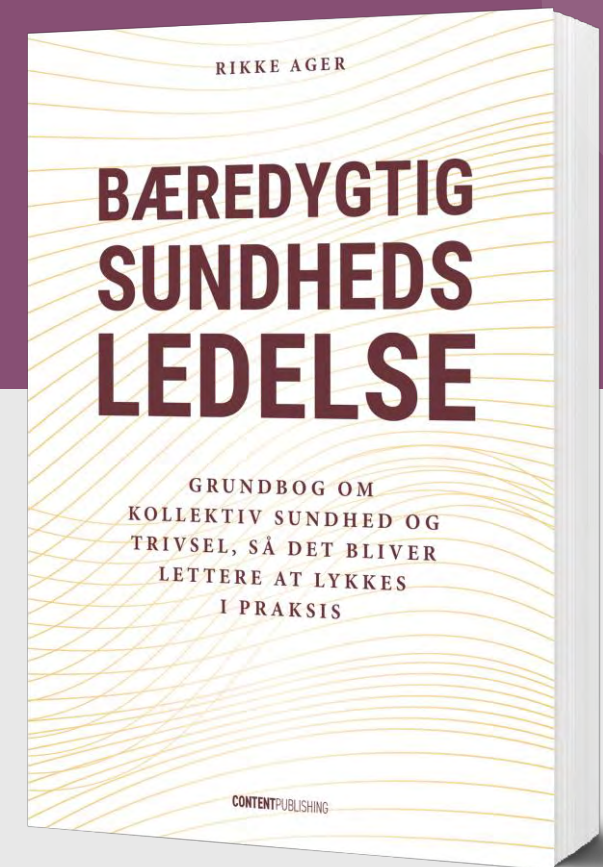


Program kl. 16.00-17.30

Københavns universitet 11.11.2024

1. Hvad er bæredygtig sundhedsledelse i teori og praksis?
2. Hvorfor er der behov for det paradigmeskifte?
3. Hvordan skaber vi bro mellem viden og adfærd?
4. Hvad er ESG og hvordan skruer vi helt op for Sét som organisation, leder og som menneske, så vi sammen styrker den kollektive forebyggelse af mistroivsel og livsstilssygdomme i praksis?
5. Take away...



Definition af bæredygtig sundhedsledelse

“ Bæredygtig sundhedsledelse er evnen til at forløse menneskers iboende potentiale til at træffe intentionelle valg, der støtter ejerskabet for udviklingen mod sundhed, trivsel, læring, beskæftigelse og sund vækst indefra og ud i praksis.

Kilde: R. Ager



De 10 opgaver

1. Virksomheder skal sikre viden og kompetencer, implementering og dokumentation af indsats og virkning på tværs af sektorer og faggrupper.
2. Vi skal skabe incitament, der driver ansvaret for forebyggelse.
3. Vi skal tilføje temaer om sundhed, livsstil og kommunikation på pensumlisterne på skole-, uddannelses- og efteruddannelsesområdet.
4. Vi skal tilføje kompetencer i sundhedsledelse til fagprofessionelle, ledere og politikere på beskæftigelsesområdet, skole- og uddannelsesområdet og i sundhedssektoren.
5. Vi skal ændre narrativerne om livsstilssygdomme væk fra "kronisk" og "arvelige forhold" og hen til at muliggøre alternativerne.
6. Vi skal engagere og motivere til ansvar og ejerskab til realistiske livsstilsændringer.
7. Vi skal tænke medansvar for menneskers medicinske profil, styrke samarbejdet med de ordinerende læger og skabe nye partnerskaber med farmaceuter.
8. Vi skal være forpligtede til at arbejde med livsstil som supplement til den faglige kerneopgave.
9. Vi skal være inspirerende rollemodeller.
10. Vi skal sikre næste generations sundhed og trivsel.



Bæredygtig sundhedsledelse i praksis

Praktisere Krams screeninger og indsatser på årsagen

Fokus på medicinsk screening ved langtidssygdom > 6 måneder

Praktiser sundhedscoaching som dialogform

Praktiser effektive livsstilssamtaler

Dokumenter mærkbart og målbart

Kommuniker internt og eksternt

Rapporter på alt I gør. Ikke gør endnu og beskriv intentionen

Rekruttering. Hvad skaber fremtidens attraktive arbejdsplads?

