

Forslag til forebyggelsesindsatser

Projektansvarlige: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorie, Steno Diabetes Center Copenhagen og Center for Sundhed

1. UNGES BRUG AF NIKOTINPRODUKTER

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium

Act on it. Teaterstykke om snus, nikotin og tobak – sundhedsfremme uden løftede pegefingre

Der har i de seneste år været en voldsom stigning i unges forbrug af nikotinprodukter. Der er blandt unge og lærere begrænset viden om nikotins mange skadelige effekter. "Act on it" er et teaterstykke, der inkorporerer elementer fra traditionelt teater, pædagogisk drama og simulation af virkelige situationer; det er sundhedsundervisning og -oplysning uden løftede pegefingre. De unge, der starter på ungdomsuddannelser, er sårbare overfor gruppepres i forhold til at begynde at bruge/anvende nikotinposer og andre nikotinprodukter. Hypotesen er, at teaterstykket øger de unges viden om nikotin, deres intention om ikke at bruge nikotin, og deres evne til at sige nej til nikotin. Der inkluderes 10 ungdomsuddannelser i indsatsen, hvor 1. og 2.G. elever (ca. 1000 elever) eksponeres for teaterstykket. Vi evaluerer vha. spørgeskemaer samt ved fokusgruppeinterviews. Interventionen kan nemt opskaleres i gymnasierne, hvis effekt findes. Projektet forankres i Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium og ledes af Charlotta Pisinger, professor i tobaks- og nikotinforebyggelse. *Estimeret økonomi: ca. 490.000 fordelt på 2025 og 2026.*

2. UNGES MENTALE SUNDHED

Kortlægning af sammenhængen mellem unges mentale sundhed og misbrug

Projektansvarlig: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Det er politisk besluttet, at behandling af misbrug hos patienter med dobbelt diagnoser (psykisk sygdom og misbrug af alkohol eller stoffer) skal flyttes til psykiatrien. Voksne med dobbeltdiagnoser har ofte svært ved at indgå i behandling og har ringere effekt af den. Vi ønsker at kortlægge sammenhængen mellem misbrug og mentalt helbred gennem opvæksten, før udviklingen af psykiske sygdomme og afhængighed. Vi gennemfører en 25 års genundersøgelse af Copenhagen Child Cohort 2000 (CCC2000), som omfatter 6000 børn født i år 2000 i Københavnsområdet. Mentalt helbred og brug af alkohol og stoffer er undersøgt flere gange i CCC2000. Deltagerne beskriver deres mentale helbred ved "Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)" ved 11-, 16- og 25-årsalderen. SDQ er det mest anvendte spørgeskema om mentalt helbred i kommunerne og almen praksis. Ved at kortlægge SDQ-data sammen med selvrapporteret rygning, alkohol- og stofbrug sigter vi mod at identificere kritiske udviklingspunkter, hvor psykologisk sårbarhed kan udløse risikoadfærd – og omvendt. Resultaterne vil blive formidlet i samarbejde med CCC2000's ungepanel, så kommunikationsformen tilpasses unges præferencer.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 fordelt på 2025 og 2026.

Kortlægning af faktorer som identificerer ikke erkendt autisme og ADHD (blandt yngre voksne)

Projektansvarlig: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Autisme og ADHD diagnosticeres i stigende grad i voksenalderen. Personer, der får disse diagnoser senere i livet, synes at adskille sig fra dem, der diagnosticeres i barndommen, med en højere andel af kvinder og højere IQ. De relativt unge patienter står ofte over for unikke udfordringer sammenlignet med dem, der diagnosticeres i barndommen, herunder længere perioder med ikke erkendte behov, fejl diagnoser og vanskeligheder med at navigere i social- og sundhedsvæsenet. Der vides kun lidt om, hvad der adskiller dem, der diagnosticeres i voksenalderen med hensyn til komorbiditet, brug af sundhedsydelser, socioøkonomiske faktorer og arbejdsmarkedtilknytning. Kortlægning af faktorer, som kan identificere ikke erkendt autisme og ADHD, kan være en stor gevinst for den enkelte og samfundet, da disse patienter belaster social- og sundhedsvæsenet pga. fejl diagnostisering og dermed mangelfuld behandling. Vi samarbejder med WORK-AUT-projektet på Afdeling for Social Medicin, der centrerer sig om udviklingen af en kompleks intervention, der skal hjælpe voksne diagnosticeret med autisme med at opretholde arbejdsmarkedtilknytning. I den forbindelse vil vi via vores registerdata fremskaffe mere viden om disse patienter, som kan bidrage til tidligere diagnose, og hvad der kan fastholde dem i arbejde.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 fordelt på 2025 og 2026.

