

SundhedsCenter Århus kommunal sundhedsborgerservice

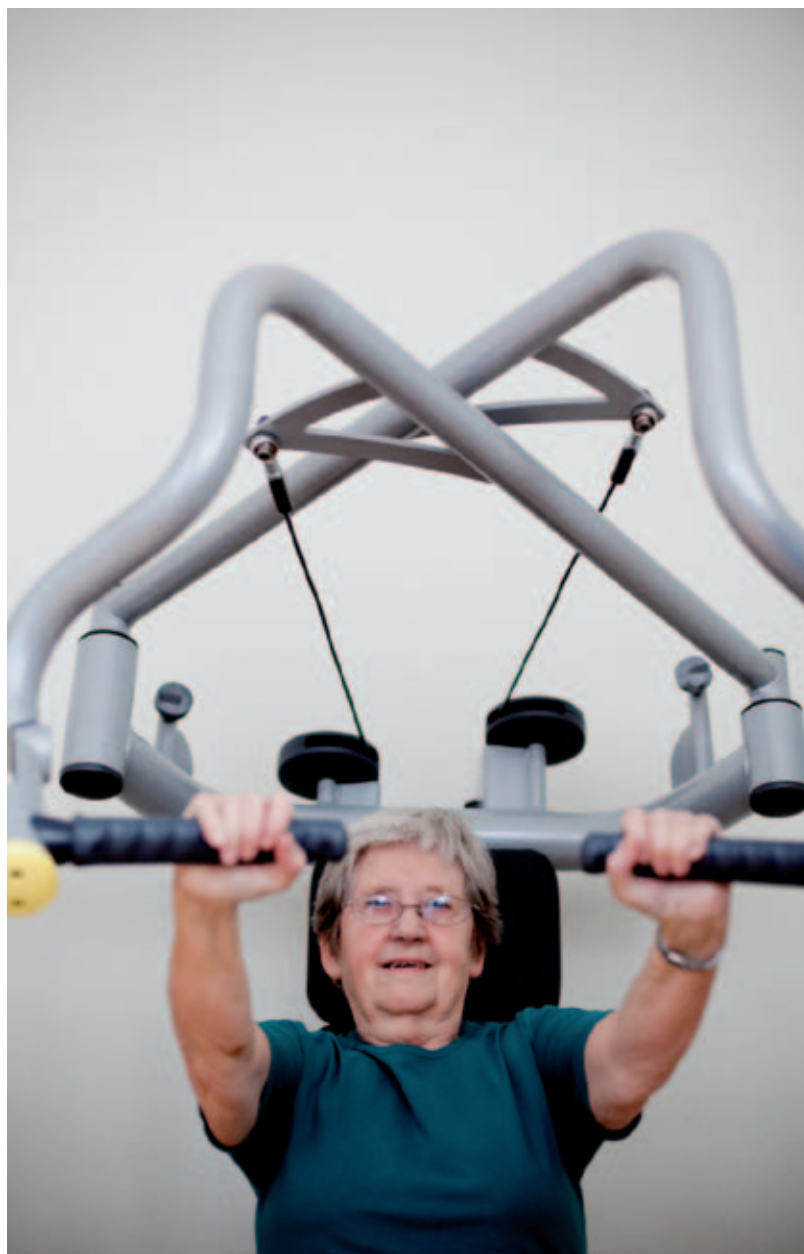
– udbyder bl.a. og med stor succes kursusforløb for kronisk syge

Af Karen Bjerre og Jens Hansen

SundhedsCenter Århus ønsker at give århusianerne en mere sammenhængende indgang til sundhedsvæsenet og via kurser hjælpe kronisk syge til et bedre liv.

En af dem der har gennemgået SundhedsCenter Århus` kursus for kronisk syge er 60-årige Inger Dehn. Hun blev henvist til sundhedscentret af sin egen læge på grund af sin diabetes type 2.

Inger Dehn fortæller: »Jeg fik et chok, da jeg fik diagnosen – kunne ikke overskue alt det, jeg nu skulle til at ændre i min tilværelse. Min læge sagde, at hvis jeg var interesseret i selv at gøre en indsats, så har kommunen et godt tilbud. I løbet af 18 dage havde jeg været til samtale på sundhedscentret, havde talt med en diætist og startet på kursus sammen med 9 andre, der ligesom jeg har en kronisk sygdom. Det, at få lov at være i en gruppe, hvor vi alle havde nogenlunde samme problemer, at få ny viden, at få nogle gode redskaber til selvhjælp, var fantastisk.«



I lighed med efterhånden mange andre århusianere, har Inge Dehn deltaget i sundhedscentrets 12-ugers kursusforløb for kronisk syge. På kurset arbejder sundhedscentrets tværfaglige personale med at give deltagerne øget viden om deres sygdomme, styrke egenomsorg og give redskaber til at leve et sundt liv med livsglæde og handlekraft.

Kurset henvender sig til personer, som lider af Diabetes type 2, hjertekarsygdomme eller KOL. Kursisterne mødes én gang ugentlig, hvor de først er til undervisning om alt fra kostråd, psykiske reaktioner til fastholdelse af sunde vaner. Herefter træner de i et motionslokale, hvor der også måles lungefunktion, kondital, gangdistance, taljemål og BMI. Sundhedscentret slipper ikke kursisterne, når kurset er slut. Der foretages opfølgning efter en måned, og efter seks og tolv måneder inviteres deltagerne til en samtale med kontaktpersonen på centret, hvor de indledende fysiske tests gentages.