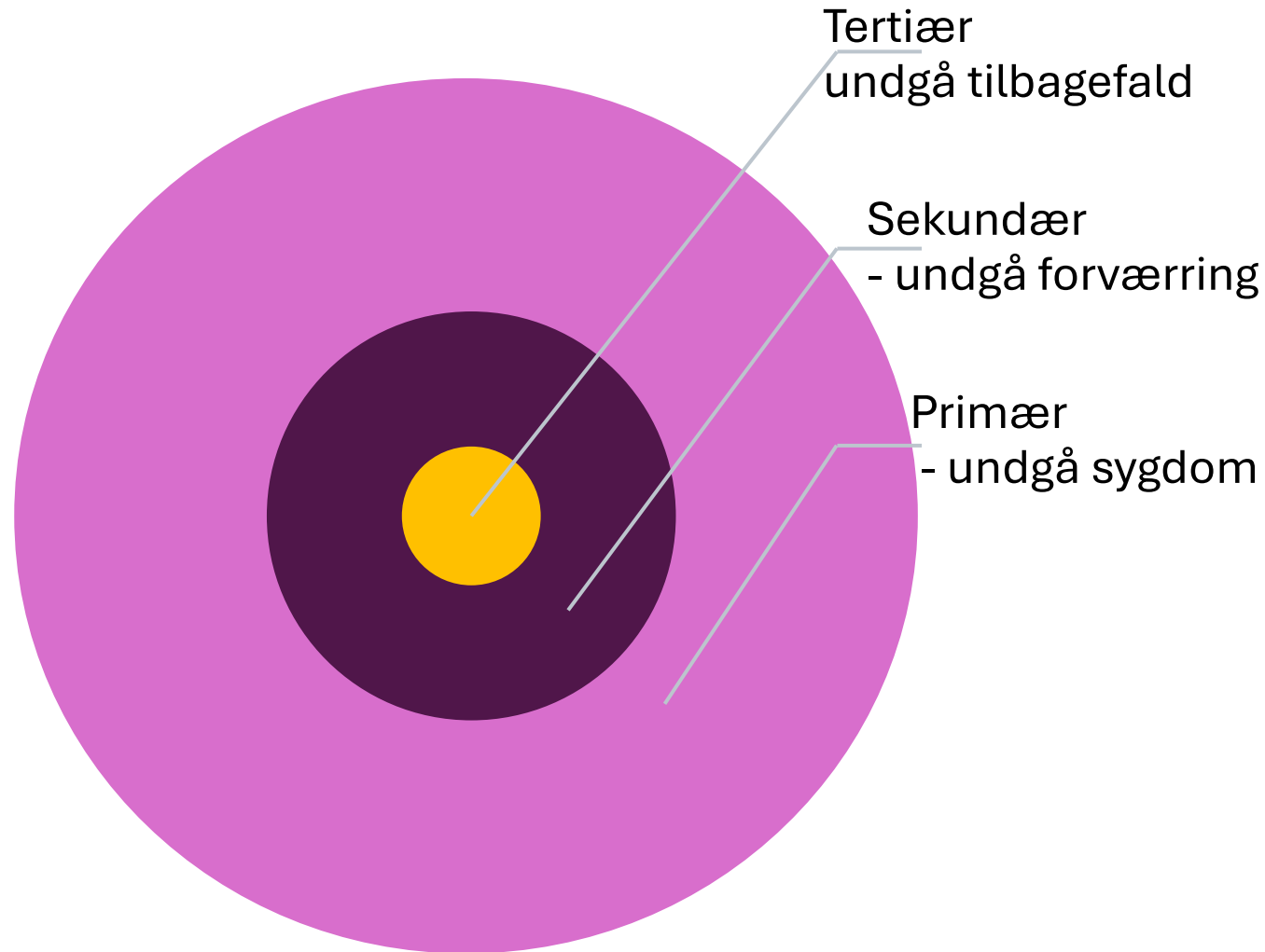


De 10 målsætninger ømsat til handling

1. Løfter det kollektive fokus på forebyggelse af mistrivsel og livsstilssygdomme ind i strategier og kerneopgaver, som et ufravigeligt bæredygtigt ansvarsområde, på tværs af sektorer og faggrupper på beskæftigelsesområdet, på skole- og uddannelsesområdet og i sundhedssektoren.
2. Nedbringer sygenærvær og antallet af børn, unge og voksne med mistrivsel og livsstilssygdom.
3. Udbreder en kontekst- og diagnoseuafhængig tilgang, der favner alle mennesker uanset alder, køn, kultur og behov.
4. Udvider den faglige for forståelse.
5. Anvender sundhedscoaching som supplement til rådgivning, vejledning, behandling og terapi.
6. Styrker synergier i det tværfaglige samarbejde.
7. Nedsætter risici for multisygdom og polyfarmaci (konsekvenserne af flere samtidige lægemidler) og tidlig død.
8. Forebygger sygefravær og tab af erhvervsevne grundet livsstilsproblematikker.
9. Genskaber forudsætningerne for sundhed og trivsel, beskæftigelse, læring og sund vækst.
10. Løfter sundhed og trivsel op på niveau med klima og miljø i den bæredygtige omstilling og efterlader bedre betingelser for de næste generationer.



Forebyggelse



Stærk sundhedspolitik
Opgør med silostruktur og tænkning
Holistisk menneskesyn
Tværfaglig fokus på sundhed og trivsel
Data: ESG, CSRD, CSRDD og merværdi.

Tværasektoriel og tværfagligt fokus
Fokus på tidlig opsporing
Fokus på livsstilssamtaler og helhed
Fokus på medicinsk screening
Fokus på KRAMS balancer
Data: ESG, CSRD, CSRDD og merværdi.

Ny sundhedspolitik
Mindre silo mere tværfaglighed
Fokus på livsstilssamtaler og indsats
Fokus på KRAMS screening og indsats
Fokus på medicinsk screening
Data: ESG, CSRD, CSRDD og merværdi.



Definition af bæredygtighed

”Bæredygtig udvikling er, at møde nutidens behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare.

Kilde: FN



Definition af sundhed

1: Fysisk sundhed: "En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker. Sundhed er en ressource i hverdagen, ikke målsætningen i livet."

2: Mental sundhed: "En tilstand af trivsel, hvor individet realiserer sine egne evner og håndterer livets normale belastninger og stress og på frugtbar vis kan arbejde produktivt og yde sit bidrag til fællesskabet."

3: Emotionel sundhed: Består af fem elementer. "*Selvbevidsthed*: evnen til at være opmærksom på sine egne følelser og på, hvordan de påvirker. *Selvregulering*: evnen til at kontrollere egne følelser og reaktioner, især i vanskelige eller stressende situationer, og sætte grænser. *Motivation*: evnen til at være udholdende og forblive motiveret. *Empati*: evnen til at have medfølelse for andres følelser og perspektiver og sætte sunde grænser. *Sociale færdigheder*: evnen til at opbygge relationer, samarbejde, interagere, kommunikere og konfliktløse med andre."

4: Social sundhed: "Handler om at indgå i og at kunne begå sig i et socialt netværk med andre mennesker samt at bidrage til fællesskabet. Sundhed er et positivt koncept, der understreger sociale og personlige ressourcer såvel som fysiske evner."

5: Spirituel sundhed: "Evnen til at forstå, føle og handle oplyst med visdom, fred og medfølelse for situationen, som en kobling mellem det bevidste sinds opfattelser og reaktioner og det ubevidste sinds programmeringer til at leve bevidst."



Definition af bæredygtig ledelse

”Bæredygtig ledelse er at træffe klare valg, formulere langsigtede målsætninger og lancere kortsigtede handlinger.

Bæredygtig ledelse involverer at tænke på virksomheders indflydelse på samfundet og miljøet, samt at arbejde mod at opfylde bæredygtige udviklingsmål.”



Definition af bæredygtigheds- påstand

” Reglen er,
at en bæredygtighedspåstand
skal være baseret på en omfattende
livscyklusanalyse, der – når man også
tager sundhedsmæssige, sociale og etiske
forhold i betragtning – viser, at
virksomheden ikke forringer de
kommende generationers mulighed for at
opfylde deres behov.



Verdensmål vedtaget i 2015



3 SUNDHED OG TRIVSEL



Delmål 3.4: Red flere fra at dø af ikke-smitsomme sygdomme, og styrk mental sundhed

Inden 2030 skal tidlig dødelighed, som følge af ikke-smitsomme sygdomme, reduceres med en tredjedel gennem forebyggelse og behandling, og mental sundhed og trivsel skal fremmes.

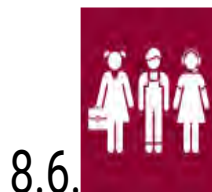
Dødelighed som følge af hjerte-kar-sygdomme, kræft, diabetes eller KOL.



8 ANSTÆNDIGE JOBS OG ØKONOMISK VÆKST



Inden 2030 skal der opnås fuld og produktiv beskæftigelse og anstændigt arbejde for alle kvinder og mænd, herunder også unge og personer med handicap, og med lige løn for arbejde af samme værdi.



Inden 2020 skal andelen af unge, der ikke er i beskæftigelse eller under uddannelse væsentligt reduceres.



Status



- Næsten hver 10. ung er hverken i job eller uddannelse mellem 16-24 år. De er såkaldt ikkeaktive.
- En ny analyse fra Danmarks Statistik bekræfter det billede, som desværre har sat sig fast. Andelen af unge under 25, som er ikkeaktive, har nemlig ligget på **9-11** procent de seneste ti år.
- Hver 7. ung får i dag psykiatriske diagnoser før de har 18 flag i lagkagen.



Status

DE 9 MEST DØDELIGE RISIKOFAKTORER

1. Søvnbesvær
2. Rygning
3. Stillesiddende fritidsaktivitet
4. Alkohol
5. Lav mental sundhed
6. Usund kost
7. Luftforurening
8. Svær overvægt
9. Ofte uønsket alenetid.

TOP-15 OVER PRIMÆRE LIVSSTILSSYGDOMME

1. Depression
2. KOL
3. Demens
4. Lungekræft
5. Alkoholrelateret sygelighed
6. Lænde-ryg-smerter
7. Type 2-diabetes
8. Angst
9. Tyk- og endetarmskræft
10. Nakkesmerter
11. Iskæmisk hjertesygdom
12. Brystkræft
13. Skizofreni
14. Slidgigt
15. Apopleksi.

