddannet afspændingspædagog, men arbejder i dag som sundhedskonsulent og projektleder i Folkesundhed København, hvor hun bl.a. har ansvar for nærgymnastikken. Derfor var det helt naturligt hende, der snakkede med den ældre dame og drøftede mulighederne for at komme ud at dyrke noget motion. Umiddelbart lå løsningen ikke ligefor - til stor ærgrelse for både Jette Krøigaard og den ældre dame selv.

Tanken bag Nærgymnastik er ellers, at hvis de ældre ikke kan komme til gymnastikken, må gymnastikken komme til dem. Og efterhånden er Folkesundhed Københavns initiativ så udbredt, at der er hold i alle kommunens lokalområder. Målgruppen er fortrinsvis mindre mobile ældre, der fx ikke har mulighed for at komme til motion gennem aftenskolen.

En anden barriere kan være, at det simpelthen er for uoverskueligt at skulle på posthuset med et girokort. Derfor betaler deltagerne direkte til instruktøren.

FORBEDREDE FUNKTIONSEVNER

Gymnastikken foregår i dagtimerne og varer 1½ time hver gang. I spidsen står en instruktør, der er uddannet som fx afspændingspædagog eller fysioterapeut. Træningen er baseret på, at de ældres funktionsevner skal forbedres. Derfor bliver der både trænet kondition og styrke samt bevægelighed og balance – alt det der skal til for at klare hverdagens gøremål.

Med jævne mellemrum sørger instruktøren for, at der er mulighed for at drikke kaffe og evt. berøre emner som kost, medicin, fald og søvn.

"Den sociale dimension i det her er næsten ligeså vigtig som motionen. Når vi forud for et nyt hold holder informationsmøder i fx boligblokkene, oplever vi, at folk ikke kender hinanden. Når de efter nogle træningstimer begynder at tale sammen og måske hjælper hinanden i dagligdagen, er det bare skønt. Jeg har fx oplevet en 85-årig, der hjalp en 75-årig kørestolsbruger med at komme til gymnastik" fortæller Jette Krøigaard og diskuterer med flere solstrålehistorier.

Når de ældre har gået til nærgymnastik et stykke tid, bemærker mange af dem, at de igen bliver i stand til fx at bære indkøbsposer, at de pludselig kan nå om til nakken for at rede deres hår, eller at de har lettere ved at gå op ad trapper.

"Der sker jo simpelthen det, at sofaen med tiden har en tendens til at hoppe op på ryggen af folk. Men når man så mærker, at det går ned ad bakke med ens funktionsevne, går det som regel opad med motivationen for at gøre noget ved det, og så er nærgymnastik oplagt", fastslår Jette Krøigaard.

EJERSKAB OG ANSVARSFORDDELING

Nærgymnastikken udbydes primært i samarbejde med boligsekslerne. Det er Folkesundhed København, der er primus motor, og der er stor forskel på, hvor meget boligafdelingerne involverer sig.



"Det optimale er selvfølgelig at få boligsekslerne til at føle ejerskab for projektet, men nogle orker ikke andet end at stille et lokale til rådighed. Så klarer vi uddeling af flyers, ophængning af plakater og laver kaffe og kage. Andre steder kommer boligforeningen med beboerne og hjælper med den praktiske gennemførelse", fortæller Jette Krøigaard.

Når det kommer til kvalitetssikring, udvikling og evaluering har det hidtil været Folkesundhed København, der med sine faglige ressourcer, har stået i spidsen.

"Vi sørger bl.a. for at vores instruktører er kvalificerede og veluddannede. De fleste af dem er uddannede som fysioterapeuter og afspændingspædagoger, og vi sørger så for, at de løbende bliver yderligere opkvalificerede i forhold til nærgymnastikken".

Fx skal instruktørerne i nogle tilfælde være i stand til at lave differentieret træning, da der er stor alders- og funktionsforskel deltagerne imellem; nogle kan kun sidde, mens andre sagtens kan komme ned at ligge på en madras.