For at deltage i kurset, skal deltagerne have en henvisning fra deres praktiserende læge. Det foregår elektronisk, via edifact. Efter afslutningen på kurset sender sundhedscentret en epikrise retur til lægen. Samarbejdet med lægerne er generelt rigtig godt, og udbygges hele tiden, indtil nu har 89 % af lægerne i Århus Kommune henvist patienter til SundhedsCenter Århus.

Indsatsen evalueres løbende

Fra sundhedscentrets start har dokumentation og målinger været en integreret del af indsatsen. Så på evalueringsfronten er SundhedsCenter Århus langt fremme i sammenligning med landets øvrige sundhedscentre.

En evaluering foretaget af Center for Kvalitetsudvikling og Center for Folkesundhed i Region Midtjylland konkluderer, at kursisterne efter et år har opnå-



Karen Bjerre. Sundhedscenterchef i SundhedsCenter Århus. Århus Kommune. kbh@aarhus.dk



Jens Hansen. Konsulent i Center for Kvalitetsudvikling. Region Midtjylland. jens.hansen@stab.rm.dk

et øget udholdenhed, helt eller delvist droppet cigaretterne og fået bedre motionsvaner. Undersøgelsen viser imidlertid også, at kursisterne kun oplever små forbedringer på parametre som BMI, taljemål samt kost- og alkoholvaner.

Så det er en fremtidig udfordring for sundhedscentret at finde svar på, hvordan den positive udvikling på lang sigt fastholdes, når sundhedscentrets ugentlige kontakt med kursisterne ophører.

Et vidtforgrenet samarbejde

Men sundhedscentret tilbyder meget andet end kronikerkursen. Fra sundhedscentrets start har det været Århus Kommunes ønske, at udvikle et modelprojekt, som kan inspirere til udvikling af yderligere sundhedsindsatser i kommunen. Siden centret åbnede dørene i 2006 er der sket en hastig vækst i antallet af samarbejdspartner, og centret har været igangsat og bidragsyder i en lang række af sundhedstiltag.

Et godt eksempel er projekt »Seniorstyrken«, som er et kursusforløb til seniorer, hvor delta-

gerne understøttes i at udfolde deres ressourcer efter et endt arbejdsliv. Deltagerne får blandt andet viden om sundhed, økonomi og muligheder for at indgå i frivilligt arbejde til gavn for dem selv og civilsamfundet.

Sundhedscentret er også aktivt medspiller i projekter, hvor sundhed tænkes på tværs af kommunens forvaltningsområder. Blandt de tværgående samarbejdsprojekter kan nævnes »Aktiv Smertehåndtering«, som henvender sig til kronisk smerteramte syge- og dagpengemodtagere og projekt »Det Fælles Ansvar«, som er et sundheds- og idrætsprojekt blandt misbrugere og hjemløse.

Sundhedscentret har desuden indgået en samarbejdsaf-tale med FO og Ældresagen, hvor sundhedscentrets fysioterapeuter giver træningsvejledning til borgere. Inden for frivillige organisationer er især patientforeningerne Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Danmarks Lungeforening, Gigtforeningen og Kræftens Bekæmpelse tætte samarbejdspartnere.

De nævnte eksempler og mange flere viser, at sundheds-

centret lever op til sin ambition om at være en vigtig samarbejdspartner for institutioner og foreninger i Århus Kommune, der arbejder for sundhedsfremme og forebyggelse.

Sundhed i Århus Vest – en satellit

I 2009 fik SundhedsCenter Århus sin første satellit i Gellerup i Århus Vest. Det er vigtigt at være til stede i Gellerup for at reducere ulighed i sundhed, og fordi mange beboere i området ikke opsøger tilbud i andre dele af byen.

I SundhedsCenter Århus Vest er der ansat tosprogede medarbejdere, som kan gennemføre sundhedssamtaler på somali, tyrkisk, arabisk og persisk. Ud over sundhedssamtaler tilbyder sundhedscentret diabeteskurser over ti uger, det kræver dog en lægehenvi-
sning.

Selvom sundhedscentret er nystartet samarbejdes allerede tæt med frivillige organisationer og andre store kommuner, som også har boligområder med mange beboere af anden etnisk oprindelse end dansk.

Sundhedscentret i dag og i fremtiden

Trods de mange igangværende samarbejdsprojekter fortsætter SundhedsCenter Århus med at være et dynamisk center, som har mange nye projekter i støbeskeen for resten af 2010 og videre frem.

Blandt de mere toneangivende projekter kan nævnes centrets deltagelse i Region Midts arbejde med forløbsprogrammer for Diabetes type 2, Hjertekarsygdomme og KOL.

I 2010 er det planen at sikre lokal implementering af programmerne i samarbejde med Region Midt, sygehusene og de praktiserende læger. Udfaldet af denne proces forventes at resultere i flere lægehenviste borgere med kronisk sygdom, idet også sygehusene formodes at få henvisningsmulighed.



Sundhedscentret tager endvidere et nyt initiativ i retning af at fastholde gode vaner og opnåede resultater fra sundhedscentrets kronikerkursus. Det er således planen, at borgerne efter afsluttet kursus på sundhedscentret skal guides videre til en lokal sundhedsklinik, hvor det gode forløb kan fastholdes via opfølgning og eventuelt træning. For at det kan realiseres, er det nødvendigt at kompetenceudvikle personalet på Århus' 13 sundhedsklinikker. Undervisningen i motiverende samtaler og reha-

bilitering af borgere med KOL, hjertekarsygdomme og Diabetes type 2 varetages af sundhedscentrets personale.

Endelig har SundhedsCenter Århus og kommunens forvaltning en fælles fremtidsvision om at udvide med satellitter i andre dele af byen. I første omgang arbejdes der på, at starte op i to andre bydele, Århus Nord og Århus Syd.

Mere om SundhedsCenter Århus på www.aarhuskommune.dk/sundhedscenter