



# SUNDHED I SOCIALE TILBUD

– til voksne med særlige behov

2010

Sundhed i sociale tilbud  
– til voksne med særlige behov

Redaktion: Rikke Primdahl og Kirsten Nielsen, Sundhedsstyrelsen

Tekst: Nenna Brinck, nenna.dk

Fotografi: Anne-Li Engström. Alle fotos er modelfotos.

Grafisk tilrettelæggelse: Mads V. Kristensen, GP-TRYK A/S

Tryk: GP-TRYK A/S

Emneord: sundhedsfremme, sociale tilbud, motivation, inddragelse, voksne med særlige behov

Trykt ISBN: 978-87-7104-061-6

Elektronisk ISBN: 978-87-7104-060-9

Versionsdato: 9. marts 2010

Kategori: Faglig rådgivning

Sprog: Dansk

Copyright: Sundhedsstyrelsens publikationer kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

Tak for input og sparring til inspirationskataloget fra Psykiatri- og Handicapafdelingen i Gladsaxe Kommune.  
Også en stor tak til de borgere og medarbejdere i Gladsaxe Kommune, der har deltaget i interviews til materialet.

Publikationen kan bestilles eller afhentes hos:

Sundhedsstyrelsens publikationer

Rosendahls-Schultz Distribution

Herstedvang 12

2620 Albertslund

Tlf.: 70 26 26 36

E-mail: [sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk](mailto:sundhed@rosendahls-schultzgrafisk.dk)

URL: [www.rosendahls-schultzgrafisk.dk](http://www.rosendahls-schultzgrafisk.dk)

Pris: 0,- kr. – dog betales ekspeditionsgebyr

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, marts 2010

Sundhed  
i sociale tilbud



# Forord

Dette katalog giver inspiration til, hvordan medarbejdere og borgere i kommunale sociale tilbud kan inddrage sundhed som en del af de daglige aktiviteter.

Førtidspensionister, kontanthjælpsmodtagere og sygedagpengemodtagere oplever oftere sygdom, er i højere grad udsat for sundhedsmæssige risikofaktorer og dør tidligere sammenlignet med befolkningen som helhed. Der er dog tale om befolkningsgrupper med store forskelle i udsathed og sundhed. Ikke alle borgere, der er førtidspensionister eller modtagere af kontanthjælp eller sygedagpenge er socialt eller sundhedsmæssigt udsatte, men en stor del er. Seks kommuner har deltaget i projektet "Lighed i sundhed", hvor der er samlet erfaringer med sundhedsfremme og forebyggelse rettet mod disse befolkningsgrupper. Indsatsen i Gladsaxe Kommune har været det eneste projekt, der omfatter førtidspensionister. Projektet har endvidere været rettet mod psykisk syge, udviklingshæmmede og misbrugere.

Med dette materiale ønsker Sundhedsstyrelsen at inspirere til, hvordan medarbejdere på et praktisk plan kan organisere og gennemføre sundhedsaktiviteter i bo- og aktivitetstilbud med involvering af borgerne. Idékataloget bygger på Gladsaxe Kommunes erfaringer, der blev opsamlet i forbindelse med kommunens deltagelse i projekt "Lighed i Sundhed" 2007-2009.

Inspirationsmaterialet henvender sig til de kommunale psykiatri- og handicapforvaltninger samt til ledere og medarbejdere i kommunale sociale tilbud.

Marts 2010.

Else Smith  
Centerchef  
Sundhedsstyrelsen



# Indhold

|                                                        |         |
|--------------------------------------------------------|---------|
| INDLEDNING .....                                       | SIDE 8  |
| GLADSAXE KOMMUNE – VILJE TIL FORANDRING .....          | SIDE 9  |
| <br>                                                   |         |
| 1. ORGANISERING .....                                  | SIDE 14 |
| OPBAKNING FRA LEDELSEN .....                           | SIDE 16 |
| SOCIALE RELATIONER SKABER MOTIVATION .....             | SIDE 16 |
| KOMPETENCEUDVIKLING .....                              | SIDE 17 |
| ENGAGEREDE MEDARBEJDERE .....                          | SIDE 17 |
| MEDARBEJDERE SOM ROLLEMODELLER .....                   | SIDE 18 |
| TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE SIKRER EKSPERTISE .....         | SIDE 18 |
| <br>                                                   |         |
| 2. METODER OG AKTIVITETER .....                        | SIDE 20 |
| SUNDHEDSPOLITIKKER .....                               | SIDE 21 |
| AKTIVITETSDAGE .....                                   | SIDE 21 |
| TEMAMÅNEDER .....                                      | SIDE 21 |
| KOST .....                                             | SIDE 24 |
| FYSISK AKTIVITET .....                                 | SIDE 27 |
| RYGESTOP .....                                         | SIDE 32 |
| ORIENTERING OM AKTIVITETERNE .....                     | SIDE 35 |
| <br>                                                   |         |
| 3. INDDRAGELSE OG MOTIVATION AF BORGERNE .....         | SIDE 36 |
| <br>                                                   |         |
| 4. SUNDHED ER KOMMET FOR AT BLIVE .....                | SIDE 40 |
| <br>                                                   |         |
| HENVISNINGER TIL YDERLIGERE INFORMATION OM EMNET ..... | SIDE 43 |

# Indledning

Mange kommuner har udarbejdet kommunale sundhedspolitikker, hvor sundhedsaktiviteter i kommunens sociale tilbud indgår som en del af implementeringen af kommunens sundhedspolitik. Ved at tilrettelægge aktiviteter på borgernes præmisser kan også borgere med særlige behov få mulighed for at deltage i sundhedsfremmende aktiviteter.

