Karup den 21.november 2016

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Beskæftigelsestilbud – både til borgere udefra og beboerne. Der ønskes personale til at koordinere tilbuddet.
- Træningsmaskiner, som i dagcentret i Frederiks.
- Mulighed for at bruge køkkenet til madlavningsaktiviteter
- Faste dage hvor man kan tale med en diætist, ergoterapeut, fysioterapeut eller hørepædagog (lokal service fra Sundhedscentret). Kunne aflaste besøg i hjemmet.
- Blodtryksmåling.
- Rådgivning til forældre om kost, søvn – sundhedspleje i al almindelighed.
- Rådgivning om kost til ældre og enlige.
- Talepædagog (genoptræning) efter hjerneskade eller andre sygdomme. Træning i lokale rammer.
- Lokal blodprøvetagning.
- Lokal hjælp til hjælpemidler (eks. tage mål støttestrømper og prøve andre støtteforanstaltninger)
- Hjælp fra bandagist i lokale rammer (eks. efter tidsbestilling).
- Samtalemuligheder eks. sorggrupper, psykologhjælp.
- Rådgivning (diætist) til over- eller undervægtige i alle aldre.

Erfaringer som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Brugerråd i Karup og Frederiks kan med fordel inddrages.

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

- Det er vigtigt, at når der er et vist antal borgere der efterspørger sundhedsydelser, at Sundhedscentret ”kommer ud” hvor borgerne bor. En opmærksomhed på at når der er et vist antal kunder, at man så etablerer lokale tilbud. Generelt ønske om, at de ydelser der leveres i Sundhedscentret kan tilbydes lokalt.
- Det er vigtigt, at sundhedssatellitten understøtter ”at man holder sig selv i gang”.

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Køkken – fælles sund mad gruppe – lave mad sammen
- Ældre – overvægtige – nye diabetikere – hjertesund mad - enlige
- Fælles aktiviteter med indvandrere – f.eks. omkring sund mad i DK
- Opsøgende funktion ift ensomme ældre
- Rygestop kurser tilbud
- Sundhedsplejersker ud på skolerne?
- Generel forebyggende oplysning om sund kost og andre sundhedsråd i sundhedssatelitten
- Diabetesdag – KOL dag
- Bringe børn og unge sammen i et fællesskab med de ældre
- Råd og vejledning til nye mødre og fædre om sund mad
- Motion i fællesskaber
- Kan man komme til en samtale hvis man f.eks. er ensom – kan man komme til at snakke med en præst
- Sorggrupper
- Kan man få taget blodprøver i sundhedssatelitten – hvis de pr. læger ikke længere kan?
- Mulighed for mødregrupper at komme her – evt. kombineres med oplæg fra sundhedsplejerskerne

Erfaringer fra Karup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Kommunikere med f.eks. Seniorhuset om tilbud – lave oplæg om sundhedssatelitten
- Gøre brug af Face Book – bruge Face Book til at gøre PR for Sundhedscentret og Sundhedssatelitten
- Reklamere for Sundhedscentrets hjemmeside – via avis,
- De handlende – lave opslag i Rema 1000 m.m.
- Sætte nyt i P-Nyt – omdeles til alle pensionister

Nye samarbejdspartnere

- Diabetesforening - Hjerteforening
- Samarbejde med skoler – daginstitutioner - dagplejerne
- Ældresagen
- Foreningslivet lokalt
- Kræftens Bekæmpelse

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere**:

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Motionsredskaber til individuel og fælles træning (evt. efter alder, køn o.lign.)
- Kortspil
- Møder/aktiviteter for krigsveteraner
- Blodprøvetagning
- Udskiftning af batterier til høreapparater (evt. foregå på Apoteket som gerne vil dette)
- Gerne aktiviteter for dem som "vi" normalt ikke når (socialt sårbare)
- Gerne egen/separat indgang til sundhedssatellitten, så det ikke opleves som et plejecenter

- Herud over præsenterede Jan Højgaard en lang liste af mulige aktiviteter som de øvrige nikkede positivt til (Jan har sendt denne liste + lidt med til mig efterfølgende efter aftalt. Listen er indsat her med kursiv:

- *Jordemoder konsultation*
- *Rygestop kursus*
- *Fysioterapi – evt. med ydernummer – eller i samarbejde med lokal*
- *Alkohol ambulatorium*
- *Besøg af en øjenlæge – 1 gang om ugen/måneden*
- *Diætist – kostvejledning*
- *Psykolog A. Kræftramte*
- *B. Veterancenter (vi har givetvis mange veteransoldater i lokalområdet)*
- *Fitness center A. Pensionister*
- *B. Balance øvelser (ældre)*
- *Visitationer – ældrehjælp i eget hjem*
- *67 års besøget*
- *Blodsukkerkontrol/blodprøvetagning/Lungetest*
- *Hjælpemiddeldepot – hvis ikke udlevering – så aflevering af brugte hjælpemidler efter genoptræning*
- *Tykke børn (ROS) - Der er i øjeblikket et samarbejde mellem Kommunen og Regionshospitalet – kunne udbygges til at omfatte Karupområdet, hvor der givetvis er basis for en indsats.*
- *Børnesundhedsplejerske*
- *Socialrådgiver – specielt henvendt mod ældre, som vil have transportbehov til Viborg, men også Veteraner, og "invalider"*
- *Genoptræning*
  A. Hofte
  B. Knæ
  C Skulder
- *f.eks. en dag om ugen, så lokal patienter ikke skal tage til Viborg for behandling, men behandleren kommer i lokalområdet.*
-
- *Nogle af tingene kunne laves i samarbejde med lokale aktører, således der er med til at skabe synergi for erhvervslivet i lokalsamfundet. Her tænker jeg på fysioterapi, apotek, læge, psykolog mv.*

Erfaringer fra KARUP som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Netværket SOL som i dag har mange aktiviteter i området

Nye samarbejdspartnere

- Apoteket
- Fysioterapeut Rikke Østergaard fra området (vil måske samarbejde hvis hun bliver spurgt)

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Nye initiativer for beboerne (der er ikke personale til dette). Der bliver lagt vægt på, at politikerne umiddelbart er villige til at kigge på midler til drift.
  - F.eks. fælles tv aften, madlavning/bagning
- Unge i lokalområdet skal involveres i sundhedssatellitten.
  - Lektie-/læsehjælp
  - Musikskole. Der har tidligere været en musikskole i byen. Der diskuteres hvem i byen, der evt. kunne have interesse i at være med til at drive det.
  - Fællesaktiviteter i samspil mellem de ældre og de unge (f.eks. unge lærer ældre at bruge computer). I seniorhuset er der ældre, der underviser ældre.
  - Lan-parties for de unge, hvor de selv skulle tage udstyr med (det er tidligere afhold af både spejderne og idrætsforeningen KKIK med succes. Viden kan hentes derfra)
  - Kreative kurser/aftener/aktiviteter, hvor de ældre f.eks. kunne lære de unge at strikke/hækle etc. Diskussion ved bordet om at det er moderne og mange unge sidder alene om aftenen.
- Gåtur med hunden – Kan lave opslag, gå forbi satellitten og tage de ældre (alle der vil) med.
- Sorggrupper for alle der mister. Kræver en uddannet. Evt. præsten, Kræftens Bekæmpelse eller andre.
- Rygestopkurser
- Madlavningskurser og motion
  - Madlavning for mænd – basisundervisning (sovs, etc) f.eks. fra en pensioneret hjemkundskabslærer
  - Madlavningskursus a la Fars køkkenskole
  - Madlavning for familie
- Gymnastikforeningen kunne have yoga her (som alternativ til at leje forsamlingshuset). Bordet er enige om, at de tror gymnastikforeningen ville være positive over for det.

Erfaringer fra Karup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Strikkegruppen igangsat af SOL (har dog allerede et sted at være)
- Tidligere har der været mange håndarbejdsaktiviteter i lokalet, hvor satellitten skal være.

- Spisegruppen (Anne Grete – Spisevenner) har tidligere været afsted på ture med de ældre. Der skal fagpersonale med, men kan understøttes af frivillige. Ellers er det for udfordrende.
- SOL har forsøgt sig med spilaftener, bl.a. skak (svært at få op at køre på det tidspunkt, men nu er skak mere moderne igen)
- SOL har gospelkor, som i forvejen er på plejecenteret (hver anden måned).

