

Nyhedsbrev

For almen praksis på Frederiksberg

september 2024

Livet med kronisk sygdom – Kursus i sundhedscenteret

Frederiksberg Sundhedscenterudbyder her til efteråret igen kurset "Livet med Kronisk Sygdom". Har du patient med en kronisk sygdom som for eksempel Gigt, Sklerose, Parkinson, osteoporose eller en stofskiftesygdom? Og tænker du, at patienten ønsker hjælp til at tackle de udfordringer, som livet med kronisk sygdom kan bringe med sig?

På kurset får patienten overblik over hvilke muligheder, der er for støtte til patienten og patientens pårørende. Patienten får mulighed for at møde andre i samme situation og inspiration til at leve et hverdagsliv med mere overskud og balance.

Kurset består af tre kursusgange og der undervises i følgende emner:

- Din sygdom og dens indflydelse på din hverdag (onsdag den 30.10 kl. 16-18)
- Kronisk Sygdom - overblik over tilbud til dig i Frederiksberg Kommune og på hospitalet (onsdag den 6.11 kl. 16-18)
- Kom godt videre i livet med kronisk sygdom (onsdag den 20.11 kl. 16-11)

Der kræves ingen henvisning fra egen læge. Patienter kan tilmelde sig kurset ved at kontakte henvisningskoordinator Malene Reiter på telefon 2898 5402 eller sundhedscenteret på telefon 3821 5400.

Yderligere information: Malene Reiter lire05@frederiksberg.dk / 2898 5402

I dette nummer:

- Kursus om livet med kronisk sygdom
- Videokonsultation
- Ledige praksislokaler på hospitalsgrunden
- Forældre kampagne om Nikotin
- App: Mit Liv – Min Sundhed
- Rekruttering til LightCOM
- Mestring af funktionel lidelse

Redigering

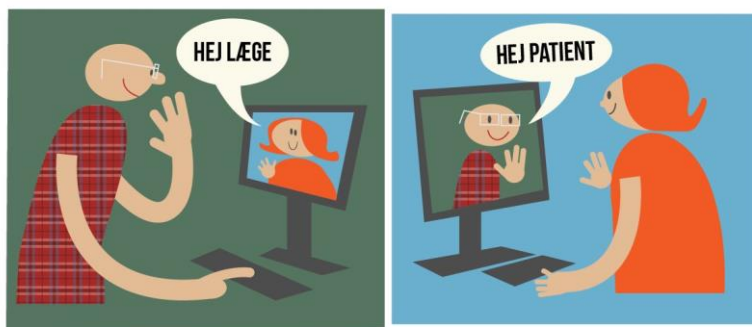
Henrik Tafdrup
heta01@frederiksberg.dk
Social-, Sundheds- og
Arbejdsmarkedsområdet
Rådhuset
Smallegade 1
2000 Frederiksberg

Videokonsultation – Lad os få det brugt.

Afholdelse af videokonsultation er en mulighed på samtlige plejehjem på Frederiksberg og med udgangen af året skal alle praktiserende læger også kunne tilbyde dette. Dette til trods bliver videokonsultation stadig kun brugt i meget begrænset omfang.

På plejehjemmene vil personalet bistå borgerne under en videokonsultation og alle læger opfordres hermed til at benytte muligheden hvor det giver mening.

Yderlig information: Formand for PLO-Frederiksberg Kim Sønderup kimsonderup@gmail.com

