



SUNDHEDSSTYRELSEN



9. marts 2021

Mille Pedersen

Fuldmægtig i Forebyggelse & Ulighed



SUNDHEDSSTYRELSEN

Kommunikationsindsatser til fremme af mental sundhed under corona

Fra første til anden nedlukning og hvor vi står i dag



9. marts 2021

Mille Pedersen

Fuldmægtig i Forebyggelse & Ulighed



SUNDHEDSSTYRELSEN

Første nedlukning



9. marts 2021

SUNDHEDSTYRELSEN

Overvej luftkys på første date

Se flere råd til at undgå smitte, når du dater

ssst.dk/ung

corona | covid-19

Sundhedsstyrelsen sendte live.
2. september kl. 16.30

UNG UNDER CORONA-EPIDEMIEN

Tak til Ludvig, Alberte, Leonora og Louise for at deltage i vores FB-live

0:02 / 22:16

Sundhedsstyrelsen

BRUG MUNDBIND, HVOR DER ER SERVERING INDENDORS

Du skal bruge mundbind på restauranter, caféer, konditorier, bageriforretninger, fastfood-restauranter m.v., hvor der er siddende indendørs servering.

Kravet om mundbind gælder så længe, du går eller står, men ikke når du sidder ned. Du skal således bære mundbind, når du går ned i lokaler, når du rejser dig fra din plads ved bordet, fx for at gå på toiletet, eller står ved disken for at bestille mad eller drikkevarer, skal bet. Se mere

Husk mundbind

coronasmitte.dk

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Forebyg smitte

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.

- Gå i selvbetjening, hvis du har symptomer, er testet positivt eller er tæt kontakt til en smittet
- Vask dine hænder tit eller brug håndsæbe
- Host eller nys i dit arme
- Undgå håndtryk, håndnys og kys - begræns den fysiske kontakt
- Vær opmærksom på rengøring
- Hold afstand og bed andre om at holde afstand

coronasmitte.dk sst.dk/corona

Sundhedsstyrelsen 24. oktober

PAS PÅ HINANDEN VED AT SE FÆRRE MENNESKER

Den stigende og bekymrende opblussen af smitte i samfundet betyder, at vi i den kommende tid skal have særlig fokus på at være sammen med færre personer, i kortere tid og ikke med for mange forskellige.

Derfor:

- Hold dig til en fast omgangskreds på max. 10 personer, ud over dem, der er en del af din husstand. ... Se mere

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Derfor bede alle om at følge disse råd.

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Gode råd til gravide

Revideret af Sundhedsstyrelsen for smitte med coronavirus

Gravide kvinder skal være ekstra opmærksomme på at holde afstand og undgå kontakt med andre mennesker. Hvis du er gravid, skal du være ekstra opmærksom på at holde afstand og undgå kontakt med andre mennesker. Hvis du er gravid, skal du være ekstra opmærksom på at holde afstand og undgå kontakt med andre mennesker.

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

God afstand God håndhygiejne God sommer

ssst.dk/corona

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Hvilke bivirkninger har vaccinerne mod COVID-19?

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

0. 1. 2. 3. klasse Corona på skemaet

Ca. 5 lektioner

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

4. 5. 6. klasse Corona på skemaet

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

7. 8. 9. klasse Corona på skemaet

Ca. 8 lektioner

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

7. 8. 9. klasse Corona på skemaet (hjemmeundervisning)

Ca. 7,5 lektioner

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Hold god afstand. Vi kan godt.

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Hold god afstand. Vi kan godt.

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Hold god afstand. Vi kan godt.

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Bliv hjemme hvis du er syg

Vi kan godt

Se mere her

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Kontaktssmitte

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Bliv hjemme hvis du er syg

coronasmitte.dk sst.dk/corona

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Tegn på smitte med coronavirus

Vær opmærksom på:

- Følelse
- Hoste
- Problemer med at trække vejret

Andre tegn kan være:

- Smerte i hals
- Næsestop
- Hoste

Se mere her

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Vi kan godt Hold god afstand

coronasmitte.dk sst.dk/corona



SUNDHEDSSTYRELSEN

Målrettet kommunikation til børn, børnefamilier, unge, ældre



9. marts 2021

De første materialer om fremme af mental sundhed



Pointer og principper :

- Normalisering
- Der er noget at gøre
- Positiv forstærkning
- Etablere håb

Bred målgruppe:

"Rådene er til alle, der arbejder hjemme eller er hjemsendt fra skole og institutioner, men også for særligt sårbare grupper, som er isoleret derhjemme."