Det giver god mening at igangsætte sundhedsaktiviteter i sociale tilbud. Det er dokumenteret, at motion har en positiv effekt på sindslidende. Det er ligeledes velkendt, at en almindelig bivirkning ved behandling med psykofarmaka er vægtøgning, samt at mange misbrugere har tendens til underernæring som konsekvens af deres misbrug. Desuden er det netop i forhold til disse borgere muligt at planlægge længerevarende målrettede indsatser, hvilket er nødvendigt, når der er tale om at arbejde mod varige livsstilsændringer.

Gladsaxe Kommune deltog i 2007-2009 i projekt "Lighed i sundhed" med det formål at blive klogere på området sundhedsfremme blandt voksne med særlige behov, herunder udviklingshæmmede, misbrugere og psykisk syge. I dag er sundhedstilbud i højere grad blevet en naturlig del af mange af kommunens sociale tilbud.

» Der er tale om borgere med mange problemstillinger i deres liv. Det er vores erfaring, at vi gennem målrettede sundhedsaktiviteter har fået mulighed for at påvirke særligt udsatte borgeres liv i en positiv retning. «

*Elinor Kyhnauv, afdelingschef for  
Psykiatri- og Handicapafdelingen i  
Gladsaxe Kommune.*



## Vision for Gladsaxe Kommune sundhedspolitik:

"Gladsaxe Kommune er en sund kommune med sunde borgere, hvor der er mindst muligt sygdom som følge af livsstil og ulykker".



## Gladsaxe Kommune – vilje til forandring

Det er en stor udfordring at få sundhed implementeret som en kerneopgave på det sociale område, der ikke har lang tradition for at fokusere på sundhed. En politisk beslutning om at indarbejde sundhedsfremme i kommunens sociale tilbud, kan være med til at sikre prioritering af sundhedselementet i alle led i organisationen og på tværs af forvaltninger.



En central faktor for, at det er lykkedes i Gladsaxe Kommune at implementere sundhed i de sociale tilbud, har været en tydelig politisk opbakning til projektet, som kunne mærkes igennem hele organisationen. Andre faktorer, der har haft stor betydning for processen, er: et vedvarende ledelsesmæssigt fokus, opmærksomhed på betydningen af sociale relationer, kompetenceopbygning blandt medarbejdere samt ikke mindst en inddragelse af borgerne.

Det overordnede formål med sundhedsindsatsen i Gladsaxe Kommunes sociale tilbud, var at skabe bevidsthed, motivation og rammer for deltagerne til at forbedre deres sundhed på egne præmisser. Dette foregik bl.a. gennem et fokus på medarbejdernes sundhedsmæssige kompetencer og - adfærd, hvilket afspejlede sig i, at medarbejdere indgik som en vigtig del af projektet:

- Den primære målgruppe var voksne borgere med særlige behov (psykisk syge, psykisk udviklingshæmmede og misbrugere), som var tilknyttet de udvalgte bo- og aktivitetstilbud i kommunen. Størstedelen af borgerne var tilkendt førtidspension.
- Den sekundære målgruppe var medarbejdere på de respektive bo- og aktivitetstilbud.

Antallet af deltagende borgere har været ca. 250 borgere. Hovedparten af deltagerne er personer med sindslidelser, mens borgere med misbrug og udviklingshæmning udgør henholdsvis 50 og 25 borgere. Herudover deltog

ca. 50 ansatte i bo- og aktivitetstilbud, hvilket er ledere og medarbejdere fortrinsvis med en socialpædagogisk uddannelse.

Projektet omfattede 7 af kommunens i alt 17 sociale tilbud. Tilbuddene er forskellige både med hensyn til størrelse og målgruppe. Der er tale om væresteder, aktivitetstilbud, botilbud og pædagogiske medarbejdere, der arbejder i borgerens eget hjem. Nogle borgere bruger flere af kommunens tilbud.

»» Jeg har lært om sunde olier, og hvorfor det er vigtigt at spise fisk. Jeg har også mødt nogle andre mennesker, end dem jeg plejer at se. ««

*En borgers tilbagemelding på proces-  
vurderingsskema, Gladsaxe Kommune.*

### Forskellige borgere – forskellige behov

I tilrettelæggelsen af en sundhedsindsats er det vigtigt at være opmærksom, på at behov og indlæringsmetoder varierer fra borger til borger. Gladsaxe Kommune har forsøgt at tage hensyn til de forskellige gruppers behov i forhold til indlæringsmetoder, intellektuel habitus, sociale behov m.m.

I Gladsaxe Kommune var borgere, der var psykisk udviklingshæmmede, ikke så glade for at indgå i aktiviteter med andre grupper, som de opfattede som meget anderledes.

Borgere med misbrug har også forskellige behov, der kan være af både fysisk og mental karakter. Fx kan en del være såvel fysisk som psykisk præget af deres misbrug. De mentale

udfordringer kan være begyndende alkoholde-  
mens, mens den fysiske svækkelse kan medføre  
anvendelse af hjælpemidler for at udføre  
daglige aktiviteter. Karakteristisk for denne  
gruppe er i forhold til kost, at mange misbru-  
gere er underernærede som en konsekvens af  
deres misbrug. Kostvejledningen skal således  
tage højde for misbrugerens særlige behov for  
fedtholdig og nærende mad.