FOKUS PÅ FORSKNING

Derudover er der konstant fokus på den seneste udvikling og forskning. Det har bl.a. resulteret i, at der på nærgymnastikholdene er blevet indført funktionstests. Testene udføres i samarbejde med en forskningstysioterapeut fra Bispebjerg Hospital, som fastsætter en række statusmål, så deltagerne kan følge med i, hvordan det går med deres funktionsevne.

De ældre tilbydes at få testet deres balance, kondition, styrke i overkroppen og underkroppen, evnen til at rejse sig fra en stol og deres smidighed. Sammenholdt med deres statusmål kan deltagerne følge med i deres udvikling og får mulighed for at sætte ind i tide, inden det bliver for hårdt at genoptræne skavankerne.

Og meget apropos ringede telefonen nogle måneder senere igen på Jette Krøigaards kontor. Endnu engang havde hun den ældre dame i røret. I mellemtiden havde damen selv fundet en måde at komme frem og tilbage til Nærgymnastikken på. Efter et par måneders træning var hendes mobilitet og mod øget så meget, at bussen ikke længere er et problem.



SAGT OG SKREVET OM VORES PROJEKTER

Nogle løbetræner, mange er begyndt at cykle, andre 'powerwalker' eller styrketræner. Således har Centralkøkkenet De Gamles By pludseligt været repræsenteret i arrangementer som Havneløb, Kvindeløb, Sjælsø Rundt, Tøserunden og 'Vi Cykler på Arbejde'... nogle er ligefrem blevet motions-freaks.

Medarbejder fra Centralkøkkenet De Gamles By om projekt "Sundt Køkken".

Det startede med, at jeg var irriteret over, at jeg ikke kunne tage mig sammen til at komme i svømmehallen, og at jeg ikke kunne få nogen med. Sammen med Folkesundhed København fik vi lov til at låne beboerlokalet. Til informationsmødet mødte der 20 op. Den ældste er 91. Jeg har boet herude i tyve år, og jeg har oplevet, at mange af os ellers er lidt tilbageholdende. Men efter at vi er startet til gymnastik griner vi og hilser på hinanden.

Ældre dame, der i samarbejde med Folkesundhed København har fået startet et Nærgymnastik-projekt op i sin boligforening, Almenbo, Bispebjerg.

I starten var mine elever lidt skeptiske over for Du Bestemmer-forløbet, måske fordi de ikke brød sig om at have mig på sidelinjen. Det blev så til, at jeg "bare" stillede mine timer til rådighed og ellers servicerede eleverne og sundhedsvejlederne til de individuelle samtaler med at lave kaffe, finde lokaler og i det hele taget gøre det lidt hyggeligt. Efterfølgende har jeg oplevet, at eleverne har glædet sig til samtalerne med sundhedsvejlederen. Lærer fra Københavns Tekniske Skole på Rebslagervej, som har gennemført projektet "Sundhed og Livsstil" i samarbejde med Folkesundhed København.

Folkesundhed København har bidraget med en masse konkrete erfaringer med sundhedsfremmende arbejde. De har været inspirerende og handlingsorienterede at samarbejde med. Det har simpelthen været "go for it". Derudover har det været dejligt, at de har været meget rundhåndet med at dele ud af deres viden.

Projektmedarbejder fra BST, som samarbejdede med Folkesundhed København om projekt "Sundt Køkken".

Vi har afholdt en temaeftersmiddag, hvor emnet var sladder. I køkkenet kan vi konstatere, at der er opstået et klart sprog og begreb om, hvad sladder er. Hvilket felt bevæger vi os i? Er det rødt, så er det farligt område og stopper. Det har givet anledning til mange sjove episoder: "Nu er du i rødt felt - stop!"

Medarbejder fra Centralkøkkenet De Gamles By om et af tiltagene i projekt "Sundt Køkken".

EKSEMPLER PÅ ANDRE PROJEKTER...