9. marts 2021



SUNDHEDSSTYRELSEN

Anden nedlukning

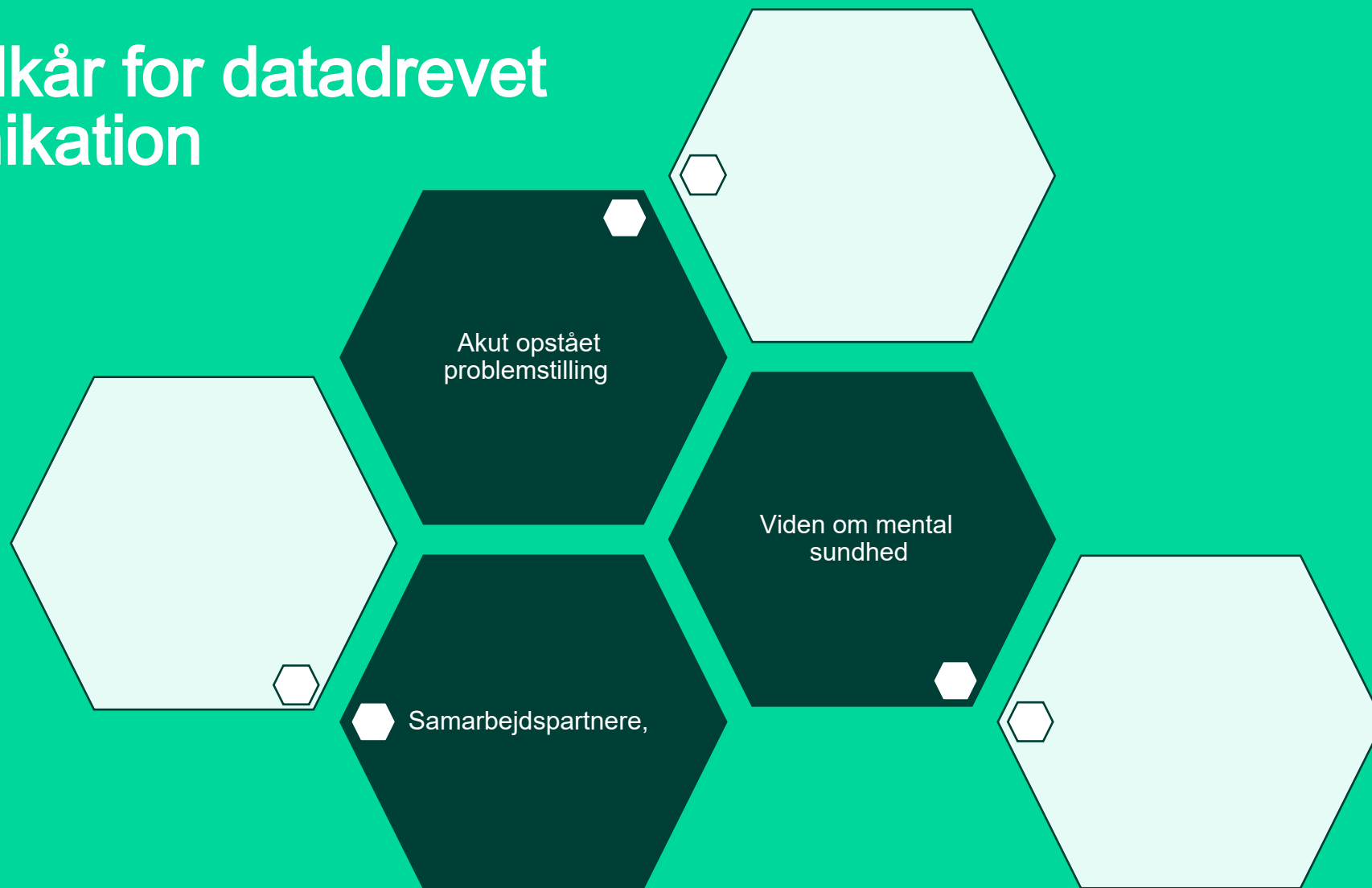


9. marts 2021



SUNDHEDSSTYRELSEN

Bedre vilkår for datadrevet kommunikation



9. marts 2021



SUNDHEDSSTYRELSEN



3 moderdokumenter



9. marts 2021

Gode råd om mental sundhed



Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.



Spis sundt og varieret

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer.



Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være mange ting fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.



Hold dig mentalt aktiv

Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.



Skab struktur i hverdagen

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør.



Husk på, at du gør en forskel

Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørg for at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.



Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand

Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier.



Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden.



Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvalg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.



Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt.



Pas på dig selv

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.



2. Planlæg din hverdag

At deltage i aktiviteter, passe uddannelsen, arbejdet eller eller lignende rutiner i hverdagen er godt for din trivsel og kan muligvis mindske dine psykiske symptomer. Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du ikke har faste rutiner, kan du få hjælp til at lave planen sammen med din familie eller andre tæt på dig. Det er en god ide, at din dag har varierende indhold, hvor du også ses med andre (også virtuelt).