For borgere med sindslidelse er det ofte  
kendetegnende, at deres deltagelse i sund-  
hedsaktiviteter afhænger af deres sindstilstand  
den pågældende dag. Dette medfører, at de  
nogle dage har svært ved at komme af sted til  
aktiviteten. Mange sindslidende får medicin  
med bivirkninger såsom tendens til overvægt.  
Borgere med sindslidelser har derfor typisk  
brug for en kostvejledning i fedtfattig mad,  
modsat borgere med misbrug.

Et væsentligt aspekt i tilrettelæggelsen af  
sundhedstilbuddene er at målrette tilbuddene til  
borgerne ved at inddrage dem tidligt i processen.  
Dette gjorde Gladsaxe Kommune blandt andet  
ved tidligt i forløbet at interviewe borgerne på  
alle deres tilbud om, hvad de havde lyst til af  
aktiviteter, og på hvilken måde det skulle foregå.

»» Det handler om små trin, som tager  
tid. Det er vigtigt at stræbe efter et sun-  
dere valg, frem for det sunde valg. ««

*Lisbeth Danielsen, leder af et aktivitetssted  
for sindslidende i Gladsaxe Kommune.*



### Sundhedsprojektet i Gladsaxe Kommune har gjort en forskel

Det er veldokumenteret at fx rygestop, øget fysisk aktivitet og sundere madvaner påvirker helbredet i positiv retning, og derfor er det nærliggende at forvente, at borgere, der ændrer på deres sundhedsadfærd, vil opnå et større overskud i dagligdagen og en større livsglæde. Livsstil tager lang tid at ændre radikalt, og forbedringer i sundhedstilstanden er vanskelig at måle på efter så kort en periode, som de tre år Gladsaxe Kommunes projekt har kørt. Men der er tegn på, at indsatsen har gjort en forskel.

De ledere og medarbejdere, der har deltaget i projektet, har meget positive tilbagemeldinger og kan allerede se, at indsatsen har haft en positiv effekt, både blandt borgere og medarbejdere. Herunder nævnes nogle af de synlige effekter af sundhedsindsatsen i Gladsaxe Kommune:

### Den daglige dialog drejer sig oftere om sundhed i eget liv

Det er blevet mere naturligt at tale om sundhed, og sundhedstilbuddene er synlige for borgerne.

Det er blevet naturligt at tale om vanskeligheder ved at ændre på vaner. Tilbagefald er legale og forståelige, fordi alle på egen krop har erfaret, at det er vanskeligt at ændre vaner. Ledere, medarbejdere og borgere deler tilbagefald og opfordrer eller hjælper hinanden til at vende tilbage til indsatsen.

Borgerne har via aktiviteter og en ændret medarbejderadfærd fået større viden, interesse og motivation til at interessere sig for livsstilsændringer såsom overvægt, undervægt,

spiseforstyrrelser, de 8 kostråd, kostsammensætning, medicin, fysisk aktivitet og rygning.

### Større motivation for sundere madvaner

Borgerne har fået pirret deres smagssans, og der er større efterspørgsel på sundere mad end tidligere. Den daglige dialog ved måltider er i højere grad centreret om, hvad der er af fx vitaminer og mineraler i maden, og hvilke gode indvirkninger, det har på krop og immunforsvar.

### Større opmærksomhed på sundhedsfaren ved rygning

Der er stor opbakning til medarbejdere og borgere, der ønsker at stoppe med at ryge. De støtter hinanden indbyrdes – også når det ikke lykkes at stoppe. Der er stor erfaringsudveksling blandt borgere om rygestop, og de benytter sig af rygestopkurserne og rygestopinstruktøren i dagligdagen.

### Større motivation for fysisk aktivitet

Der er større bevidsthed om betydningen af motion, bevægelse, luft og lys blandt både borgere og medarbejdere. Det er blevet erkendt og accepteret, at stort set alle borgere begynder med ingen eller meget lille erfaring på motionsområdet. Tilgangen er, at det er vigtigt bare at starte, og så se, hvad der sker.

Der er større tilslutning til svømning, gåture og motion gennem "IF Glad", en

idrætsforening for sindslidende.

### Medarbejdernes kompetencer og sundhed er styrket

Der er større bevidsthed blandt medarbejderne om deres funktion som rollemodeller – også på sundhedsområdet.

Der er synlige ressourcepersoner på forskellige områder, som er kendte for deres særlige viden og engagement, og øvrige medarbejdere henviser til disse ressourcepersoner.

Det er blevet kendt, at medarbejderne har mulighed for at dyrke motion sammen, gratis eller til fordelagtige priser.

Der er fokus på at deltage i lokale motionsløb og DHL stafet. Der er tilbud om forskellige sundhedstjek i det kommunale Forebyg-

»» Det har været spændende at observere, at medarbejderne gik hen og blev rollemodeller. De er blevet meget mere sunde – både privat og på arbejde. Det er fx tit, at der står en sportstaske i garderoben, frem for tidligere. Der bliver heller ikke drukket cola mere. Medarbejderne er blevet mere bevidste om signalværdien i de ting, de gør. ««

*Torben Nielsen, leder på bosted for udviklingshæmmede i Gladsaxe Kommune.*





# Organisering

Sundhedsindsatser kan organiseres ind i sociale tilbud på en række forskellige måder, afhængig af kommunens størrelse, de enkelte bo- eller aktivitetstilbud, økonomien, kompetencer og samarbejdsmuligheder. I dette kapitel peges på, hvilke elementer der har været mest afgørende vedrørende organiseringen i Gladsaxe Kommune i forhold til sundhedsindsatsens succes.