BØRN- OG UNGEPROGRAMMET:

- Rusmiddelguider – tager rundt til klasser i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne
- Røgguides – tager rundt til klasser i folkeskolen
- Supplerende seksualundervisning og rådgivningsklinik
- Fyrværkerikampagne på skolerne
- Idræt og socialt arbejde
- Kostpolitikker til børneinstitutioner
- Containeridræt
- Sundhed og økologi på idrætsanlæg
- Sunde småbørn i København, kost og fysisk aktivitet.

VO KSEN-PROGRAMMET:

- Motion og kost på recept
- Rygestop-kursus, både på arbejdspladser og lokalt
- Gang i mere – motion for flere i Kgs. Enghave – projekt der skal motivere især inaktive til større fysisk aktivitet
- Sundhedspolitikker og integrerede sundhedsforløb på arbejdspladserne
- Uddannelse af rygestopinstruktører
- Etniske sundhedsformidlere og projekter på sprogskolerne
- Personlige sundhedsprofiler på arbejdspladserne.

ÆLDRE-PROGRAMMET:

- Walk & Talk – gåture med mulighed for både fysisk aktivitet og netværksdannelse
- Tilbud om hoftebeskyttere på træningscentre og dagcentre
- Motion for etniske – træning for mindre mobile ældre etniske mænd og kvinder
- Møder for nye pensionister – om aldrigens mange facetter og de mange muligheder for at holde sig i gang
- Lokale ældredage – de ældre og aktørerne på ældreområdet får lejlighed til at hilse på hinanden og tale om de lokale aktiviteter
- Røgfri afdelinger på plejehjem
- Fællesspisning i nærmiljøet
- Forebyggelse af faldulykker og hoftebrud.



MISSION OG VISION

Hos Folkesundhed København har vi fastsat en række overordnede værdier, vi arbejder ud fra. Vi kalder det for vores mission og vision:

MISSION

- at fremme et sundt og godt liv for københavnere i alle aldre.

VISION

Folkesundhed København vil være den foretrukne samarbejdspartner for offentlige og private aktører, fordi vi er de bedste på vores felt i Danmark og er kendt for:

- at udvikle ideer, metoder og aktiviteter af høj faglig kvalitet inden for sundhedsfremme og forebyggelse og få dem ført ud i livet.
- at arbejde med de områder og metoder inden for sundhedsfremme og forebyggelse, som der fagligt er enighed om er vigtigst og virker.
- at indarbejde sundhedsfremme og forebyggelse i al kommunens planlægning og alle relevante aktiviteter.
- at være effektive og økonomisk ansvarlige.
- at være en attraktiv og socialt ansvarlig arbejdsplads.

For vores nuværende og kommende samarbejdspartnere betyder det bl.a., at:

- projekterne giver gode resultater, fordi vores metoder allerede er testede.
- vi kan bidrage med sundhedsfaglig ekspertise inden for de fleste områder.
- vi kan hjælpe med at få skudt processen i gang, fordi vi har proces- og netværks erfaringen og kan finde de rigtige primus motorer til de rigtige projekter.
- I ikke behøver at koncentrere jer om den nyeste forskning, da vi holder os orienterede om udviklingen inden for sundhed og livskvalitet.
- vi kan opkvalificere nogle af de medarbejdere, der arbejder med sundhed.
- vi kan få processen omkring en sundhedsindsats til at hænge sammen, fordi vi bl.a. er vant til at arbejde med både teori og praksis.



SUNDHED?



HVAD FORSTÅR VIVED SUNDHED?

SUNDHED, SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

De overordnede nøgleord i Folkesundhed Københavns arbejde er sundhedsfremme og – forebyggelse. Der kan imidlertid være vidt forskellige opfattelser af, hvad begreberne dækker. Derfor har vi kort ridset op, hvilken betydning vi tillægger begreberne sundhed, sundhedsfremme og forebyggelse.