Nye samarbejdspartnere

- Røde kors – besøgstjenesten (de har vistnok en følgeordning, så de kan følge borgere med til div. aktiviteter)
- Efterlønnere
- Mødre, der arbejder halv tid
- Aktivisterne/førtidspensionister (høj varmeregning i missionshotellet – måske interesseret i at flytte)

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

- Vigtigt at undersøge/afdække ønsker i området. Spørge eksisterende grupper om de har interesse (idrætsforening, seniorforening, krolf, aktivisterne, seniorhuset (bruges meget), KFUM, KFUM står for tæppecurling

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

Der skal være en form for overordnet koordinering i et samarbejde med en lokal styring med ansatte personer. Ansatte personer, som kan sørge for at "sagen" kommer det rigtige sted hen (eksempelvis fremskudte socialrådgivere)

Forslag:

Aktivitet

1. Madhold
2. Motion – alle grupperinger
3. Tværkulturelt (flygtninge, øst-europæere)

Forebyggelse

- Ensomhed/etablere fællesskaber
- Psykiske sygdomme

Genoptræning

- Tematimer omkring forskellige emner:
- Småbørnsfamilier f.eks åbent hus med sundhedsplejersker
- Sorgbearbejdelse
- Tykke børn
- SSP-emner
- Samarbejde med skolen, børnehaverne, dagplejen, plejecenteret osv.
- Sociale medier - gode/dårlige – sociale færdigheder, begå sig.

Erfaringer fra Karup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Stoholm den 21.november

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

Overvægtige børn + Familie

- Madlavning
- Træning
- Foredrag osv.

Kurser/foredrag omkring kost og motion

Kurser for diabetiker/gluten

Ældre mænd/kvinder der skal i gang efter operation

Kvinder i overgangsalderen

- Kost
- Motion

Holdtræninger i motionscenter – morgen/formiddag – f.eks. seje mødre

Bootcamp for forskellige målgrupper
Bootcamp er et afgrænset forløb, gerne over flere uger, oftest med hård træning og en fuldstændig kostomlægning

- Slankehold, kostvejledning
-
- Fjends på skrump/Stoholm på vægten
-
- Kursus for ordblinde
-
- Førstehjælp kurser
-
- Rygestop kurser
-
- Yoga

Mindfullness

Tjek af:

- Syn

- Hørelse - Blodtryk - Blodprøver - Fællesspisning, eks. for enlige/ensomme - - Sorggrupper - - Kræftgrupper – herunder friluftsliv - - Netværksgrupper for udsatte familier - - Netværksgrupper for nybagte mødre/enlige mødre i samarbejde med sundhedsplejen.
Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten
Nye samarbejdspartnere
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Blodprøvetagning
- Sygeplejeklinik (skifte forbindinger, blodtryksmåling, kolesterol, høreprøve mm)
- Vægttabskontrol
- Viden om kost til diabetikere -
- Foredrag omkring gigt, hørenedsættelse, mobning, stress, angst og depression
- Forebyggelse af livsstilssygdomme
- Genoptræning efter operation
- Rådgivning til psykiatriske borgere og pårørende
- Kurser (rygestop, vægttab, førstehjælp, lær at bruge hjertestartere)
- Tilbud målrettet dem der bruger for meget tid foran skærmen
- Vejledning omkring demens
- Fysioterapeuter – hjælp til småskavanker
- Psykologer
- Sundhedsfaglige personer, der kunne vejlede og rådgive.
- Aktiviteter for ensomme
- Sorggruppe
- Foredrag omkring ADHD for forældre til børn med ADHD
- Samarbejde mellem skole og plejehjem – så beboere kommer lidt mere ud.

Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Ældresagen
- Efterlønsklubben
- Idrætsforeningen
- Sport på tværs
- Borgerforeningen
- Lægehuset
- Plejehjem
- Skole

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**
Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne	
- Diætist/Kostvejleder - Blodprøver – eks. når de kører i Stoholm om torsdagen - Søndagseftermiddagskaffe - Sygemeldte - Aldersgruppen 20-50 – der mangler noget for dem - Madhold – med inspiration fra Skive Sundhedscenter	
Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten	
- Sport på tværs – gåture og stavgang - Genoptræning på plejehjemmet om mandagen evt. sammen med Cykling uden alder	
Nye samarbejdspartnere	
- Fysioterapiklinikker – kunne evt. flytte - Fodterapeut - Indrette multifunktionelle lokaler – hvor man kan booke sig ind. Et system, hvor man ikke skal have sit eget system men kan bruge- - Kirkecenteret – Else Bjerg. Der er også spisning en gang om ugen.	
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet	