Projektet i Gladsaxe Kommune har været organiseret med en styregruppe, en følgegruppe, en tværgående arbejdsgruppe og ressource-

personer. Det gode ved organisationsformen er, at den har sikret en opbakning til indsatsen gennem en bred inddragelse af medarbejdere og ledere i planlægningen og gennemførelsen af sundhedsindsatsen. Dertil kommer at projektet har været ledet og koordineret af en projektleder med sundhedsfaglig ekspertise og projektledelseskompetence. Projektlederen har fungeret som koordinator og bindeled mellem de forskellige grupper.



| Forum                           | Repræsentanter                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fokus / opgave                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Styregruppe</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chef for Psykiatri- og Handicapafdelingen (PH)</li> <li>• Leder af Kvalitet og Service i PH</li> <li>• Leder fra et af projektets sociale tilbud</li> <li>• Samarbejdspartnere</li> <li>• Sundheds-forebyggelsesafdeling</li> <li>• Fællestillidsmand (SL)</li> <li>• Projektleder for projektet</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre gennemførelse af projektet, herunder nedsætte relevante arbejdsgrupper.</li> <li>• Justere og udvikle projektet.</li> <li>• Godkende handlingsplan.</li> <li>• Medansvarlig for forankring.</li> <li>• Økonomisk ansvarlig for projektet.</li> </ul>                                                       |
| <b>Følgegruppe</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chef for PH afdelingen</li> <li>• Leder af Kvalitet og Service i PH</li> <li>• Ledere fra involverede tilbud</li> <li>• Projektleder</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drøfte ledelsesmæssige udfordringer, herunder den ledelsesmæssige opbakning til projektet.</li> <li>• Udveksle erfaringer med projektet, herunder tilrettelæggelse af forskellige tiltag.</li> <li>• Finde fælles holdninger ved behov fx brug af ressourcer.</li> <li>• Medansvarlig for forankring.</li> </ul> |
| <b>Tværgående arbejdsgruppe</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcepersoner fra forskellige dele af projektet</li> <li>• Projektleder</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlægning af tværgående aktiviteter, fx årlig aktivitetsdag.</li> <li>• Drøfte tværgående problemstillinger i fokusområderne.</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| <b>Ressourcegrupper</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcepersoner fra de enkelte fokusområder</li> <li>• Projektleder ad hoc</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilrettelægge og afvikle aktiviteter på tværs af tilbud, eksempelvis temamåneder med kost.</li> <li>• Udvikle forslag og udveksle erfaringer med tiltag.</li> </ul>                                                                                                                                              |

## Opbakning fra ledelsen

Når et nyt område skal indarbejdes i de daglige aktiviteter, så er politisk opbakning og et vedvarende ledelsesmæssigt fokus essentiel for processen og resultatet. Ledelsen i Gladsaxe Kommune (forvaltningen) har gennem deres deltagelse i styregruppen og følgegruppen sikret et fokus på konceptet, en systematisk tilgang og tid til opgaveudførelse.

Derudover har ledelsen været opmærksom på vigtigheden af at motivere og bakke medarbejderne op gennem forløbet. Dette er blandt andet gjort ved at tilbyde coaching-kurser til alle ledere i de deltagende tilbud for at sikre den nødvendige vejledning og sparring til de pædagogiske medarbejdere. Derudover har projektlederen løbende bakket medarbejderne op og gentaget betydningen af indsatsen overfor medarbejdere.

## Sociale relationer skaber motivation

Sociale relationer og selve dét at udføre aktiviteter sammen med andre kan have en stor betydning for personers lyst til at gå i gang med nye aktiviteter. Et omdrejningspunkt for organiseringen i Gladsaxe Kommune har været, at sociale relationer skulle være centrale for både borgere og medarbejdere for at skabe motivation i indsatsen.

Nogle borgere kan af forskellige årsager være svære at motivere til aktiviteter, der foregår væk fra deres hjem eller vante tilbud.

For disse borgere har det været af afgørende betydning, at de sundhedsfaglige aktiviteter blev gennemført af de pædagogiske medarbejdere i tilbuddene. Disse var velkendte personer fra borgernes dagligdag, hvilket skabte tryghed og gav borgerne mod på at kaste sig ud i nye, ukendte aktiviteter.

For medarbejderne har det sociale omdrejningspunkt i organiseringen givet en tværfaglighed og et fællesskab, som særligt medarbejdere fra mindre sociale tilbud har fået meget ud af. For alle medarbejdergrupper gælder dog, at organiseringen har været meget populær og medført en øget arbejdsglæde, initiativrighed og engagement.

»» Coaching-metoden har været meget brugbar i det løbende arbejde med ressourcepersonerne. Vi har kendt til hele projektet og har kunnet gå ind og hjælpe medarbejderne til selv at finde svarene, så det ikke blev ledernes projekt. Jeg har brugt det i mange situationer, hvor medarbejderne fx var ved at gå i stå eller havde brug for sparring. ««

*Torben Nielsen, leder på bosted for udviklingshæmmede i Gladsaxe Kommune.*



## Kompetenceudvikling

Kompetenceudvikling af nøgleaktører er et velkendt redskab i implementering og forankring af indsatser. I Gladsaxe Kommune er det netop kompetenceudvikling, der er grundstenen: Ledere og særligt interesserede medarbejdere – ressourcepersoner – har fået opbygget kompetencer på sundhedsområdet gennem kurser og undervisning fra eksperter i forvaltningen og fra eksterne konsulenter.

Kompetenceudviklingen har primært bestået af:

- Coaching-uddannelse til samtlige ledere
- ”Den motiverende samtale” til samtlige ressourcepersoner
- Uddannelser, kurser og inspirationsforløb inden for forskellige sundhedsområder til ressourcepersoner
- Kurser i tilbuddene for alle medarbejdere om konkrete sundhedsindsatser
- Temadage om ”Den motiverende samtale” for alle medarbejdere.