Kortlægning af mental sundhed blandt unge

Projektansvarlig: Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

Formålet med kortlægningen vil være at udarbejde en rapport, der giver et overblik over den mentale sundhed blandt unge i Region Hovedstaden. Rapporten skal belyse forekomsten og udviklingen i selvrapporteret mental sundhed og udvalgte psykiske sygdomme blandt børn og unge. Desuden vil rapporten beskrive, hvad der karakteriserer unge med dårlig mental sundhed, og forsøge at belyse de unges forståelse af det gode ungdomsliv. Undersøgelsen vil gøre brug af dels register- og spørgeskemadata, og dels interviews med unge fra Regionen og med udvalgte eksperter fra regionen. Data vil tage udgangspunkt i Sundhedsprofilundersøgelserne fra regionen og fokuseret på 16-25-årige. Undersøgelsens resultater vil kunne bruges til at identificere aldersgrupper og geografiske områder med lav mental sundhed – og på sigt i samspil med lokale aktører at fx tilbyde målrettede sundhedsfremme indsatser.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 fordelt på 2025 og 2026.

Styrket sundhed og trivsel i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse: Tilpasning og udbredelse af 'Mit liv – Jeg bestemmer'

Projektansvarlig: Steno Diabetes Center Copenhagen

'Mit liv - Jeg bestemmer' er en helhedsorienteret sundhedsfremme indsats, der styrker sundhed og trivsel blandt 10. klasses elever via et tæt samarbejde mellem skolen og den kommunale sundhedsafdeling. Foreløbige resultater fra en pilotafprøvning, viste øget sundhedsviden, tro på egne evner, samt styrket klassefællesskab og tværsektorielt samarbejde. Der søges om midler til en to-årig indsats, der skal tilpasse og afprøve 'Mit liv - Jeg bestemmer' til FGU konteksten på Vestegnen og Sydamager. I disse kommuner er der via

indsatsen *Klar livet – uden røg og rusmidler* allerede et tæt samarbejde med FGU-uddannelserne og i *'Mit liv - Jeg bestemmer'* er der i de samme kommuner uddannet sundhedskonsulenter i at gennemføre *'Mit liv - Jeg bestemmer'*. Vi vil rekruttere 3-4 FGU med hver 1-2 hold, i alt 80-100 elever. Vi opsamler viden og erfaringer til brug for tilpasning og udbredelse til resten af regionen. *Mit liv – jeg bestemmer* er relevant både set i lyset af den kommende uddannelsesreform og nye folkesundhedslov, som begge lægger op til styrket mental sundhed blandt sårbare unge og lokalt samarbejde på tværs af sektorer. Indsatsen er udviklet i tæt samarbejde mellem praksis (*Klar livet – uden røg og rusmidler/Vallensbæk kommune*) og forskning (SDCC, Forebyggelseslaboratoriet).

Estimeret økonomi: ca. 500.000 fordelt på 2025 og 2026. (SDCC kan supplere med et tilsvarende beløb i form af medarbejderressourcer)

3. PATIENTRETTET FOREBYGGELSE

Fysisk aktivitet som forebyggelse – pilot på tværs af sektorgrænser

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium

Formålet er at afprøve og evaluere en model, hvor indlagte patienter screenes og vurderes mht. fysisk aktivitetsniveau og fysisk funktion. Inden udskrivning fra hospital tilbydes patienter med habituel lavt fysisk aktivitetsniveau og øget risiko for fysisk funktionstab individuelt tilpasset rådgivning om fysisk aktivitet, samt ved behov – systematisk henvisning til kommunalt/frivilligt aktivitetstilbud.