3 STØRSTE DØDSÅRSAGER I DANMARK

1. **Kræft.** Hver tredje dansker får kræft, før de fylder 75 år. Man anslår, at den samlede udgift til kræftbehandling udgør cirka 12 milliarder kroner årligt.¹¹⁷
2. **Hjerte-kar-sygdomme.** Hver femte dør af en hjerte-kar-sygdom. Mere end 500.000 danskere lever med en hjerte-kar-sygdom, og der kommer hvert år over 55.000 nye tilfælde.¹¹⁸
3. **Medicinforgbrug.** Cirka 2.000-5.000 dør årligt som følge af medicinforgbrug. Cirka 1 million danskere har polyfarmaci, men her er der muligvis et højt skyggetal, da problematikken ikke er belyst i tilstrækkelig grad.¹¹⁹



Dødelighed som følge af hjerte-kar-sygdomme, kræft, diabetes eller KOL

Enhed: Pr. 100.000 personer

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
I alt	603,7	602,7	589,6	579,9	586,5	583,7	574,7	572,9	559,8	549,2	552,7
KOL	57,0	58,2	60,2	57,4	59,3	59,4	61,9	63,4	59,1	56,2	58,7
Kræft	279,3	281,3	275,2	277,0	276,2	277,9	272,8	270,9	277,3	273,1	271,2
Hjerte/karsygdomme	242,7	239,4	230,4	222,0	226,9	221,6	216,0	214,0	200,6	198,0	200,3
Sukkersyge	24,8	23,8	23,8	23,4	24,2	24,8	23,9	24,6	22,8	21,8	22,4

Kilde: Danmarks statistik



- Mænd har i gennemsnit 2,0 sygdomme, og kvinder har i gennemsnit 2,4 sygdomme.
- De 16-44-årige har i gennemsnit 1,1 sygdom.
- De 45-74-årige har i gennemsnit 2,7 sygdomme.
- De 75-årige har i gennemsnit 5,3 sygdomme.



Er der noget essentielt,
vi overser?



HONORARTABEL

DAGTID
Overenskomst om almen praksis

1. januar 2023 til 1. april 2023



Vær også opmærksom på din regions lokalafkøber.

Januar '23
Honorar

Basishonorar

Basishonorar pr. gruppe 1-sikrede pr. måned.....	41,74
Basishonorar pr. gruppe 1-sikrede pr. år.....	500,88

Praksisomkostningshonorar

Praksisomkostningshonorar pr. år.....	18.278,40
---------------------------------------	-----------

Grunddydelser (nye markeret med fed)

Mandag-fredag kl. 08-16:

0101 Konsultation.....	153,61
0120 Årsstatus (aftalt specifik forebyggelsesindsats) ¹	412,10
0201 Telefonkonsultation.....	29,97
0204 Aftalt telefonkonsultation.....	122,47
3201 Socialmedicinsk telefonkonsultation.....	72,34
0124 Lægelaglig vurdering af patienter på kommunal akutfunktion/akutteam.....	165,41
0105 E-konsultation.....	48,12
0127 E-konsultation med kommunen.....	48,12
0125 Videokonsultation ²	162,99
1003 Registreringsydelse til 0120, 6101 og 6201, hvis de udføres på video.....	0,00
6101 Samtaleterapi.....	434,55
0128 Konsulterende samtale til børn og familier ⁴	326,24
0122 Abortstøttesamtale.....	434,55
0411 Sygebesøg fra 4 km ³ + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	410,88
0421 Sygebesøg fra 5 km til 8 km ³ + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	565,23
0431 Sygebesøg fra 9 km til 12 km ³ + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	646,32
0441 Sygebesøg fra 13 km til 16 km ³ + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	730,69
0451 Sygebesøg fra 17 km til 20 km ³ + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	1.129,36
0461 Sygebesøg fra 21 km ^{3,5} fra sygebesøgsstedet + evt. kørselsgodtgørelse for alle kørte km.....	1.461,42
0491 Sygebesøg på ruten (uanset afvigelser fra ruten).....	410,88
0102 Behandling af 2. sikrede i samme hjem.....	153,61
0121 Opsøgende hjemmebesøg (skrøbelige ældre, normalt over 75 år) + tidsforbrugstillæg og evt. kørselsgodtgørelse (se side 2).....	869,13
0123 Sundhedstjek til borgere på botilbud + tidsforbrugstillæg og evt. kørselsgodtgørelse (se side 2).....	1.473,38
0126 Videokonference pr. påbegyndt modul af 10 min. (op til 6 moduler).....	167,46
3304 Møder med social- og sundhedsforvaltninger pr. påbegyndt modul a 10 min.....	144,83

1) Hvis ydelsen leveres i hjemmet, afregnes tillige kørselsgodtgørelse og tidsforbrugstillæg (se side 2).

2) Videokonsultation kan afregnes med tillægsydelse 2149, 2151, og 2161 samt ydelse 2401 og 2402.

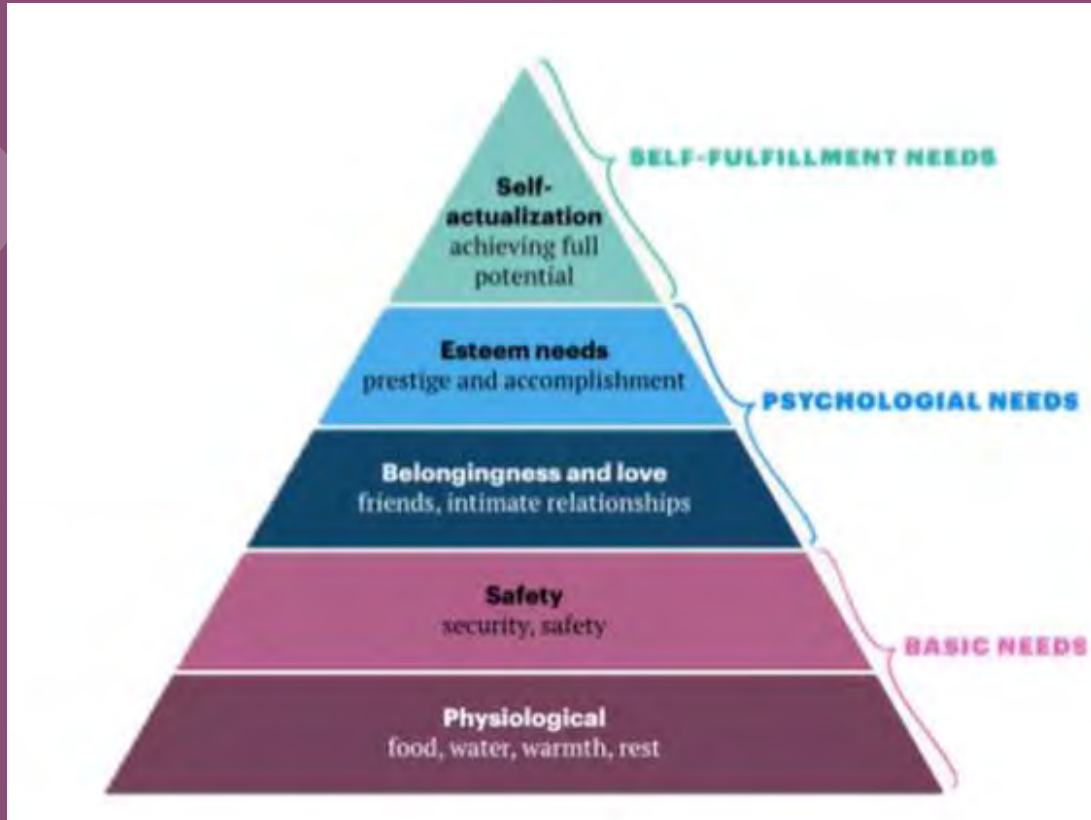
3) Konsulterende samtale og hjerneundersøgelse afregnes på to separate regninger.

4) Kilometergrænsen gælder afstanden fra klinik til sygebesøgsstedet.

5) Hvis ud over 21 km anvendt også tillægsydelse 2301.



Forebyggelse og sundhedsfremme



- **Primære**; at sygdom opstår.
- **Sekundære**; at den udvikler sig.
- **Tertiære**; at der opstår alvorlige følger, eller tilbagefald.
- **Sundhedsfremme**; at fremme det sunde.



