

Sundhedsvejledning

– inspiration til forandring

Sundhedscentret



Information til samarbejdspartnere

Sundhedsvejledning

Formål

Formålet med denne folder er at informere om sundhedsvejledning i Sønderborg kommune.

Kommunen har, ud fra sundhedsloven § 119, valgt at etablere en sundhedsfremmende funktion kaldet "Sundhedsvejledning". Sundhedsvejledning er et gratis tilbud, der kan benyttes af alle borgere i kommunen. Sundhedsvejledning er et projekt, der har til formål at hjælpe borgere til at gennemføre ønske om forandring. Dette kan være en ændring af livsstil f.eks. et ønske om mere motion i dagligdagen, sundere kost osv. Det kan også være et ønske om at opnå større velvære, trivsel og sundhed. I forbindelse med projektevalueringen, vil borgeren få tilsendt spørgeskema. Projektet afsluttes August 2010.



Sundhedsvejledning

Sundhedsvejledning er en fortrolig samtale, hvor borgerens individuelle ønsker og behov for forandring bliver klarlagt.

Sundhedsvejlederen inspirerer og støtter bl.a. borgeren i:

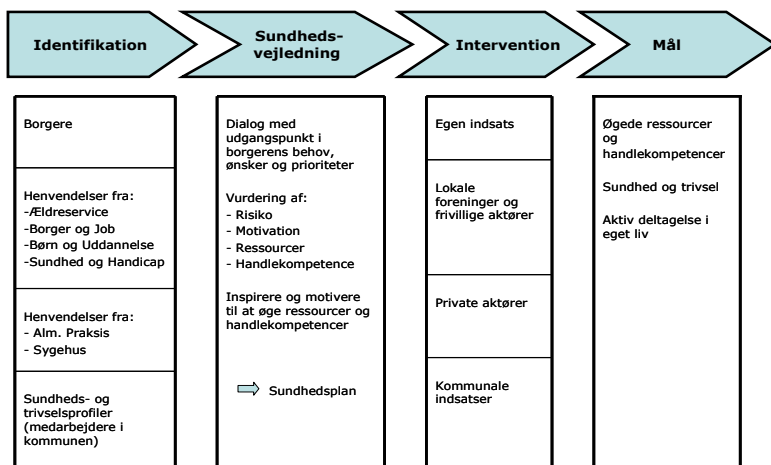
- at tage aktiv del i eget liv
- øget trivsel i hverdagen
- at skabe forandringer
- øget fysisk aktivitet
- vægttab
- rygestop

Sundhedsvejlederen og borgeren vil i fællesskab afdække, hvilke tiltag der er relevante i forhold til den ønskede forandring. Det kan dreje sig om små sundhedsfremmende tiltag i dagligdagen, der kan forbedre borgerens trivsel, livsstil og sundhed. Sundhedsvejlederen vil i samarbejde med borgeren udfærdige en sundhedsplan, som støtter op om borgerens ønsker og mål. Planen er således et redskab til at gennemføre de sundhedsfremmende ændringer.



Sundhedsvejlederne har en solid faglig viden om, hvad der fremmer sundhed og kan bla. vejlede i sund kost, motion mm. Sundhedsvejlederne kan styrke borgerens motivation og handlekompetence og har overblik over relevante tilbud i lokalområdet.

Model for sundhedsvejledning



Borgere kan selv tage kontakt til sundhedsvejlederne. For de borgere, der ikke selv har mulighed for at henvende sig, kan dette endvidere ske gennem forskellige samarbejdspartnere (se ovenstående).

Sundhedsbegreb

Sundhedsvejledning tager udgangspunkt i det brede, positive sundhedsbegreb.

Sundhedsbegrebet kaldes positivt, fordi sundhed ikke kun handler om fravær af sygdom. Det er også et spørgsmål om livskvalitet og velvære, både fysisk, psykisk og socialt.

Sundhedsbegrebet kaldes bredt, fordi både livsstil og levevilkår har betydning for sundheden. Livsstil er den måde, vi lever på - vores vaner. Levevilkår er de rammer, det omgivende miljø og samfund giver os at vælge indenfor. Livsstil og levevilkår har indvirkning på hinanden og sundhedsfremme er derfor en proces, hvor det dels drejer sig om at styrke livskvaliteten, dels om at forebygge sygdom.

Sønderborg kommune opfatter sundhed som en ressource, der giver mulighed for at mestre de daglige udfordringer og belastninger. Man kan derfor godt være rask uden at være sund, og sund uden at være rask.



Teoretisk grundlag

Samtalemotoden bygger på ”stages of change” -forandringscirklen, beskrevet af James Prochaska og Carlo DiClemente. Metoden tager udgangspunkt i, at personer i færd med en livsstilsændring gennemgår forskellige stadier. En vigtig pointe i teorien er, at det ikke er en lineær proces fra start til slut, men snarere en proces, hvor man pendler frem og tilbage i de forskellige stadier, indtil endelig forandring er opnået. Vejledningen tager udgangspunkt i, hvilket stadie personen befinder sig i.

Samtalen baseres på den coachende og motiverende tilgang. Udgangspunktet for samtalen er ”det hele” menneske, og det centrale i samtalen er øget tilfredshed og trivsel i alle områder af livet, ikke kun, men også i sundhedsområdet. Det er dagligdagens udfordringer og ikke kun sygdom og risici, der sætter dagsordenen for samtalen. Fokus er at hjælpe til at se andre perspektiver, finde muligheder, ressourcer og generere handling.

Ved behov for at fremme det enkelte menneskes motivation for en ønsket forandring, benyttes principperne i den motiverende samtale. Teknikken er oprindeligt beskrevet i ”Motivational interviewing” af William R. Miller og Stephen Rollnick. I forbindelse med den forestående forandring vil samtalen blandt andet dreje sig om personens motivation og barrierer, troen på egne evner til at gennemføre forandringen og den sociale opbakning i personens omgangskreds.

Det teoretiske grundlag lægger således op til et aktivt samarbejde mellem borger og sundhedsvejleder, hvor det er borgerens ønske om forandring, der er i fokus.

Henvendelse om sundhedsvejledning kan rettes til:

Sundhedsvejlederne
Sundhedscentret
Grundtvigs Allé 150
6400 Sønderborg
Telefon 88724183
E-mail: sundhedsvejleder@sonderborg.dk





Sanderborg Kommune
Sundhedscenteret
Sundhedsvej 150
Sanderborg Allé 150
T 8872-4183
Email: sundhed@sel@senderborg.dk