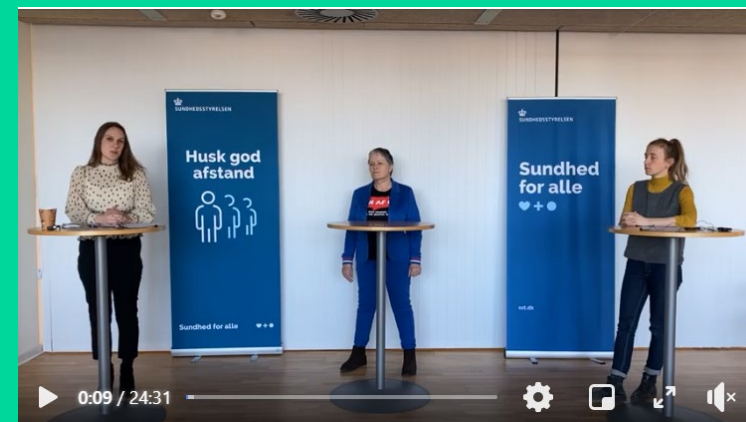
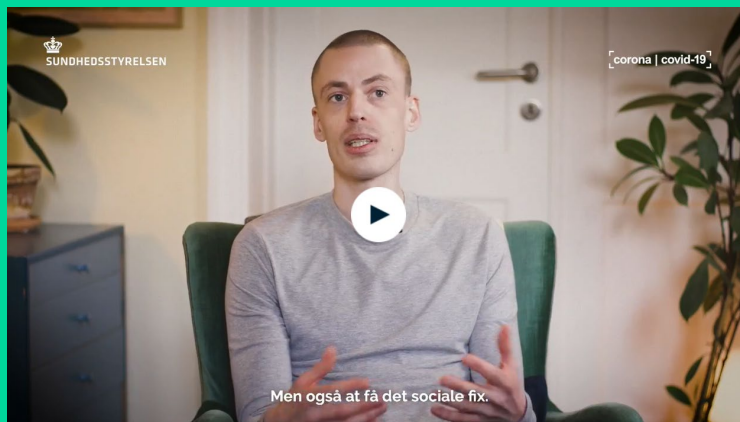
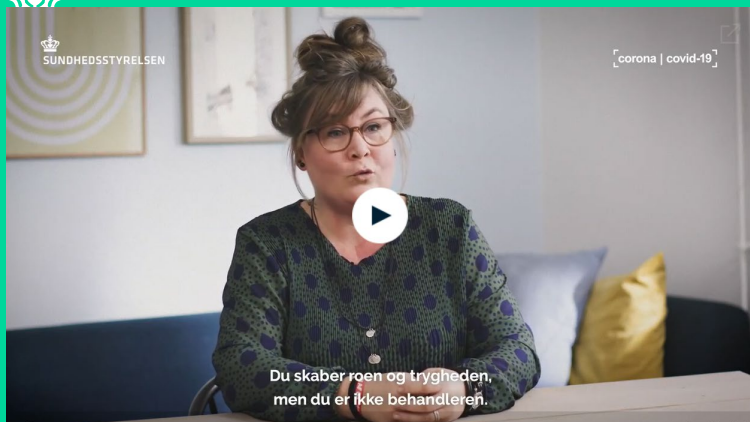
3. Brug både krop og hjerne

Du har brug for oplevelser, der gør dig glad i denne tid. Du kan for eksempel tage ud i naturen eller gå en tur i nær-området med et familiemedlem eller en nær ven. For det er godt for din trivsel at få frisk luft, sollys og bevæget kroppen. Du kan læse en spændende bog eller et magasin, eller du kan lave og spise god mad. Du kan også engagere dig i en fritidsaktivitet eller kaste dig over noget nyt, du gerne vil lære.



1. Hold kontakten med andre

Du har brug for at se andre mennesker og dele eventuelle bekymringer. Dine bekymringer kommer ikke til at påvirke dig mindre af, at du prøver at gemme dem væk – tværtimod. Ved at snakke med andre om dine bekymringer har du mulighed for at blive støttet og forstået samt få den hjælp, du eventuelt har gavn af.



Gode råd - mennesker med psykisk lidelse



9. marts 2021





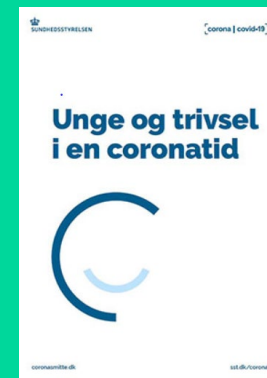
SUNDHEDSSTYRELSEN



Gode råd - Unge og trivsel



9. marts 2021





SUNDHEDSSTYRELSEN



Under udvikling

- 4 forskellige "blå film"
 - 2 målrettet de ældre selv, to målrettet pårørende.
- Tre case film med ældre borgere – hvordan holder de trivslen under nedlukning

Gode råd – ældre og trivsel



9. marts 2021





SUNDHEDSSTYRELSEN

Hvor står vi i dag?



9. marts 2021

Afvente handling, styrke refleksioner...

Forudsætninger for det videre arbejde

- Materiale at tage afsæt i
- **Erfaringer fra 1 års arbejde** – fx tvunget til at blive konkrete
- Mere data til at underbygge og fokusere vores indsatser
- **Befolkningen har mærket hvad mental sundhed handler om, det kan fungere som løftestang** - øget efterspørgsel
- Flere kolleger er involveret end tidligere (kommunikation, presse, kolleger fra forebyggelse, eksterne samarbejder)





SUNDHEDSSTYRELSEN

Tak for opmærksomheden



9. marts 2021
Mille Pedersen
Mikp@sst.dk