Fundamentet - ikke til forhandling



KOST



RYGNING



ALKOHOL



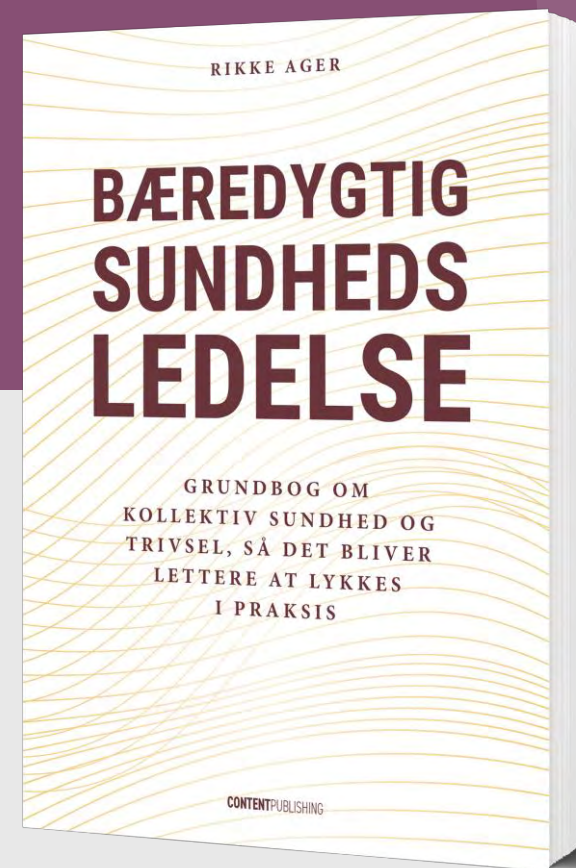
MOTION



SØVN

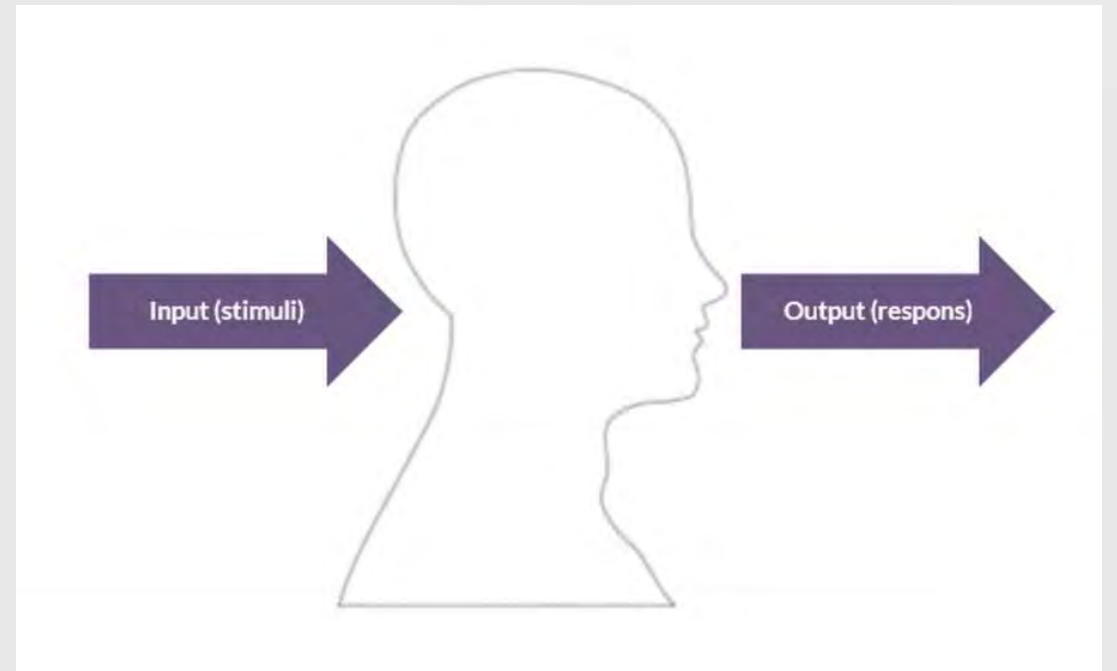


Råd og vejledning eller sundhedscoaching



Adfærdspsykologien

- Problemet
- Løsningen
- Adfærden?



Fortiden...

1. Taler til rationalet og ikke helheden
2. Apparatfejlsmodellen hersker
3. Ansvar falder mellem stolene

DET GAMLE PARADIGME

DEN FAGLIGE
INDSATS

TO-VEJS
KOMMUNIKATION

DEN LIVSSTILS-
SYGES BEHOV



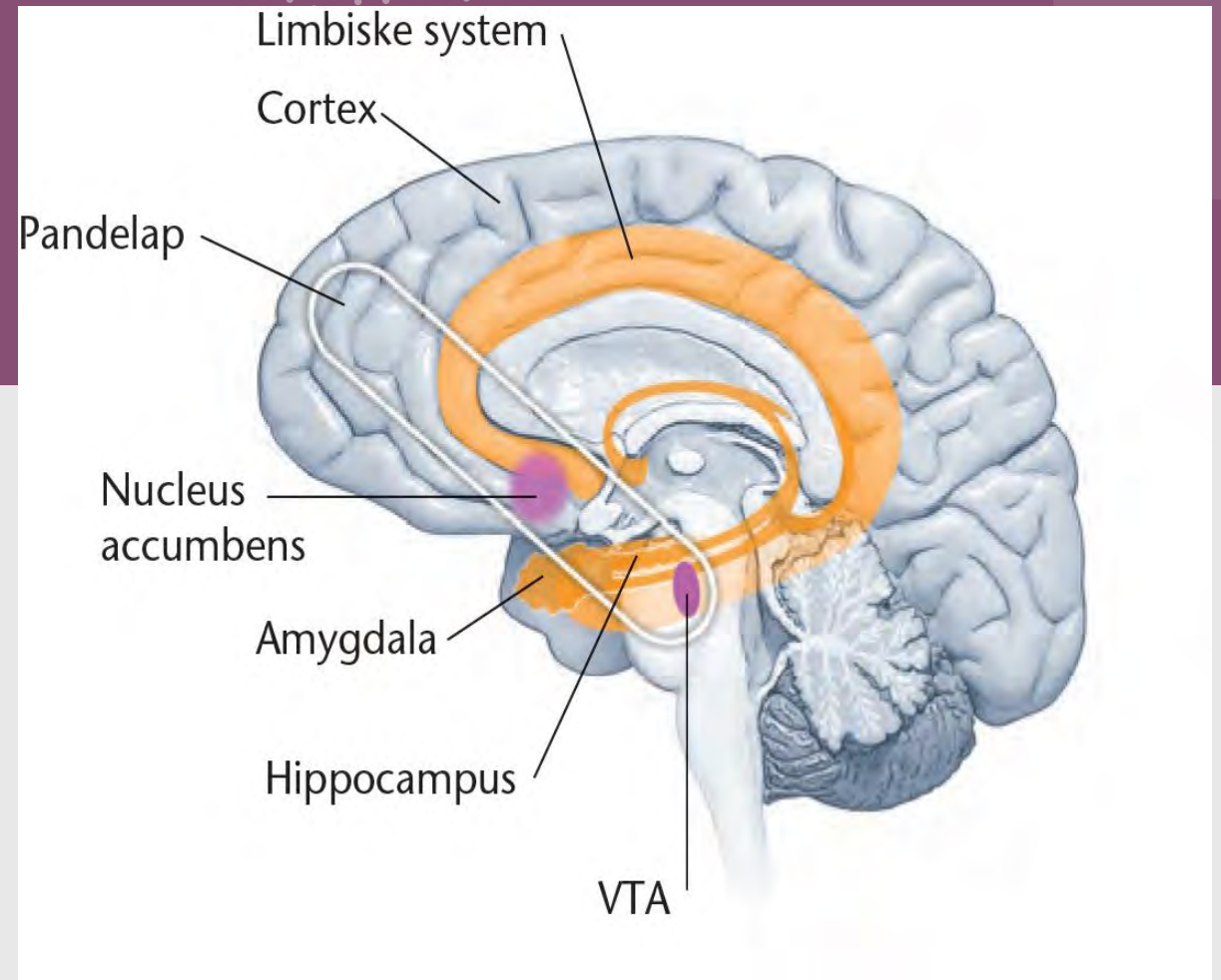
Fremtiden...