## Engagerede medarbejdere

Det kræver engagerede medarbejdere at sætte sundhed på dagsordenen og dagligt motivere både borgere og medarbejdere til at deltage i nye aktiviteter. I Gladsaxe Kommune var

»» Den motiverende samtale har vist sig at være et rigtig godt standardiseret og let anvendeligt redskab, som kan bruges af alle pædagoger i de meget forskellige tilbud – ikke mindst Støtteteamet, hvor 18 pædagoger arbejder som støtte- og kontaktpersoner til isolerede sindslidende. ««

*Kirsten Ølshøj, leder af Kvalitet og Service, Psykiatri- og Handicapafdelingen i Gladsaxe Kommune.*

følgende elementer med til at sikre en bred gruppe af engagerede medarbejdere:

- Medarbejderne meldte sig frivilligt som ressourcepersoner på et enkelt sundhedsområde, hvilket var med til at sikre interesse og engagement.
- Fælles uddannelse for alle ressourcepersoner havde den fordel, at der blev skabt en fælles tilgang til borgerne og et fælles sprog om sundhed på tværs af medarbejdergrupperne på de forskellige bo- og aktivitetstilbud. Det gjorde samarbejdet nemmere og styrkede indsatsen.
- Ressourcepersonerne deltog i grupper inden for deres sundhedsområde med ressourcepersoner fra de andre tilbud i projektet. Eksempelvis var der en kostgruppe, som planlagde fælles aktiviteter omhandlende sund kost eller sundere madvaner.

## Sunde medarbejdere smitter

På et af de sociale tilbud i Gladsaxe Kommune var der planlagt en gåtur på 15 minutter hver dag efter frokost. Denne gåtur foretog en medarbejder troligt dag efter dag, selvom ingen borgere kunne lokkes med i den første tid. Efterhånden lykkedes det at motivere nogle borgere med på turen. Dette er et godt eksempel på, hvordan det i Gladsaxe Kommune var accepteret blandt kollegerne, at medarbejderen gik turen, selvom ingen borgere ville deltage, ligesom det er et godt eksempel på, at medarbejderens fastholden i gåturen var med til at motivere nogle borgere til at gå med efter et stykke tid. Nu er gåturen en naturlig del af de daglige aktiviteter.

Grupperne sikrede erfaringsudveksling, sparring og motiverede medarbejderne, ligesom de var en god grobund for netværk i øvrigt.

- Tværgående grupper med deltagere fra hvert sundhedsområde mødtes omkring planlægning af fælles aktiviteter, såsom Aktivitetsdage.

Gladsaxe Kommune lagde stor vægt på, at medarbejderne skulle fungere som rollemodeller for borgerne. Medarbejderne skulle altså ikke "kun" støtte, informere og vejlede borgerne til en sundere livsstil. De skulle også selv deltage i alle aktiviteter (fx svømning, gåture), modtage tilbud (fx rygestop) og foretage sundere valg (fx madordning).

## Medarbejdere som rollemodeller

Medarbejdernes egne sundhedsvaner vil ofte have betydning for, hvordan de formidler viden om sundhed, og hvilke aktiviteter de ønsker at iværksætte.

*Juul Nielsen A, Brandhøj Hansen M, Hansen J et al. Sundhedspersonalets rådgivning om sundhedsadfærd. En kortlægning og analyse. København: DSI Institut for Sundhedsvæsen 2006.*

## Tværfagligt samarbejde sikrer ekspertise

Kommuner har mulighed for at etablere samarbejde med eksperter på tværs af forvaltninger og fagområder. Helt oplagt er det i denne sammenhæng at trække på den vidensbank, der er i kommunens sundhedsafdeling eller familie- og fritidsafdeling, så det ikke bliver et isoleret bo-sted-projekt. Eksperter på sundhedsområdet vil i mange kommuner være ansat i sundhedsafdelingen, forebyggelsescenteret, Sund By – sekretariat eller lignende.



# Metoder og aktiviteter

I dette kapitel beskrives nogle konkrete metoder og aktiviteter inden for sundhedsområdet, som alle med succes er udviklet og afprøvet i Gladsaxe Kommune. Metoderne og aktiviteterne kan suppleres, kombineres og reduceres efter lokale forhold.

Tre overordnede elementer har struktureret indsatsen og understøttet de aktiviteter, der er foregået lokalt på de enkelte tilbud i Gladsaxe Kommune:

- Sundhedspolitikker
- Aktivitetsdage
- Temamåneder.

## Leg og succes motiverer

Det kan ikke overvurderes, hvor meget det sociale og legende element betyder for motivationsfaktoren, samt den store effekt der er af at se og høre om andre borgeres gode resultater i form af vægttab og øget livsglæde.

Medarbejderne spiller her en vigtig rolle i form af budbringere eller formidlere af de gode historier.





## Sundhedspolitikker

Sundhedspolitikker er blevet udarbejdet og implementeret lokalt i de sociale tilbud. Der er tale om lokale mad- og måltidspolitikker, aktivitetspolitikker og rygepolitikker. De lokale politikker tager udgangspunkt i kommunens sundhedspolitik samt nationale anbefalinger og implementerer således disse lokalt inden for de forskellige sundhedsområder.

## Aktivitetsdage

Aktivitetsdage har været et årligt fællesarrangement, hvor alle medarbejdere og borgere fra Gladsaxe Kommunes 17 sociale tilbud tilknyttet psykiatri- og handicapområdet blev inviteret. Aktiviteterne har handlet om sportstilbud, sund kost og information om idrætsforeninger og lignende.