Projektet gennemføres i et samarbejde mellem én kommune og én hospitalsafdeling/praksis og har fokus på sektorovergange, borgerdeltagelse og praktiske arbejdsgange. Det gennemføres som et pilotprojekt med 20-50 borgere rekrutteret fra en afdeling over 6-12 måneder. Data og erfaringer skal kvalificere en skalerbar henvisningsmodel. Projektet forankres i Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium i samarbejde med Region Hovedstaden og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 kr. fordelt over 2025 og 2026 (og evt. lidt i 2027)

Evaluerings og afprøvning af henvisningspraksis til rygestoprådgivning

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium

Region Sjælland har indført en systematisk arbejdsgang for henvisning fra hospital til kommunale rygestop-tilbud. Projektet foreslår en evaluering af denne indsats gennem interviews med sundhedspersonale og samarbejdende kommuner. Formålet er at identificere virksomme elementer i implementeringen og samarbejdet. Som næste skridt foreslås en afprøvning af modellen på udvalgte hospitalsafdelinger i Region Hovedstaden i tæt samarbejde med kommuner. Projektet forankres i Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium (FL) og skal genere viden til tværregional skalerings på tværs af regioner (blandt andet i regi af Netværk for patientrettet forebyggelse som drives af FL og Region Syddanmark. Initiativet bidrager til mere sammenhængende forebyggelse og kan kvalificere politiske beslutninger om udbredelse af effektive henvisningsmodeller.

Estimeret økonomi: ca. 300.000 kr. i 2025, 150.000 kr. i 2026.

Fremme af kvinders langsigtede sundhed efter GDM og præeklampsi: Et praksisnært e-læringsinitiativ

Projektansvarlig: Steno Diabetes Center Copenhagen

Kvinder, der har haft gestationel diabetes (GDM) eller præeklampsi, har en markant øget risiko for senere at udvikle type 2-diabetes, hjertekarsygdom og psykisk sygdom. Eksisterende guidelines anbefaler, at opfølgningen efter graviditet foregår i almen praksis, men forskning indikerer, at der ikke er en særlig opmærksomhed på disse kvinder, den langsigtede opfølgning og graviditetskomplikationernes betydning for deres fremtidige sundhed. Vi foreslår at udvikle et kort, praksisnært e-læringsmodul målrettet læger og praksispersonale, der formidler viden om GDM og præeklampsi samt de gældende anbefalinger for opfølgning. Formålet er at styrke viden og opmærksomhed i almen praksis som et skridt mod at fremme sundhed blandt kvinder, der har oplevet graviditetskomplikationer. Projektet forankres i SDCC.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 kr. fordelt over 2025 og 2026.

Skalering af psykosocial indsats for borgere med kronisk sygdom

Projektansvarlig: Steno Diabetes Center Copenhagen

Diabetes distress dækker over de følelsesmæssige belastninger, bekymringer og frustrationer, som kan opstå ved livet med type 2-diabetes – og som er forbundet med lavere livskvalitet og dårligere sygdomsresultat. I et nyligt gennemført projekt i Københavns Kommune er der udviklet og implementeret en vellykket indsats bestående af screening, forebyggende dialogværktøjer og et gruppeforløb for borgere med høj diabetes distress. Denne indsats har vist positive resultater både ift. trivsel, egenomsorg og HbA1c. Næste skridt er at afprøve og tilpasse indsatsen til andre kommuner og/eller andre kroniske sygdomme, fx KOL eller hjertesygdom. Projektet er forankret i SDCC og vil ske i tæt samarbejde med lokale sundhedsprofessionelle og borgere og danne grundlag for bredere udbredelse.

Estimeret økonomi: ca. 500.000 kr. fordelt over 2025 og 2026.