- Ændrer narrativer
- Løsner i forforståelsen
- Styrker det selvhelbredende
- Bevidst kommunikation
- Bevidst om eget sundhedslederskab

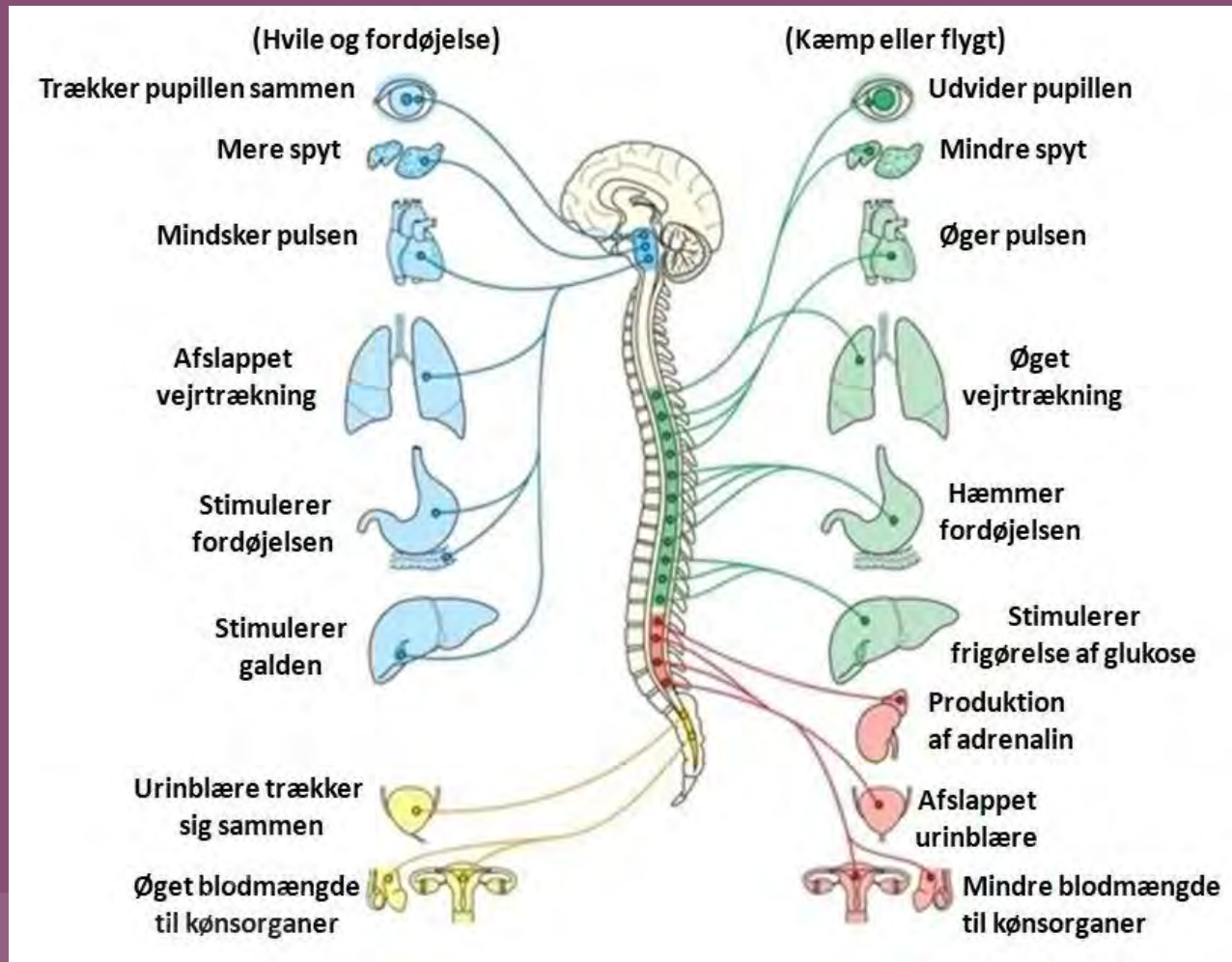


Nye vaner

- Hvorfor driver viden ikke adfærd?



Sundhedscoaching



Hjertebanken
Tankemylder
Søvnbesvær
Mavesmerter
Humørsvingninger
Lav energi
Svingende appetit
Lav libido
Synsforstyrrelser
Væskeansamlinger
Lav stresstærskel
Grådlabil
Opfarende
Kropslig uro
Social tilbagetrækning
Svedtendenser
Overvægt



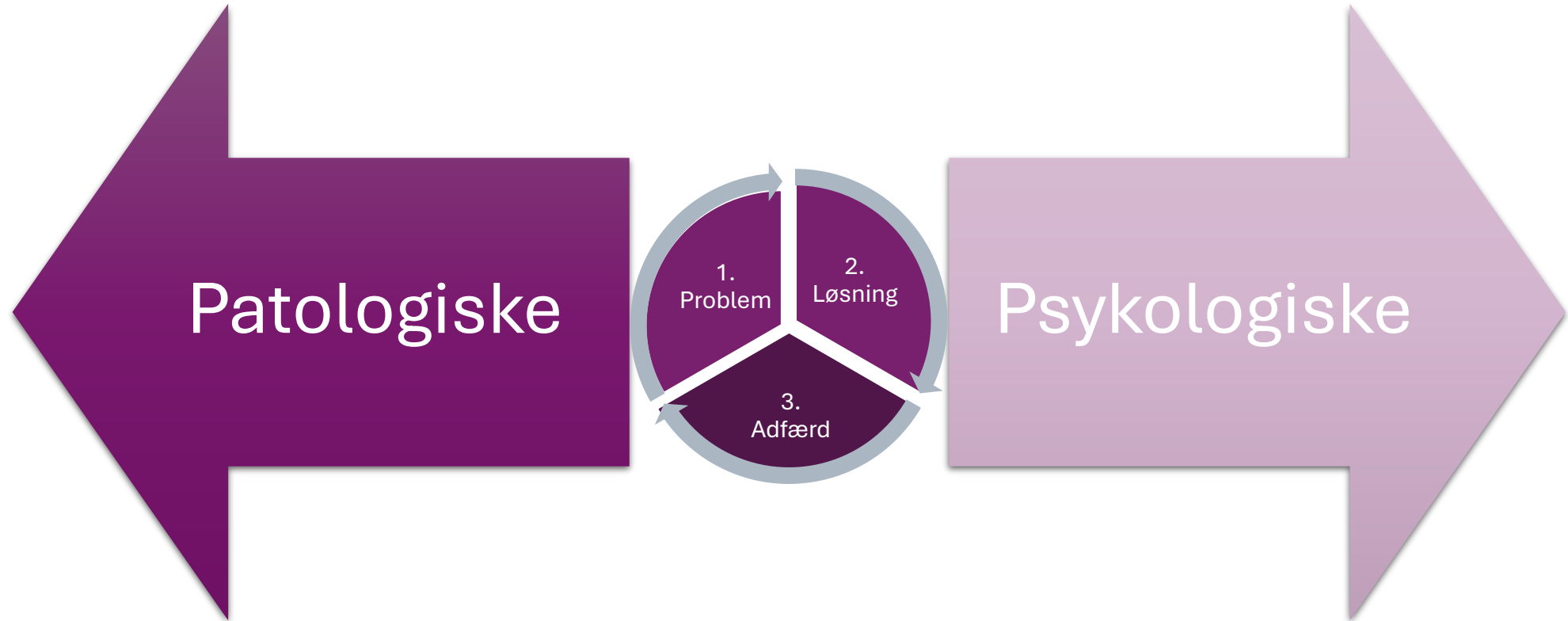
Definition af sundhedscoaching - mødet mellem psykologi og biologi

“Sundhedscoaching er spørgsmål, der forløser menneskets iboende potentiale og ejerskab til at tænke, føle og handle anderledes, så krop, sind og ånd forløses og sundheden frfrisættes.”