Aktivitetsdagene har spillet en vigtig funktion, da det har været en god lejlighed til at få delt viden medarbejdere imellem, samt mellem medarbejdere, sundhedseksperter og borgere.

## Temamåneder

Da det kræver stor opmærksomhed og ekstra energi for både medarbejdere og borgere at gennemføre nye aktiviteter samt indlære ny viden og praksis, kan det være en god idé at fokusere på ét område ad gangen, fx fysisk aktivitet, sunde madvaner eller rygestop.

## Aktivitetsdag 2008

Medarbejdere og borgere fra alle Gladsaxe Kommunes sociale tilbud tilknyttet psykiatri- og handicapområdet blev inviteret. Formålet var at introducere borgerne til spændende aktiviteter, der alle havde sundhed som overordnet tema.

Der var fysiske aktiviteter som bowling, petanque, tai-chi, Nintendo-Wii og yoga. Der var tilbud om en let, sund anretning fra en lokal restaurant. Der var endvidere boder, fx en bod ved SVIKA (Specialundervisningscenteret for voksne i Københavnsområdet), der fortalte om deres mange undervisningstilbud.

Forebyggelsescenteret deltog med helbredstjek til borgere og medarbejdere, og rygestoprådgivere tilbød kuliltemålinger. Kostressourcepersoner havde ligeledes en bod, hvor de tilbød ”gourmet kreatio-ner”. Vinderopskrifter fra temamåneder blev lanceret i en pjece. Sidst på dagen fortalte en konsulent fra DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund) om en nyetableret idrætsforening for sindslidende.

Dagen sluttede med en juicedemonstration, hvor borgerne kunne lære at presse deres egen frugt og grønsagsjuice ved et privat konsulentfirma.

Gladsaxe Kommune valgte at gøre dette ved hjælp af temamåneder.

Gladsaxe Kommune har afholdt 7 årlige temamåneder, som blev organiseret og gennemført af ressourcepersonerne på tværs af tilbuddene og koordineret af projektlederen.

Temamånederne var med til at fastholde fokus på sundhed og fungerede for mange medarbejdere som et slags idélaboratorium. Temamånederne var også med til at sikre, at ressourcepersonerne mødtes på tværs af

tilbuddene, fik videndelt og bragt viden ud til borgerne og andre medarbejdere.

Temamånederne var af én måneds varighed, som betegnelsen signalerer, men erfaringen i Gladsaxe Kommune er, at det netop blandt disse målgrupper vil være fordelagtigt med længere temaperioder. Dette for at tage hensyn til, at målgrupperne generelt ikke er så begejstrede for forandringer og nyskabelser og derfor vil drage fordel af længere tilvænningsperioder.

### Temamåned: "Spar på sukker ... og Spis 6 om dagen".

To kostråd er kædet sammen, for hvad spiser man, når man har en "sød tand" og skal spare på slik og kager? Smoothies og grønsagssuppe.

- Der blev uddelt blendere og penge til frugt / grøntsager til ressourcepersonerne på de sociale tilbud.
- Der blev konkurreret mellem tilbuddene om, hvem der kunne lave den bedste smoothy og grønsagssuppe.

I 14 dage kunne medarbejdere og borgere i hvert tilbud sætte fokus på egne opskrifter og afprøve dem. De kunne indgå i det normale måltid og bruge lidt af måltidet på at tale med borgerne om kostrådene, og hvorfor det er godt at spare på sukker og øge den daglige mængde af frugt og grønt. Borgerne smagte, snuste og bedømte dét, der blev serveret – og til slut valgte de deres vinderopskrifter. Herefter sendte hvert tilbud deres 2 vinderopskrifter (på en smoothy og en grønsagssuppe) til de andre tilbud.

De resterende 14 dage blev de andres opskrifter afprøvet og smagt, fx som små smagsprøver i hyggeligt samvær. Der blev stemt om, hvilken smoothy og grønsagssuppe, der var bedst (man kunne selvfølgelig ikke stemme på sin egen). Resultatet blev sendt til projektlederen.

### Præmien var kagebøger om supper og gode smoothies

Resultatet af temamåneden i Gladsaxe Kommune var, at der blev indført mere grønt og frugt i dagligdagen. Brugere kunne lide det og "de tandløse" fik mulighed for at spise frugt gennem smoothies.



I Gladsaxe Kommune er der indenfor de sidste par år etableret en idrætsforening GLAD for sindslidende i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI). Alle borgere bosiddende i kommunen kan være medlem. Idrætsforeningen har til hensigt at øge borgernes muligheder for fysisk aktivitet, og den sekundære gevinst er at fremme socialt netværk. Som pendant til idrætsforeningen for sindslidende er der planer om at etablere en idrætsforening for udviklingshæmmede. Læs mere om idrætsforeningen GLAD på [www.lfglad.dk](http://www.lfglad.dk)



## Kost

I Gladsaxe Kommune blev der i projekt ”Lighed i Sundhed” ansat en levnedsmiddelkandidat i en tidsbegrænset stilling som konsulent inden for ernæringsområdet. Konsulentens opgave var at deltage i de aktiviteter, der løbende blev iværksat, samt undervise og vejlede. Da der ikke fandtes redskaber til medarbejdere, der arbejder med sunde madvaner i relation til denne gruppe af borgere, var det også levnedsmiddelkandidatens opgave at metodeudvikle på dette område.