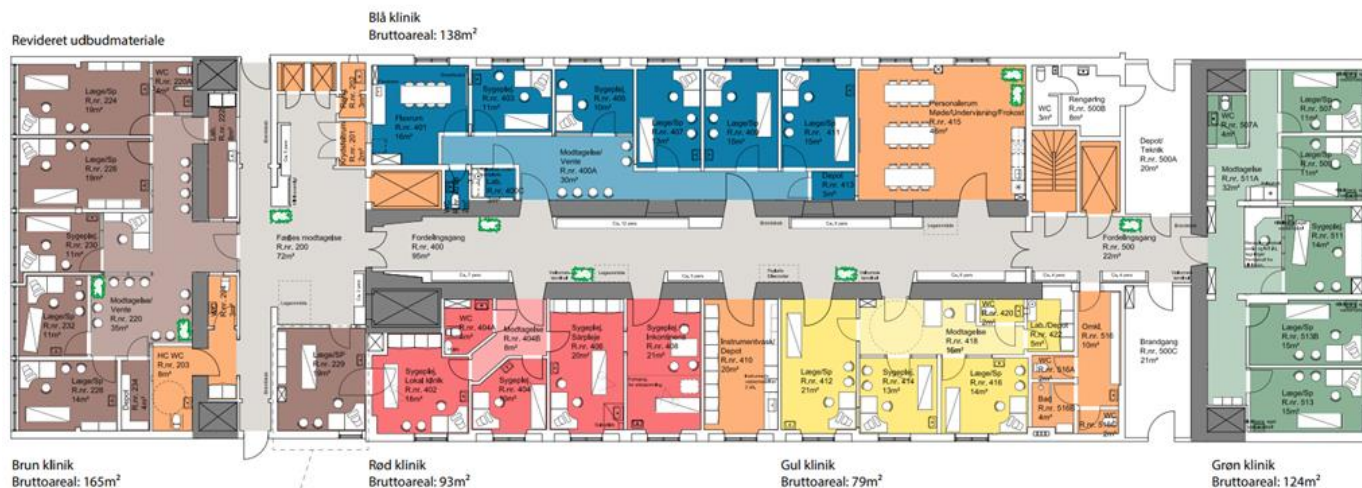


Ledige praksislokaler på hospitalsgrunden [Frederiksberg Hospital]

pr. 1. december er der mulighed for at leje praksislokaler på hospitalsgrunden. Læge Sune Jans rykker sin praksis til andre lokaler, hvorved en praksis på 205,3 m², inklusive andel af fællesarealer, bliver ledig.

Praksis (På tegning: Blå klinik) består af reception, fire behandlerrum, personalerum, laboratorierum og depot. Lokalerne er velegnede for en kompagniskabspraksis med to læger.

Region Hovedstaden er udlejer og lejen er i 2024 på 29.247 kr. om måneden, inkl. driftsudgifter (vand, varme, el, renovation mv).



Den kommende lejer af lokalerne bliver samtidig en del af fællesskabet 'Frederiksberg Læge- og Sygeplejeklinikker' som, ud over at danne ramme for fire lægeklinikker og tre kommunale sygeplejeklinikker, indeholder fælles faciliteter som frokoststue/mødelokale, utensilierum og omklædningsrum. (På tegning: Orange områder)

Er du interesseret i at se lokalerne er du velkommen til at kontakte Sune Jans (sunejans@hotmail.com).

Kontaktperson i Region Hovedstaden forbindelse med en evt. lejeaftale er Gitte Mogensen som kan træffes på telefon 4024 8625 eller på gitte.mogensen.03@regionh.dk

Mit Liv - Min Sundhed: Ny app til digitale sundhedsforløb

Frederiksberg Kommune har indgået partnerskab med Det Digitale Sundhedscenter, som i samarbejde med kommunale sundhedsprofessionelle og patientforeninger har udviklet app'en "Mit Liv - Min Sundhed".

App'en kan bruges af patienter, der:

- Har type 2-diabetes, KOL eller en hjertesygdom (Man er desuden i gang med at udvikle et forløb til kræft)
- Ønsker at ændre vaner
- Vil være røgfri
- Lever med vedvarende smerter
- Er pårørende og ønsker viden om din nærmestes sygdom

App'en er gratis og borgeren kan starte med det samme.

Hvis borgeren er henvist fra egen læge til et kommunalt tilbud i forbindelse med type 2-diabetes, KOL eller en hjertesygdom kan de også tage forløbet i app'en med sideløbende sundhedsfaglig støtte fra en af vores forløbskoordinatorer.

Et digitalt forløb i app'en er specielt velegnet til borgere, der i forvejen benytter app's, og som gerne vil modtage undervisning eller støtte uden at skulle være afhængig af at møde fysisk op på et bestemt tidspunkt.

Yderligere information: Konsulent Sabine Lundquist salu05@frederiksberg.dk / tlf: 2898 5431



Rekruttering til LightCOM - et 2-årigt sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt med vægttabsbehandling

I forsøget undersøges en intensiv væggtabsbehandling, som indeholder måltidserstatning, bevægelse og eventuelt væggtabsmedicin. LightCOM ønsker at sammenligne denne behandling med de væggtabstilbud, som allerede findes hos almen praksis og i sundhedscentre.

For at deltage, skal patienten:

- Have svær overvægt (BMI ≥ 30)
- Være mellem 18 og 60 år
- Bo i Region Hovedstaden



Bemærk at du ikke skal henvise din patient. De skal blot henvende sig via hjemmesiden:

www.regionh.dk/lightcom/deltag/, hvor der også kan læses mere om forskningsprojektet.

Projektet kan også findes på sundhed.dk. Se her: [Sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt med væggtabsbehandling](#)

Yderligere information: Ernæringsfaglig konsulent Malin Cecilia Lundh malu16@frederiksberg.dk / tlf: 2898 5419

Mestring af FUNKTIONEL LIDELSE

- Et kommunalt online forløb til personer med en funktionel lidelse

Frederiksberg kommune deltager sammen med en række andre kommuner i projektet *Mestring af funktionel lidelse*, som er et samarbejde mellem Klinik for Funktionelle Lidelser (Region Hovedstaden), Center for Funktionelle Lidelser (Region Sjælland) og Komiteen for Sundhedsoplysning.