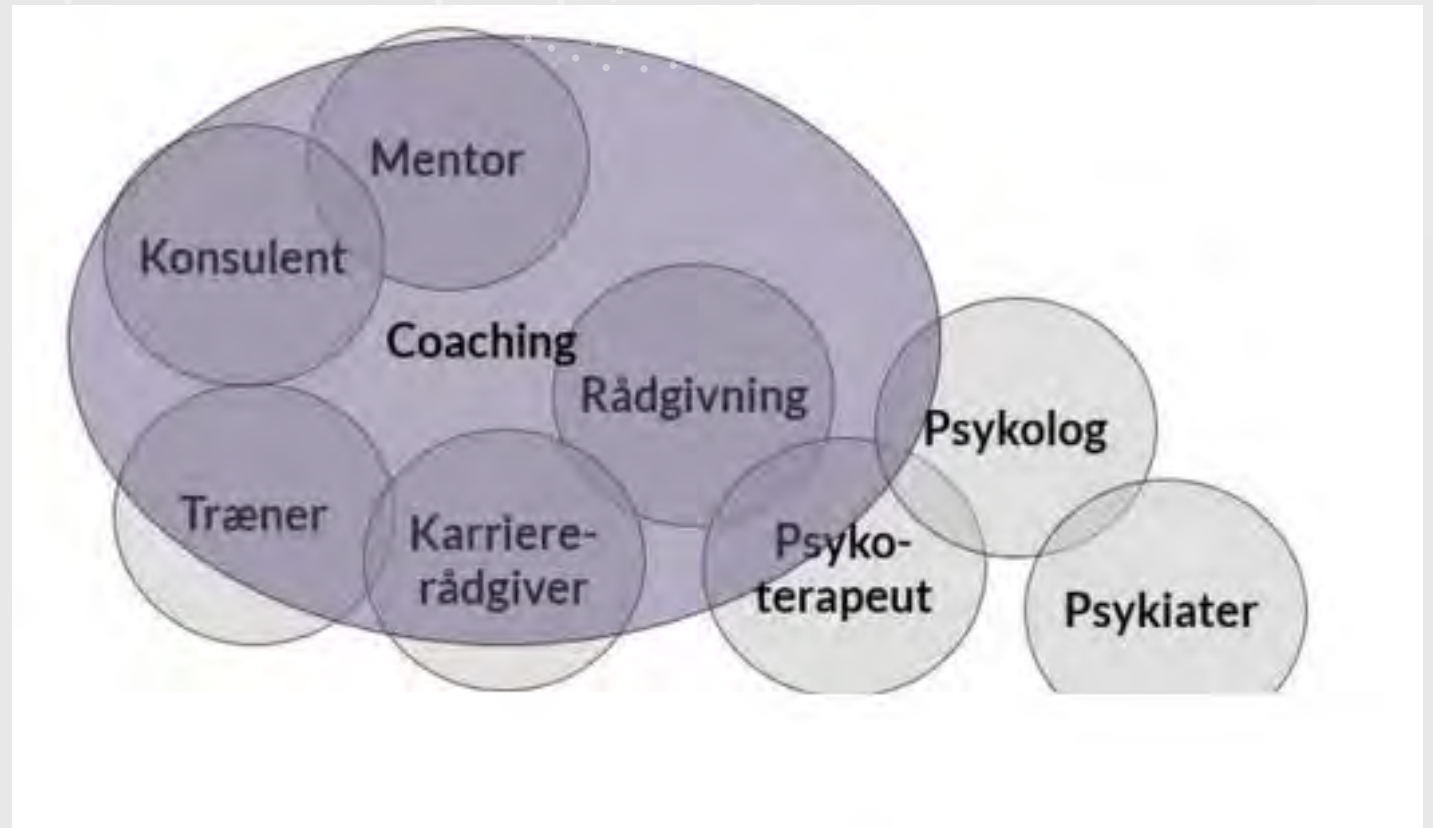
Kilde: R. Ager



Samtalen er nøglen til forebyggelse indefra ud



Sundheds-coaching



Kunsten at kunne lytte

Niveau 1: **Attending listening**

Når man giver **tid** og **plads** til at lade andre tale. Tillader taleren at "tømme" sig

Niveau 2: **Accurate listening**

Når man lytter for at være i stand til at **reflektere** tilbage og **genfortælle** indhold

Niveau 3: **Empathetic listening**

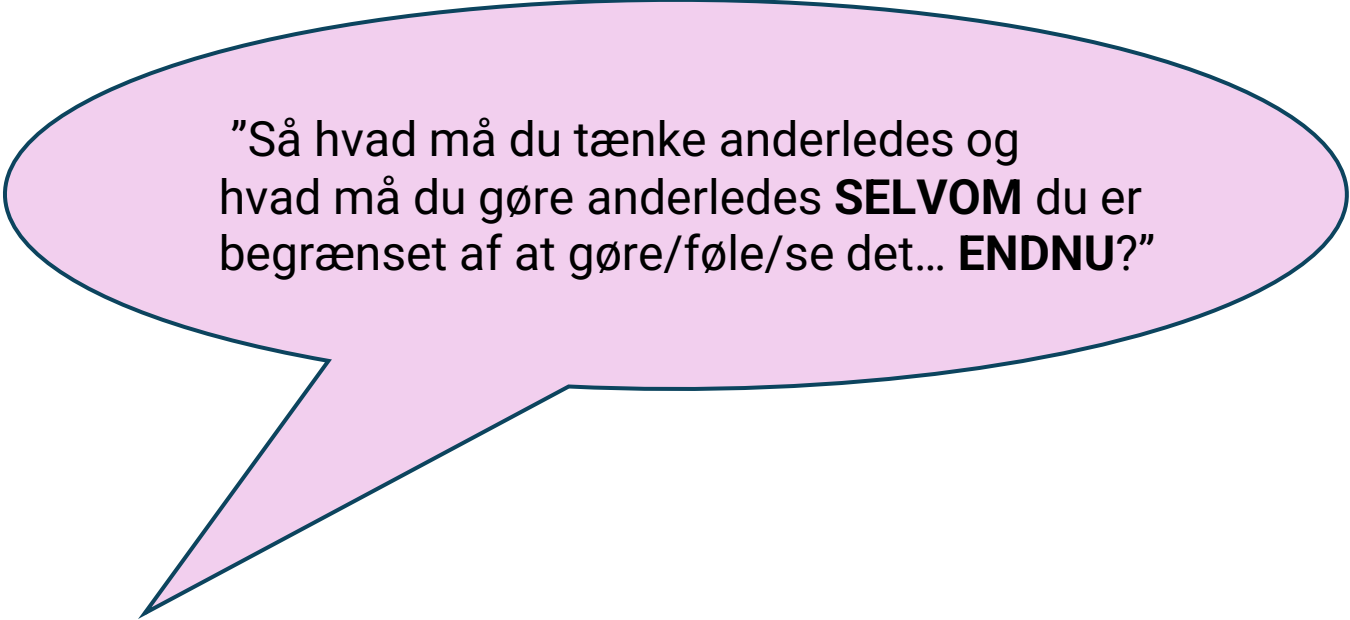
Når man lytter til de **ord** og **følelser**, der bliver udtrykt