Omdrejningspunktet for den tilgang, Gladsaxe Kommune har arbejdet med kost på i projekt ”Lighed i sundhed”, har været at hjælpe, vejlede og støtte borgerne til et sundere valg. Der arbejdes med små skridt, som tager udgangspunkt i borgerens motivation, behov og lyst.

Levnedsmiddelkonsulenten sikrede den faglige kvalitet af de igangsatte kostaktiviteter, som bestod af:

- Udarbejdelse og implementering af lokale mad- og måltidspolitikker
- Formidling af de 8 kostråd til borgerne, blandt andet gennem temamåned
- Brug af Y-tallerken-model
- Brug af kostmanual og billedmapper til visualisering af sund / usund mad
- Etablering af madgrupper, hvor borgerne selv laver mad i mindre grupper.

### De 8 kostråd

- Spis frugt og grønt, ”6 om dagen”
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

»» Jeg er blevet introduceret for sundhedsdriks. Jeg har aldrig rigtig spist særlig meget frugt, men efter at have fået tilbudt en sundhedsdrink, er jeg blevet rigtig glad for frugt. Det har givet mig lyst til at fortsætte med at lave disse sunde driks, også kaldet Smoothies. Derudover mætter det mig på en helt anden måde, end hvis det bare var almindelig frugt. ««

*Borgers tilbagemelding på procesevalueringsskema, Evalueringsrapport fra Gladsaxe Kommune.*



### Lokal mad- og måltidspolitik

Mad- og måltidspolitikkerne tager udgangspunkt i de 8 kostråd samt øvrige nationale kostrådbefalinger. I forbindelse med udarbejdelsen af de lokale mad- og måltidspolitikker, fik medarbejderne på de enkelte tilbud inspiration og vejledning af levnedsmiddelkonsulenten, der var ansat på projektet. En lignende ekspertise findes i mange kommuners sundhedsforvaltning eller børne- og skoleforvaltning.

### Temamåneder om kost

Den røde tråd i kost-temamånederne har været de 8 kostråd. Valget af kostrådene for temamånederne blev foretaget ud fra resultater af en undersøgelse af borgernes sundhedsprofil i begyndelsen af projektet og tilsvarende resultater for kostundersøgelser af den generelle danske befolkning.

Eksempler på temamåneder om kost:

- "Spar på sukker ... og Spis 6 om dagen"
- "Mad til mænd"
- "Store bagedag"
- "Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen".

### Temamåned "Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen"

Et åbent hus arrangement hvor ét bo- og aktivitetstilbud havde arrangeret tilberedning af forskellige fisk og undervisning i D-vitamin. Temamåneden blev indledt med, at ressourcepersonerne fik undervisning af levnedsmiddelkonsulenten. Ressourcepersonerne gennemførte herefter undervisning for både kolleger og borgere om tilberedningen af nemme, sunde fiskeretter og introducerede flere fiskepålægstyper. Der blev arrangeret en fisketur på en stor fiskekutter på Øresund, hvor konkurrencen bestod i at fange den største fisk. Alle fiskene blev derefter tilberedt i fællesskab.

### Y-tallerken-model

Generelt er der arbejdet med brug af Y-tallerken-modellen. Til borgere, der er udviklingshæmmede, blev der produceret særlige Y-tallerkener, for at give en tydelig, visuel oplevelse af en lodig portionsstørrelse og kostsammensætning. Y-tallerknerne er baseret på en enkel model for, hvordan man efterlever kostrådene. Y-tallerkenen har en fordeling, som danner et Y, deraf navnet. Fordelingen er:

2/5 grønsager - og frugt  
2/5 kartofler, ris, pasta og brød  
1/5 kød, fisk, æg og ost.

### Kostmanual og billedmapper

Gladsaxe Kommune har i forbindelse med projekt "Lighed i Sundhed" udviklet et omfattende materiale til arbejdet med bevidstgørelse og ændring af madvaner. Materialet består af en kostmanual målrettet medarbejderne og to visuelle mapper, der er redskaber, som medarbejdere kan bruge i dialogen med borgerne. De to visuelle mapper er henvendt til to forskellige typer af personer; dem, der spiser normalt eller for meget, og dem, der spiser for lidt:

Billedmappe 1: "Normalkost – og hvis du vil tabe dig"

Billedmappe 2: "Kost til småt-spisende".

Billedmapperne er et supplement til kostvejledningen under den motiverende samtale, og kan bruges af medarbejderen til at skabe dialog

om kost, vaner og sundhed med borgerne. Mapperne kan også ligge fremme, så borgerne kan kigge i dem og blive inspireret og stille spørgsmål til det pædagogiske personale, som efterfølgende vejleder dér, hvor behovet er hos borgeren.

Billedmapperne er med til at tydeliggøre den virkelighed, der kan få en borger til at træffe et sundere valg i sin hverdag. Det sætter sundhed i relief, når borgeren kan se på en planche, at 1 pizza indeholder lige så meget energi som 11 stykker smørrebrød.

### Madgrupper med borgere

På de enkelte bo- og aktivitetstilbud er der oprettet madgrupper. Her laver borgerne mad til sig selv og hinanden, under supervision fra medarbejderne og på baggrund af den motiverende samtale. Denne aktivitet er så populær, at der i perioder er venteliste til madgrupperne.

Madgrupperne arbejder både lokalt og på tværs af tilbuddene med temaer såsom udenlandsk mad, brun mad i stedet for hvid (fx brune ris, kartofler med skræl osv.), mad i små portioner, mad til mænd, fisk og D-vitaminer. Mange tilbud har også oprettet sunde madordninger, hvor borgerne kan købe mad, der følger de nationale kost anbefalinger.