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne
- Blodprøver - Jordmoder - Sundhedsplejeydelser - Rygestopkurser - Genoptræningsydelser, evt. ved inddragelse af/samarbejde med private aktører - Hjælp til livstilsændringer, eks. diætist og kurser i at lave eks. hjertevenlig mad. - Hørecenter - Optikerydelser - Fodterapeutydelser, eks. til sukkersygepatienter. - Krisehjælp, eks. ved kræftsygdomme eller andre livstruende sygdomme. Tab af ægtefælle. - Ydelser til børnefamilier, eks. førstegangsfødende. - Sundhedsrådgivning til unge – eks. i forhold til idræt, seksualitet, alkoholrådgivning, rusmiddelrådgivning - Babygymnastik
Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten
Nye samarbejdspartnere
- Optikere - Trivselspiloter - Psykologer
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Fysioterapi – svært at komme til den lokale fysioterapeut når de ikke har ydernumre, vi skal ind til Sundhedscentret når vi skal til genoptræning
- Opstart af netværksgruppe med sårbare børn og unge i samarbejde med skolen og sagsbehandlere (trivselspilot Charlotte) sætter i gang i december → i forlængelse her f.eks. samlingssted for børn og unge – behov for lokale, så man ikke skal leje sig ind
- Samtænke med de ældre som er med i Sport på tværs – f.eks. er der tanke om ældre frivillige bypedeller
- Tænke ensomme ældre med ind – aktiviteter - samvær – mødested – formiddagscafe
- Bevægelse for børn der ikke lige dyrker idræt og boldspil
- Sundhedsplejen
- Åbent hus dage med oplysninger emner som f.eks. KOL, Diabetes, andre sundhedsemner
- Foredrag – undervisning – indenfor demensområdet
- Ide – cafe bestyret af borgere fra Center For Mestring – evt. fra bofællesskab indenfor handicap (Birgit Langballe)
- Foredrag – generelt
- Erfaringsudveksling mellem kronisk syge borgere – sammen med undervisning i at mestre sit liv med en kroniske lidelse (" Lær at tackle" f.eks.)
- Elektronisk bookingssystem – så vi ikke går ind over hinandens aktiviteter – hjælp fra kommunen til det – har kommunen et system vi kan bruge?

Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Bruge Face Book
- Opslag v. købmand - idrætscentret
- Infoskærme
- Borgerforeningen (er ved at søge midler til infoskærme i byen)

Nye samarbejdspartnere

- Bruge de lokale samarbejdspartnere – optiker, lokal madudbringning, fysioterapeuter
- Lægeklinikken
- Apoteket
- Tænke lokalt – med lokale erhvervsdrivende – hvad kan de byde ind med
- Samarbejde med sundhedsplejen
- Evt. dagplejen
- samarbejde med ældrecentret omkring ensomme ældre
- samarbejde med skolen og daginstitutioner
- samarbejde med UU-vejledere

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Mulighed for blodprøvetagning (ikke længere muligt ved lægeklinikken for dem der udskrives fra sygehus)
- Sårbehandling
- Gruppe for KOL og diabetes patienter
- Samarbejde omkring opsporing af ensomme (Rickshaw cyklen kunne fx bruges til flere og andre end borgere på Birkegaarden)
- Kursus i brug af hjertestarter
- Hold for overvægtige
- Mulighed for genoptræning

Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Sport på tværs (hver torsdag formiddag med knap 200 deltagere)
- Kan udnytte motionsrummet i kælderen og spinning i stueetagen

Der findes mange tilbud til børn i lokalområdet

På Birkegaarden er der startet en mandegruppe som mødes 1 x om måneden (for hele gammel Fjends området)

Ældresagen tilbyder computerundervisning hver anden uge som foregår på biblioteket – men pladsmangel – måske kunne det foregå i sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**
Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne	
- Blodprøver - Borgeroplysning med hjælp til IT og til udfyldelse af blanketter, pas m.m. - Visiteret Træning og træningscenter i stueplan. Motion for bestemte grupper f. eks. Diabetes. Sunde vaner for børn og voksne - Studiegrupper, kort, skak gerne sammen med børn, foredrag med forskellige temaer om Sundhed og forebyggelse eller livsglæde. - trivselspiloter kan have træffetid i centeret en gang om mdr. i en time	
Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten	
- Husk at inddrage lokal befolkningen, da der er mange ildsjæle i området	
Nye samarbejdspartnere	
- Sinna Maagaard, sport på tværs - Hallens cafeteria, vi vil gerne have det mere åben som cafe sted - Lokale foreninger - Trivselspiloter	
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet	
- Det er rigtig vigtig at samarbejde med de lokale foreninger og inddrage dem i ny aktiviteter, hvis det er muligt - Infoskærm med hvad der sker lokalt og større arrangementer i Viborg	