Formålet med projektet er både at øge kommuner og almen praksis' viden om funktionelle lidelser, men særligt at afprøve indsatser til borgere i målgruppen.

Kurset *Mestring af funktionel lidelse* er **ikke et behandlingstilbud**.

Projektet er støttet af Tryk Fonden og evalueres af Statens Institut for Folkesundhed



Hvem kan deltage?

Kurset er for borgere over 18 år, der lider af en funktionel lidelse, eller hvor der er lægeligt begrundet mistanke herom. Der er desuden opstillet inklusions- og eksklusionskriterier, som afdækkes i en samtale med en kommunal koordinator inden tilmelding. *Mestring af funktionel lidelse* er kommunalt forankret og pilottestes i 8 kommuner i 2025. Ud over Frederiksberg og København er Furesø, Halsnæs, Helsingør, Hillerød, Køge og Odsherred kommuner med. - Indsatsen udbredes i 2026 til et større antal kommuner.

Onlinebaseret kursus

Mestring af funktionel lidelse er et onlinebaseret kursus for borgere med funktionel lidelse. Kurset følges hjemmefra via computer, tablet eller smartphone. På kurset får deltagerne redskaber til at håndtere deres hverdag med en funktionel lidelse. Desuden møder de andre med lignende udfordringer. Forløbet er baseret på det

evidensbaserede program LÆR AT TACKLE, der også kendes for mestringskurser vedrørende fx kroniske smerter, angst og depression.

Kurset består af 6 moduler fordelt over 6 uger. Hvert modul omfatter 1 times forberedelse (e-læring) samt 1 times fælles live-undervisning (webinar). Webinaret ledes af en instruktør, der selv har erfaringer med de mestringsteknikker og redskaber, deltagerne arbejder med på kurset. Webinaret giver deltagerne mulighed for at udveksle erfaringer med hinanden. Hvert hold har ca. 15 deltagere.

Hvem kan henvise?

Projektet skydes i gang ved et samarbejds møde **tirsdag den 8. oktober 2024 kl. 14-15.30 i Unika på F86**, hvor Klinik for Funktionelle Lidelser (Region Hovedstaden), Center for Funktionelle Lidelser (Region Sjælland) og Komiteen for

Sundhedsoplysning, holder et oplæg omkring funktionelle lidelser og fortæller nærmere om indsatsen, herunder hvordan vi på tværs og som kommune kan henvise borgere til indsatsen.

Almen praksis er er velkommen til at deltage. Tilmelding kan ske ved henvendelse til undertegnede.

Yderligere information: Anne-Marie Bennetzen anbe18@frederiksberg.dk

Forældrekampagne: Tal med dit barn om nikotin.

Fra uge 40 og ugerne frem afvikler Frederiksberg og Københavns kommuner i fællesskab en forældrekampagne, der skal få flere forældre til at tale med deres børn om nikotin.

1/3 af børn og unge mellem 15-25 år bruger et nikotinprodukt, og vi ved at det er skadeligt for den unge hjerne. Derfor vil vi gerne have flere forældre til at tage snakken om nikotin med deres børn, da forældres holdninger har betydning for hvordan børn og unge agerer.

Kampagnen munder ud i et **webinar henvendt til forældre den 29. oktober**. Webinaret har til sigte at klæde forældrene på med viden og gode greb til snakken med deres børn om nikotin.

Yderligere information: Specialkonsulent Grith Mai Tønnesen grto01@frederiksberg.dk / tlf: 2898 5461



Lungecafé

For lungesygge og deres pårørende

Onsdag den 18. september klokken 16.30 - 18.00
Frederiksberg Sundhedscenter
Stockflethsvej 4, 2000 Frederiksberg

Forværring af KOL - hvad er op og ned?

Program:

- Forværring af KOL, hvad er op og ned? v/Sigrid Brisson Nielsen, læge, ph.d.-studerende, afdeling for Lunge og infektionssygdomme, Bispebjerg Hospital.
- Spørgsmål og dialog
- Afrunding

Vi serverer kaffe, te og kage
Tilmelding på:
sundhedscenter-frederiksberg.nemtilmeld.dk

Bispebjerg og Frederiksberg HospitalLungeforeningenREGION KØBENHAVNFREDERIKSBERG KOMMUNE

Venlig hilsen

Nicolai Kjems
Sundheds- og Omsorgschef

Anders Barkholt
Praksiskonsulent