4. UNGES BRUG AF EUFORISERENDE STOFFER

Udvidelsen af eksisterende indsats på ungdomsuddannelser

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium og Center for Sundhed

Formålet med projektet er at udvide en eksisterende indsats om unge og euforiserende stoffer på gymnasier til andre ungdomsuddannelser. Unge i Danmark har en høj eksperimenterende brug af stoffer sammenlignet med andre europæiske lande. Flere undersøgelser peger på, at ungdomsskoler kan spille en central rolle i at forebygge og opspore brug af euforiserende stoffer. Region Hovedstaden og Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium undersøger en indsats med faglige netværksmøder for ressourcepersoner fra gymnasier. Via netværksmøderne understøtter Region Hovedstaden udbredelsen af den nyeste viden på området om unge og euforiserende stoffer, og møderne skal også understøtte inspiration på tværs af regionens gymnasier. Med dette projekt vil vi undersøge, hvordan denne indsats kan udvides til erhvervsuddannelser og FGU gennem interviews med undervisere. Resultaterne vil føre til tilpasning og implementering på andre ungdomsuddannelser.

Estimeret økonomi: ca. 300.000 i 2025, 2026 (og 2027)

Indsats for at forebygge eskalerende brug af euforiserende stoffer hos unge

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium og Center for Sundhed

Flere akutafdelinger og Giftlinjen på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital udtrykker at de i stigende grad oplever at blive kontaktet af unge grundet indtag af euforiserende stoffer, eller fordi de er blevet ”druged”. Der findes på nuværende tidspunkt ikke strukturerede tiltag, der henvender sig til unge og deres pårørende, og som har fokus på at forebygge initiering eller eskalering af rusmiddelbrug opstartes eller udvikles. Formålet med indsatsen er derfor 1) at udvikle undervisningsmateriale til sundhedspersonalet på akutafdelinger og Giftlinjen for at sikre kompetencer i forhold til samtale og interviewteknik med unge og pårørende om rusmiddelbrug, 2) at udvikle information til sundhedspersonalet om relevante henvisnings- og opfølgingsmuligheder, og 3) at udvikle skriftligt informationsmateriale til unge og pårørende, der har til hensigt at oplyse om risici forbundet med brug af euforiserende stoffer samt information og kontaktoplysninger om, hvor der kan søges yderligere hjælp. Målet er at udvikle undervisnings- og informationsmateriale, som kan tilpasses efter lokale forhold og benyttes både regionalt og nationalt. Forud for undersøgelse foretages en yderligere kvalificering af behov og igangværende aktiviteter på området. I projektet indgår: Akutafdelingen, Giftlinjen, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse samt Psykiatrisk Center København-Bispebjerg.

Estimeret økonomi: ca. 150.000 kr. i 2025, ca. 350.000 kr. i 2026

5. ANDET

Overblik over forebyggende indsatser i almene boligområder (KRAM-faktorer)

Projektansvarlig: Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium

Borgere i almene boligområder har ofte dårligere sundhed end befolkningen generelt. Samtidig findes der mange gode lokale og tværgående indsatser, som allerede arbejder med forebyggelse og sundhedsfremme – særligt med fokus på kost, rygning, alkohol og motion (KRAM-faktorerne).

Dette initiativ har til formål at skabe et samlet overblik over de eksisterende forebyggende indsatser i almene boligområder – herunder hvordan de er organiseret, hvem de er rettet mod, og hvordan forskellige aktører samarbejder. Målet er at få øje på, hvad der fungerer godt, hvor der mangler indsatser, og hvor der er mulighed for at styrke og udbrede det, der virker. Det skal give regionen og samarbejdspartnere et bedre grundlag for at understøtte den tidlige indsats, skabe mere sammenhæng og bidrage til mere lighed i sundhed. Initiativet kan gennemføres som en del af Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium og bygge videre på erfaringer fra kommuner, boligorganisationer og civilsamfund.

Estimeret økonomi: ca. 400.000 i 2025 og 2026