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Mor/barn aktiviteter
- Jordmoderkonsultation for vortende mødre (”kend din jordmoder”)
- Blodprøvetagning (men bør ikke konkurrere med praksislægerne)
- Træning/øvelser som kræver fagligt styret indsats (evt. bækkenbundstræning)
- Rygestopkurser
- Indsats for tykke børn
- KOL-skole, diabetes-skole o.lign. lokalt så man møder lokale (danner fællesskab)
- Ergoterapi
- Kan man få en mobil sundhedssatellit
- Temaforedrag om sundhed og forebyggelse
- Fælles spisning og anden aktivitet for handicappede børn/unge
- Skabe relationer på tværs af generationer
- Udstilling af hjælpemidler, evt. virtuelt på skærm og info om muligheden for visitering til dem
- Boot-camp for unge der ikke er i job/uddannelse
- Tilbud til udsatte og ensomme unge (men hvilke?)
- Lektie-café
- En betragtning var, at der er er lidt langt for nogen hen til sundhedssatellitten og oplandet til Stoholm er også stort. Så transportordning bør tænkes ind. Skør idè: Hvad med Rickshaw-cykler, som frivillige kan transportere dårligt gående m.fl. i hen til sundhedssatellitten?

Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Apoteket ift. bl.a. rygestopkurser
- Apoteket kan reklamere/formidle sundhedssatellittens tilbud/aktiviteter
- SSP i forhold til at få fat i de unge

- Sportsforeningerne – de holder allerede til i huset - Efterlønsklubben – via dem kan måske også indhentes ideer til sundhedssatellitten og findes frivillige.
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Møldrup den 24.november 2016

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Madværksteder målrettet forskellige (diabetikere, overvægtige, livsstilssygdomme)
- Netværksgrupper (enke(mænd), folk med depressioner, ADHD osv.)
- Psykisk syge (gemmer sig i eget hjem) (Netværk – tovholdere)
- Mentorer til at få folk med til aktiviteter
- Uddannelse af førstehjælpere/hjertestartere
- Genoptræning ved hjælp af fysioterapeut
- Foredrag
- Mødregrupper
- Kend din/dit: Økonomi, køleskab, PC'er osv.
- Netværksgrupper for arbejdsløse/kontanthjælpsmodtagere

Erfaringer fra Stoholm som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Sport på Tværs – nye aktiviteter, foredrag
- Genoptræning på Plejehjemmet Birkegården
- Idrætsforeningen
- "Seje Mødre" (motion for nybagte mødre i Hallens motionscenter)
- Minibyggerne Daugbjerg
- Kreaklub
- Røde Kors (Kirkecentret)
- Birkegården (strikkede til Gambia)

Nye samarbejdspartnere

- Sundhedsfagligt personale
- Diætister
- Idrætsforening + andre sportsgrene
- Skolen
- Motionscentret Stoholm Fritids- og Kulturcenter
- Borgerforening
- Trivselspiloter

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Ensomhed
- Zoneterapi
- Akupunktur
- Foredrag omkring Sundhed og Omsorg
- Bogcafe med udlån og fælles aktiviteter omkring bøger
- Lokalpolitikkerne kommer på besøg på skift et par gange om året, "Hør din lokalpolitikker og spørg ind til din lokale politikker"
- Info tavle og lav en hjemmeside med opslag til arrangementer hvor man kan ligge arrangementer ind i en kalender. Så undgår man at planlægge flere arrangementer samme dag. Den kunne ligge under borgerforeningen
- Hvordan kan jeg være frivillig i Møldrup. En aften hvor man kan komme og hører om emnet og drage de lokale foreninger sammen med kommunen ind i planlægningsfasen
- Lave forskellige arrangementer i samarbejde med lokale foreninger

Erfaringer fra Møldrup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Borgerforeningen
- Gymnastikforeningen
- Lokalområderne der hører til Møldrup
- Menighedsrådet

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

- Når listen er færdiglavet vil vi gerne have den til høring i lokalsamfundet eksempelvis borgerforeningen

Bordformand:	**Deltagere:**
Bente Dalsgaard	2 sundhedsplejersker, lokal privat fysioterapeut, rep. fra gymnastikforening, 2 lokale fra Skals