Niveau 4: **Generative empathetic listening**

Evnen til at spejle tanker og følelser, som ligger i periferien af talerens egen bevidsthed



Amygdala by-pass spørgsmål



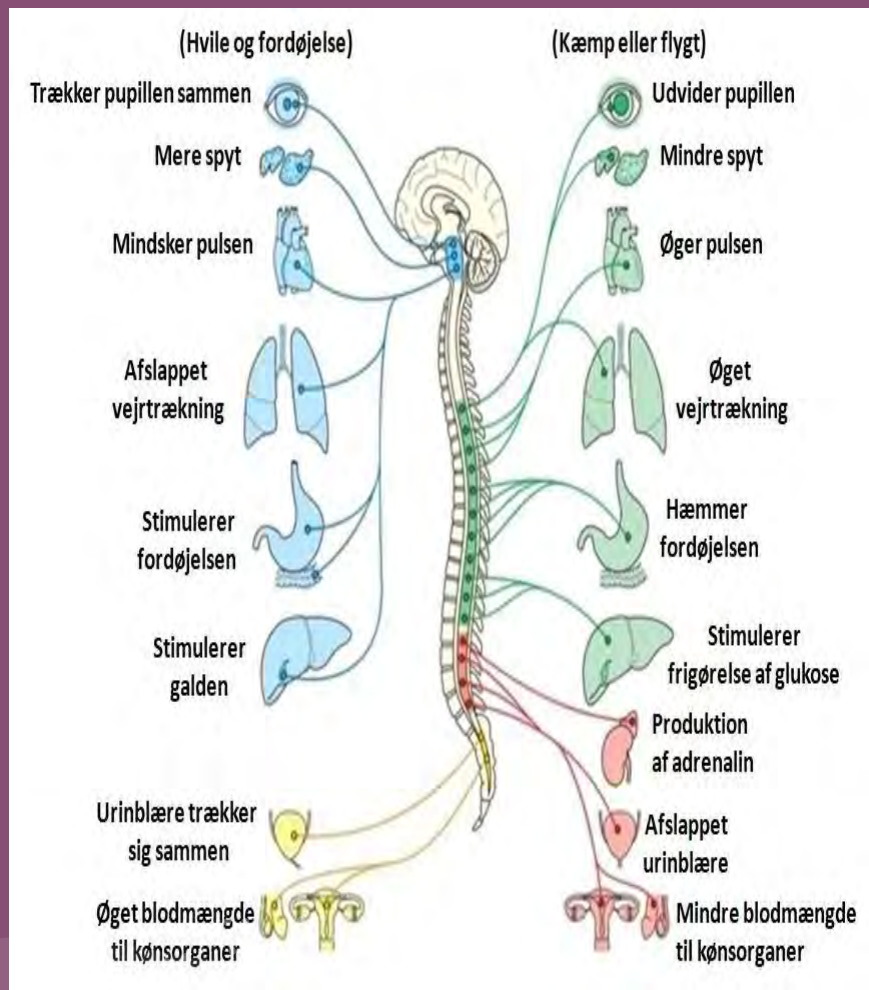
"Så hvad må du tænke anderledes og hvad må du gøre anderledes **SELVOM** du er begrænset af at gøre/føle/se det... **ENDNU?**"

Vigtigt!!!

1. Du "bør" binde deres "virkeligheder" sammen med deres eget nye alternativ. Mindre til dit forslag!
2. Brug eksternalisering: "Hvad ville du sige til din bedste ven?" "Hvad har andre gjort?" "Hvem kender du der gør det?"
3. Brug moonshot: "Hvad ser du for dig" Gå baglæns i tid til i dag. Brug fantasien: Selvom du ikke ved det, hvad kunne det så være?
4. Vær specifik.
5. Tjek bæredygtigheden.



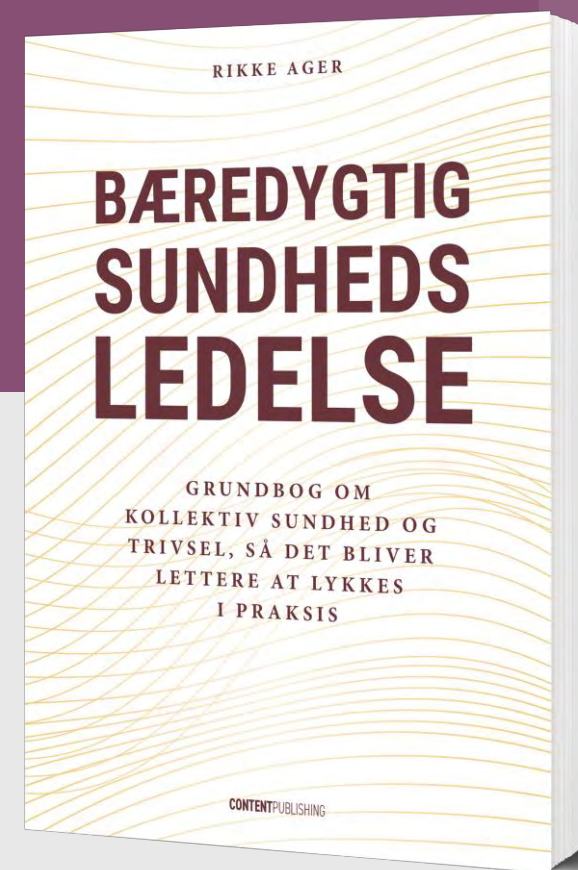
Gearskiftet



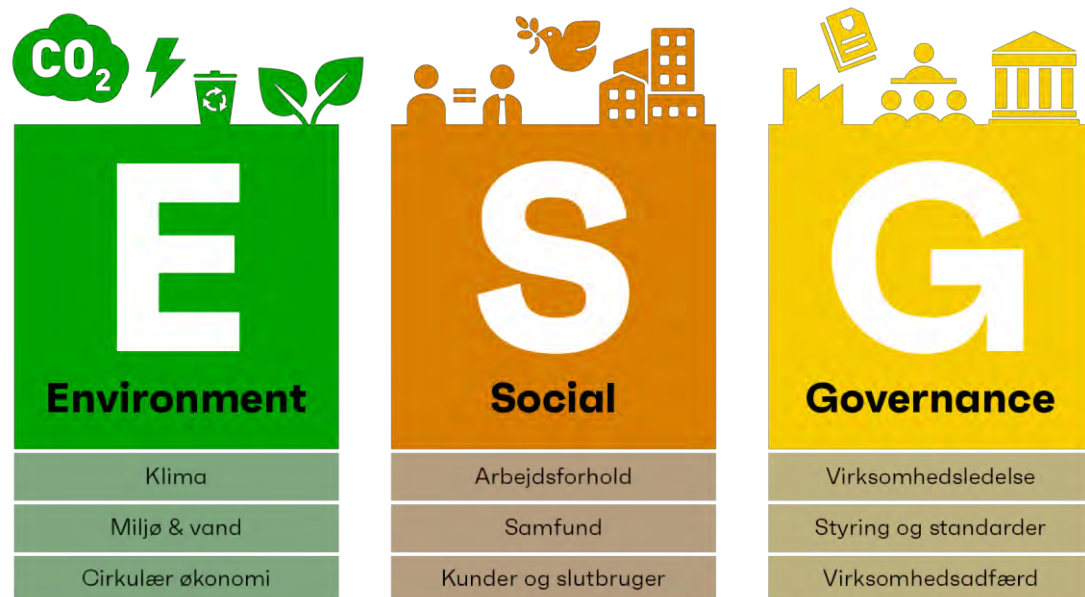
1. Hverdyp
2. Vejrtrækningsøvelser
3. Nakkeudspænding
4. Meditation
5. Sang
6. Gurgling
7. Grin
8. Yoga
9. Naturen
10. Hvile
11. Digital og informations detox
12. Praktisere sundhedscoaching mere end råd og vejledning



ESG og bæredygtig sundhedsledelse



ESG – DE TRE NYE MUSKETERER



E (Environment) Virksomheders indflydelse og aftryk på klima og miljø.