SUNDHED

Efter vores opfattelse er sundhedsbegrebet foranderligt, idet betydningen af sundhed afhænger af tid, sted og kultur. Derudover mener vi, at sundhed:

- indeholder både en subjektiv og objektiv dimension, og dermed er forskellig fra person til person.
- for nogle personer er et mål i sig selv, dvs. at det er et mål at leve sundt. For andre personer er sundhed et middel til fx at undgå at blive syg, mens endnu andre slet ikke forholder til deres egen sundhed.
- kan indeholde både en "fraværdsdimension" og en "tilstedeværelsesdimension", hvilket bl.a. er indeholdt i WHO's definition fra 1948: "Sundhed er ikke blot fravær af sygdom, men også en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og social velbefindende".
- handler om følelsen af livsmod og livsglæde samt følelsen af sammenhæng.
- er kraft og styrke og skal ses som en ressource, der medvirker til at modstå og mestre de daglige udfordringer.
- er oplevelsen af at have indflydelse, at kunne vælge til og fra og at have muligheder for at udvikle sig som menneske.

SUNDHEDSFREMME

O verordnet set ser vi sundhedsfremme for de mange, mens forebyggelse er for færre og behandling er for de få. Derudover er det vores holdning, at sundhedsfremme:

- skal holde fokus på sundhed i stedet for sygdom, fokus på hvad der holder folk raske i stedet for, hvad der gør folk syge.
- skal fokusere på menneskelige ressourcer og handlemuligheder.
- er en proces, der styrker sundheden og livskvaliteten hos individ, gruppe og samfund. Det sker ved at stimulere sundheden gennem viden, træning og miljøændringer.
- er en proces, der skal øge den enkeltes handlepotentialer ved fx at ændre livsbetingelser eller ved at få den enkelte til at revidere sine egne mål.
- er en proces, der skal styrke følelsen af sammenhæng – dvs. den enkeltes oplevelse af begribelighed, meningsfuldhed og håndterbarhed.
- omfatter både levevilkår (bolig, uddannelse, arbejdsmarked, miljø m.m.) og livsstil (motion, søvn, fritidsinteresser, kost, tobak, alkohol, netværk m.m.).

FOREBYGGELSE

Forebyggelse opdeles traditionelt i tre niveauer: primær, sekundær og tertiær forebyggelse. Folkesundhed København arbejder som udgangspunkt ikke med tertiær forebyggelse.

Primær forebyggelse er indsatsen for at mindske risikoen for at sygdom overhovedet optræder.

Sekundær forebyggelse er indsatsen for at finde symptomer og sygdomme i tidlige stadier for derved at afkorte sygdomsforløb eller medvirke til en bedre prognose.

Tertiær forebyggelse er indsatsen for at forhindre tilbagefald af sygdom og for at forhindre kroniske tilstande, herunder funktionsnedsættelse pga. sygdom.

HVORDAN FÅR DU MERE AT VIDE?

Du er altid velkommen til at kontakte os. Du kan fx henvende dig, hvis du har spørgsmål om vores tilbud, eller hvis du fx har et konkret sundhedsprojekt i støbeskeen og vil høre, om vi kan hjælpe dig med at skubbe det i gang.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Kontakt

Folkesundhed København
Sjællandsgade 40, bygning I, 2. & 3. etage
2200 København N

Tlf. 35 30 31 32

Fax: 35 30 35 44

Mail: folkesundhed@suf.kk.dk

www.folkesundhed.kk.dk

Telefontid

mandag-torsdag kl. 10-15

fredag kl. 9-12

Børn- og Ungeprogrammet

Vil du i kontakt med Børn- og Ungeprogrammet, kan du ringe på 35 30 35 77

Voksenprogrammet

Vil du i kontakt med Voksenprogrammet, kan du ringe på 35 30 35 32

Ældreprogrammet

Vil du i kontakt med Ældreprogrammet, kan du ringe på 35 30 35 78

FÅ KONTAKT TIL EN SUND LEVEVEJ





KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundhedsforvaltningen
Folkesundhed København

Sjællandsgade 40, bygn. I
2200 København N
Telefon 35 30 31 32
Telefax 35 30 35 44
e-mail folkesundhed@suf.kk.dk
www.folkesundhed.kk.dk