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Åbent hus for småbørnsfamilier med deltagelse af sundhedsplejersker – måle/veje, faglig vejledning
- Børnefysioterapi + ergo lokalt hver anden mdr. (åbent hus)
- Familieiværksættere lokalt
- Genoptræning til alle – unge som ældre
- Livsstils – og sundhedssamtaler for f.eks. gravide
- Træningstilbud til psykisk sårbare

Erfaringer fra Møldrup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Præsentation af tilbud i byen (foreninger, privat fysioterapi) til borgere

Nye samarbejdspartnere

- Private fysioterapeuter
- Foreninger, f.eks. gymnastikforeninger
- Dagplejen
- Jordemoder
- Fremskudt sagsbehandler

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

- Sundhedsplejersker sidde fysisk sammen med jordemoder, dagplejere, fysioterapi. m.m. ift fagligt samarbejde/sparring.

Til orientering og overvejelse:

Sundhedsplejerskerne har tidligere haft base i Revlingen, samme sted som lægerne og fysioterapien er. Hvilket var et godt 'samspil' og samarbejde (udtalt af dem alle).

Hvorfor ikke udnytte muligheden og faciliteterne som er i byen, til at samle de forskellige faggrupper indenfor sundhed i Revlingen.

Til info: jordemoderkonsultation er et 2. andet sted og dagplejekontoret på skolen.

Sundhedssatellit behøver ikke være lig med et fysisk sted. Tilbuddene kan spredes.

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Blodprøvetagning (det opleves, at der er lange ventetider på blodprøver på sygehuset hvis man ikke har bestilt tid).
- Sårpleje
- Mulighed for træning uden at skulle visiteres (lukket fest pt.).
- Ønske om både almen/forebyggende træning og genoptræning.
- Flytte hjemmetræning til sundhedssatellit (efter afslutning af træning ved fysioterapi hvortil man er henvist).
- Sundhedspleje
- Rådgivning til diabetikere
- Motionshold
- Aktivering af passive og ensomme borgere. Eks. fællesspisning.
- Opsøgning af ensomme
- Madlavningskurser for børn, unge, ældre og mænd i Sundhedssatellittens lokaler.
- Information om Sundhedssatellitten er mangelfuld pt.
- Information om hørenedsættelse

Erfaringer fra Møldrup som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Lægerne kunne tilbyde information og rådgivning.

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bjerringbro den 9. januar 2017

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Blodprøvetagning
- Sygeplejeklinik – som har åbent så mange timer som muligt
- Både behandling og forebyggende tiltag
- Et sted hvor man også kan samles om noget socialt fx cafe – med henblik på at bryde ensomhed
- Fællesspisning/spisegrupper
- Være sted for psykiatriske borgere
- Socialrådgiver i forbindelse med misbrug/psykisk sygdom
- Et sted at samle mødregruppen
- Mulighed for cafe/oplysning om fx KOL, psykisk sygdom
- Højt informationsniveau, så man når ud til alle
- Tilbud til overvægtige børn fx bevægelse, madlavning (husk at få forældrene med)
- Lektiehjælp
- Konsultation hos sundhedsplejersken
- Familiekonsulent/socialrådgiver til åben rådgivning
- Reception man kan henvende sig til

Behandling

- Sårpleje, kompressionsstrømper
- Genoptræning ved fysioterapeut

Forebyggelse

- Træning
- Noget socialt
- Jordemoder
- Integrationscafé

Erfaringer fra Bjerringbro, som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

- Patientforeninger – gigt, Parkinson, sklerose
- Apoteker
- Massør/fysioterapeut
- Medarbejdere som er i sundhedscenter Viborg også kommer til Bjerringbro

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Ekstra lokaler til foreninger til pladskrævende aktiviteter
- Sundhedsarrangementer
- Akut beredskab i forbindelse med hjemkomst efter indlæggelse
- Kostvejleder for alle målgrupper/aldre
- Helbredsundersøgelser (forebyggende)
- Gennemgang af sygejournal, opfølgning og vejledning, "socialrådgivning", koordinatorer i forhold til hjælpemidler, Sygdoms/helbredskoordinator
- Influenza vaccine
- Café/lounge miljø
- Blodprøver
- Kontrol og opfølgning efter sygdom
- Genoptræning
- Hørepædagog
- Fysioterapeut
- Sundhedsplejersker
- Psykologhjælp/samtaleforløb
- Sorggruppe
- Uvildig rådgivning i forbindelse med kritisk sygdom
- Rygestopkurser
- Demens