S (Social) Virksomheders fokus på, at alle skal trives og ydes retfærdighed. Det handler om psykologisk og fysisk tryghed, sundhed, trivsel, lighed og sikkerhed.

G (Governance) God selskabsledelse, som også afspejler den etiske praksis. Virksomheder er forpligtet til at informere om deres bæredygtige strategi og mål, bestyrelsens og ledelsens roller. Det betyder, at der skal redegøres for virksomhedens positive og negative aftryk i deres værdikæde, både indadtil og udadtil.

Fra 2024 skal alle børsnoterede virksomheder med mere end 500 ansatte samt pengeinstitutter, realkreditinstitutter og forsikringsselskaber rapportere på bæredygtighed inden for ESG.

Fra 2025 skal alle virksomheder – både børsnoterede og ikke børsnoterede – med over 250 ansatte rapportere på bæredygtighed.

Små og mellemstore virksomheder møder krav fra banker og forsikringsselskaber allerede i dag.



De 28 ESG-KPI'er i analysen

Environment

ESG-KPI	ESRS
01. CO ₂ -udledning scope 1	E1
02. CO ₂ -udledning scope 2	E1
03. CO ₂ -udledning scope 3	E1
04. Affald	E5
05. Genanvendelse af affald	E5
06. Vandforbrug	E3
07. Energiforbrug	E1
08. Vedvarende energiandel	E1

Social

ESG-KPI	ESRS
09. Fuldtidsarbejdsstyrke	S1
10. Kønsdiversitet	S1
11. Kønsdiversitet for øvrige ledelseslag	S1
12. Lønforstel mellem køn	S1
13. Medarbejderomsætningshastighed	S1
14. Sygefravær	S1
15. Lønforskelle mellem CEO og medarbejdere	S1
16. Arbejdsulykker	S1
17. Medarbejderengagement/tilfredshed	S1
18. Medarbejderudvikling/uddannelse	S1
19. Diskrimination	S1
20. Stress	S1

Government

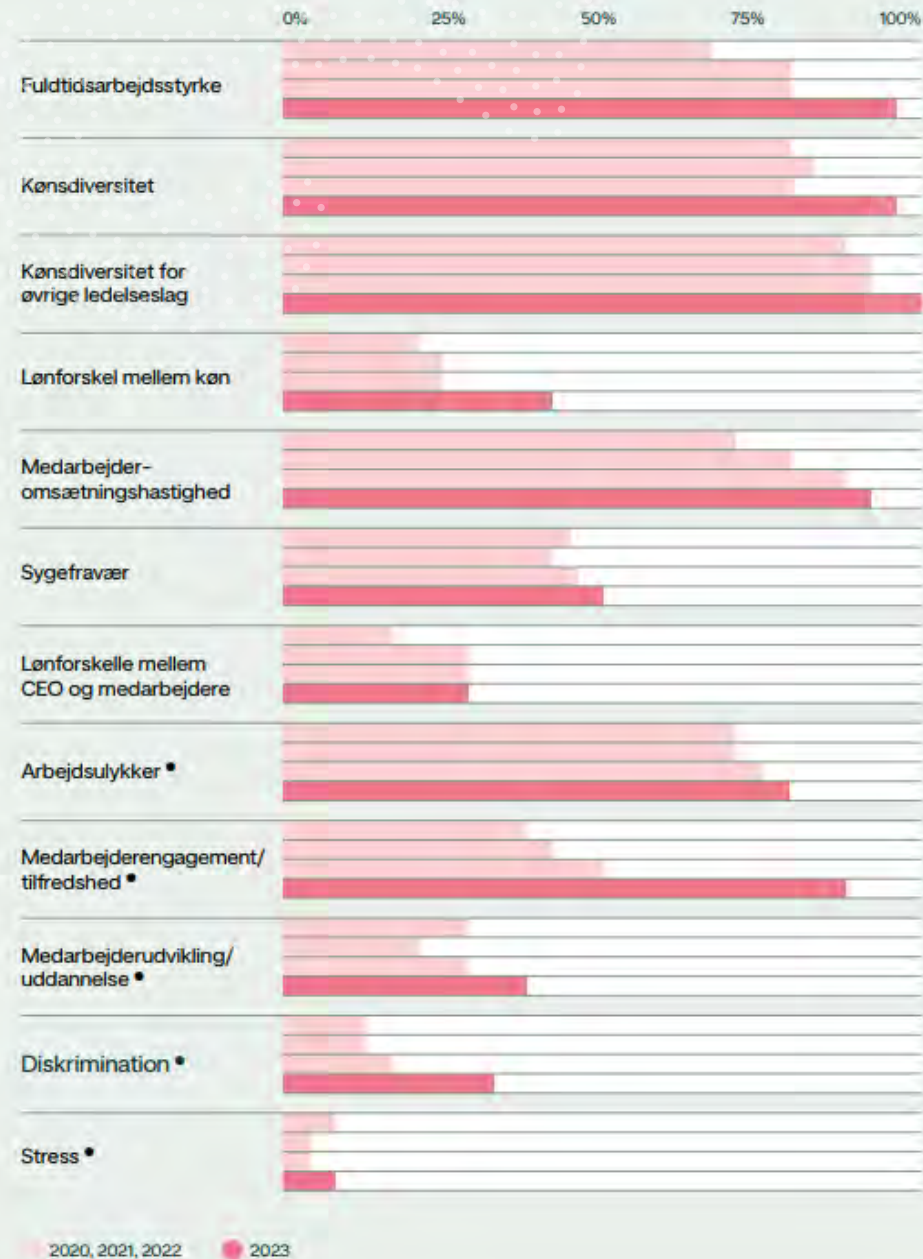
ESG-KPI	ESRS
21. Bestyrelsens kønsdiversitet	G1
22. Tilstedeværelse på bestyrelsesmøder	G1
23. Fastholdelse af kunder	G1
24. Leverandørhåndtering / screening	G1
25. Whistleblower-ordninger	G1
26. Interne screenings/ reviews	G1
27. Bestyrelsens nationalitet	G1
28. Medarbejders introduktion til CoC/BE/R&C	G1



Social

Kilde: Make.

Social



Spørgsmål, der bygger S'et stærkt..

1. Hvad får din ild til at brænde for mere sundhed og trivsel?
2. Hvad vil du være ekstra stolt af at se ske på din arbejdsplads i fremtiden?
3. Hvad skal der til, så du bidrager endnu mere til de 10 målsætninger i bæredygtig sundhedsledelse?



Afslutningen

1. Hvilken ny indsigt tager du med hjem?
2. Hvilken lille justering kan du gøre set fra din stol?



**Kom godt hjem
og videre med bæredygtig sundhedsledelse
mod det fælles bedste.**

Web: risingpeople.dk

Mail: ra@risingpeople.dk

Telefon 26253921

LinkedIn Instagram Facebook