Erfaringer fra Bjerringbro, som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitten i Bjerringbro

Der være følgende input fra mødet i Bjerringbro:

- Sorggrupper
- Pårørendegrupper til borgere med demens
- Fodpleje
- Misbrugsnetværk
- Samtalegrupper
- Blodprøvetagning og evt. andre typer prøver
- Massage
- Fysioterapeut
- Undervisning, bl.a. i forebyggelse og behandling af sygdomme
- Blodtransfusion
- Dialyse
- Genoptræning
- Motionscenter
- Diætister
- Jordemoder
- Sygeplejeklinik
- Sårplejer
- Førstehjælpskursus
- Hjertestarter
- Juridisk rådgivning (bl.a. til når man bliver alene)
- Hjælpemidler – gerne en lokal central eller mulighed for udlevering
- Genoptræning efter operation
- Sundhedsplejen være tilgængelig
- Oplæg, workshop og gode råd fra diætist
- Råd og vejledning til at holde sig i fysisk god form
- Mulighed for, at få lavet individuelle motionsprogrammer
- Generel sundhedsvejledning af evt. sygeplejerske/sundhedsperson. Gerne månedlig træffetid

Erfaringer fra Bjerringbro, som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Aktiviteterne i Oasen.

Nye samarbejdspartnere

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Selvtræningsfaciliteter (gymnastik- og træningslokale) – gratis. For grupper der bliver henvist/visiteret så det ikke konkurrerer med eks. private fysioterapeuter, træningscentre mv.
- Mulighed for at få taget blodprøver og andre "lettere" sundhedsydelser som ikke kræver besøg hos lægen (sygeplejeydelser)
- Mulighed for genoptræningsydelser som i dag foregår på Sundhedscentret i Viborg.
- Genoptræning ved operation hvor man har fået nye proteser, herunder vejledning i brug af hjælpemidler.
- Synsprøve (eks. til generhvervelse/fornyet kørekort).
- Special tandeftersyn (eks. proteser).
- Bandagistydelser.
- Sårbehandling
- Vaccinationer (eks. samarbejde med Ældresagen).
- Oplysning om rygning og alkohol og rusmidler (eks. foredrag, kampagner osv.)
- Fødselsforberedelse – familieiværksætterkursus.
- Barselsgymnastik.
- Åben tid, hvor man kan komme til en sundhedsplejerske uden forudgående aftale.
- Livsstilssamtaler – vægt, rygning osv.
- Sundhedscenter/satellit som en funktion (samarbejde) i stedet for en bygning. En samarbejdsidé hvor man trækker på fælles ressourcer.
- Hjælp til efterlevende ægtefælle (eks. økonomi, kontakt til offentlige myndigheder osv.)
- Samarbejde med træningscenter på Grundfos – bruge de kompetencer som er tilknyttet dér.
- Aktiviteter for ensomme i alle aldersgrupper.
- Madlavningskurser / madlavningskurser for mænd.
- Organisere frivilligt arbejde, eks. hvor borgere med lang livserfaring kan støtte eks. unge med behov for støtte til at klare hverdagen. Trivselspiloter. Vejlede i muligheder for at være frivillig.
- Håndarbejdscafé.
- Mulighed for at eks. Gudenådalens Fysioterapiklinik og instruktører fra motionscentret i hallen kan have nogle hold i sundhedssatellitten.

Nye samarbejdspartnere
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Blodprøvetagning i Sundhedsattellitten – hvis det ikke længere er muligt hos egen læge.
- Samle kompetencer der kører ud i byen ét sted – f.eks. sundhedsattelitten, hjemmesygeplejen, social- og sundhedspersonale fra distrikterne, træning. – alle de der i dag kører ud fra Skovvænget + træning
- Genoptræning – i stedet for at skulle helt ind til Viborg
- Nær offentlig transport
- Det gamle Rådhus ??? bygge nyt og leje sig ind eller købe som ejerlejlighed
- Madsens Hotel??
- Tilbud til børn/unge med særlige behov – sårbare – forebyggende tilbud – faste voksne der tager hånd om dem – at de kan danne netværk med hinanden – sunde fællesskabet
- Undervisning – kostvejledning til f.eks. prædiabetes, diabetes, andre med kroniske sygdomme
- Sundhedspleje
- Jordemødre?
- Sygeplejeklinik
- Tilbud ift demente og deres pårørende – tænk på noget også udenfor arbejdstid
- Forskellige foredrag/arrangementer indenfor sundhed og forebyggelse
- Private fodplejere – massører kunne leje sig ind
- Hjælpemiddelcentral sattellit
- Høreapparater – hjælp og vejledning
- Rygestopkurser
- Alkoholforebyggende samtaler

Erfaringer fra Bjerringbro, som kan spille sammen med sundhedssatellitten

Nye samarbejdspartnere
- Samarbejde med det lokale foreningsliv
Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet

Bordformand:	**Deltagere:**

Nye forslag til indhold i sundhedssatellitterne

- Strikkeklubben kunne godt bruge lokaler – Gitte Hastrup
- Sundhedssatelitten kunne meget godt ligge på Madsens Hotel!!!!! – stor støtte til denne placering.!!!!

Og der vil de meget gerne have en café drevet af udviklingshæmmet/handicappede

- Cafe som samlingssted
- Stor behov for et cafetilbud i Gågade og det vil Bjerringbro – Grundfoss var de første der lavede et
- Man kunne flytte terapien ned fra plejecenteret
- Ønske om at have en masse aktiviteter i gang – vi har mange ensomme mennesker her i Bjerringbro og dem skal vi have i gang
- Sårbare børn
- Oasen er super god for ældre – de friske ældre – så de er stor fortaler for, at satellitten er tiltænkt borgere i alle aldre!!!
- Sorggrupper af forskellige årsager – øget behov efter nedlæggelsen af familiehuset for 4-5 år siden – der gik rigtig meget tabt. Tilbud til børn i sommerferien
- Fars køkkenskole
- Gimle – sted for udviklingshæmmede
- Ønske til tilbud og støtte omkring Demente – tilbud med indhold
- Også tilbud og støtte til sårbare ældre
- Vil gerne have at ældre fra eget hjem kan komme ned i midtbyen i sundhedssatellitten – mange ældre vil ikke komme til aktiviteter på Skovvænget, men føle sig som en del af samfundet. Hvis de kunne komme ned og handle og "føle man er normal"
- Ønsker til sted, hvor der var gang i en masse aktiviteter på tværs af alder og generationer
- Tiltag for yngre – mødregrupper, efterfødselsgymnastik, reservebedsteforældre ordning
- Støtte/mentor ordning til ung/voksne/misbrugere der skal på arbejde
- Tiltag med dyr – de er gode for alle – hyggehund på satellitten
- Ønsker til at få taget mål til støttestrømper, blodtryksmålinger, blodprøver

- Temaaften/foredrag omkring sundhedsfremme generelt – om KRAM faktorer, om specifikke diagnoser
- Hørepædagog på Oasen hver mandag – men stort problem, at alting omkring ældre foregår i Viborg
- Rygestop, madværksteder og alle de åbne tilbud fra Sundhedscenter Viborg rykker ud til satellitterne – det ligger i dagtiden – ønsker til at tilbuddene ligger sen eftermiddag/aften.
- Vigtigt at kunne få taget blodprøver eksternt
- Læger, speciallæger, terapeuter – vil være godt, hvis de kunne komme ind i huset – så er det muligt at få statsstøtte – evt. også psykiatrien
- Søg statsstøtte - pulje med 800 millioner er til at søge – kræver, at der er læger i huset – Niels Sloth har været med til at etablere 7-8 sundhedshuset, hvoraf 4 af dem er støttet med statsstøtte
- Mænds Sundhed – det behøver ikke altid handle om rygning/fedme – men om at være sammen om sjove ting og f.eks. konkurrencer
- Behandlerrum som alternative behandlere kan låne…. Men også fokus på, at man ikke tager fra hinanden

Erfaringer fra Bjerringbro, som kan spille sammen med sundhedssatellitten

- Oasen
- Familiehuset – hente erfaringen fra dengang
- Bjerringbro Handel
- Bjerringbro Borger og handelsforening
- Foreningslivet
- Diverse aktører
- Byportal – Bjerrinbro er ved at lave en byportal – send info til Bjerringbro avis

Nye samarbejdspartnere

- Niels Grimsbjerg – bestyrelsen i Oasen

Andre måder at samarbejde omkring på forebyggelses- og sundhedsområdet
- Arbejde sammen med lokaleaktører