## Fysisk aktivitet

Ofte er gruppebaserede tilbud en god mulighed for at styrke den enkeltes sundhedsadfærd, fordi de andre borgere kan virke motiverende, udgøre en social støtte, give den enkelte mulighed for identifikation med ligesindede og modvirke isolation.

» Dét, der er sket, er, at sundhed bare er blevet en del af hverdagen. Vi har fx en bus, som vi kører ud i til aktiviteter. Nogle gange kører vi ikke helt frem til hovedindgangen, hvis vi fx skal i teateret. I stedet parkerer vi et stykke derfra og går. Og det er helt ok for alle. «

*Torben Nielsen, leder på bosted for udviklingshæmmede i Gladsaxe Kommune.*

### Lokal aktivitetspolitik

Aktivitetspolitikkerne tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters daglig motion, og beskriver hvorledes det enkelte bo- eller aktivitetstilbud iværksætter rammer og aktiviteter, der sikrer borgerne mulighed for daglig fysisk aktivitet. Aktivitetspolitikkerne blev igangsat i samarbejde med en idrætskonsulent fra kommunens Kulturforvaltning. Senere blev der ansat en idrætskonsulent fra et tilbud, som udarbejdede et oplæg til,

hvordan politikkerne kunne formuleres. Derefter udarbejdede de enkelte tilbud deres lokale aktivitetspolitik i tæt samarbejde med borgere og bestyrelser.

### Temamåneder om fysisk aktivitet

Temamånederne om fysisk aktivitet handlede primært om at få præsenteret nogle forskellige motionsformer, som er mulige aktiviteter i dagligdagen for både borgere og medarbejdere.

Eksempler på temamåneder om fysisk aktivitet:

- Yoga
- Bowling
- "Bliv frisk som en fisk" - svømning
- "Kan du lide herligt selskab og gode gåture – så er det nu!"
- "Vi cykler til Skagen" - virtuel cykelkonkurrence.

Herunder beskrives kort nogle af de fysiske aktiviteter, som tilbuddene i Gladsaxe Kommune har haft gode erfaringer med målrettet voksne med særlige behov:

**Yoga** er forskellige stillinger, der bringer balance mellem krop og sind. Alle timer afsluttes med let afspænding. Motionsgruppen i Gladsaxe Kommune tilbød gratis yogaundervisning én gang ugentligt i 8 uger. Fortrinsvis for den primære målgruppe og det tilknyttede personale. Undervisningen var på et niveau, hvor alle kunne være med, og blev afholdt af en uddannet instruktør.

**Gåture** er af varierende længde og tempo afhængig af målgruppen. Nogle ture er på 15 minutter dagligt ”rundt om huset”, mens andre gåture er længere, planlagte ture rundt i kommunen med smuk natur. Det sociale element har en stor vægt på disse gåture, fx blev 4 planlagte gåture sluttet af med et café-besøg. Alle ture var gratis, uden tilmelding og borgere var velkommen til at tage en ven, veninde, forældre, kæreste eller støtteperson med.

**Nintendo-Wii** bruges på bo- og aktivitetstilbuddene til fx at spille tennis og bowle. En af de store fordele ved Wii'en er, at den appellerer til alle aldersgrupper og alle kan være med, også borgere med nedsat fysisk funktionsevne. Det er ydermere en nem aktivitet at igangsætte, når først maskinen er indkøbt – og så grines der meget, hvilket gør andre borgere nysgerrige og mere motiverede.



**Bowling** hvor man i en gruppe drager af sted til et bowlingcenter og spiller et par timer, giver både fysisk aktivitet, samvær og mange grin. Det er i Gladsaxe Kommune en meget populær aktivitet – som foregår ugentligt. Bowling-turneringer med flest ”strikes” eller ”spares” i en periode er et ekstra pift for motivationen.

**Svømning** er et fast tilbud en gang om ugen i kommunens svømmehal. Svømning blev introduceret via temamåned ”Bliv frisk som en fisk”, hvor der var gratis svømmebilletter til alle fra den primære målgruppe og de medarbejdere, der gjorde følgeskab.

**Motionscykling** foregår på de enkelte bo- og aktivitetstilbud. I Gladsaxe Kommune er det erfaringen, at der skal være mindst to cykler, så en medarbejder eventuelt kan snuppe den ene som motivationsredskab. Konkurrencer på tværs af tilbuddene har været afholdt med stort engagement og succes.

Det er hensigtsmæssigt at udvikle differentierede motionstilbud til nogle grupper, fx hvis borgerne på grund af en særlig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne har svært ved at deltage i fælles fysiske aktiviteter. Kommunen arbejder derfor blandt andet på at etablere en idrætsforening for udviklingshæmmede, der ikke ønsker at deltage i fællesaktiviteter med øvrige borgere.











## Rygestop

Da de nuværende koncepter for rygestopkurser og rådgivningsforløb ofte har vist sig vanskelige at få til at virke blandt borgere med særlige behov, har Gladsaxe Kommune afprøvet en ny metode, som netop baserer sig på, at det er pædagogiske medarbejdere fra tilbuddene, der er rygestoprådgivere for målgruppen.

Gladsaxe Kommune har høstet gode erfaringer med at arbejde med rygestop målrettet borgere på kommunens sociale tilbud på flere områder:

- Røgfrie miljøer og omgivelser der signalerer, at her tages rygning alvorligt. Lokale rygepolitikker bestemmer eksempelvis, at medarbejdere og borgere ikke ryger sammen – heller ikke udenørs - for at fjerne hygieelementet ved rygning.
- Tilbud om rygestopkurser (gruppe + individuel rådgivning) afholdt af pædagogiske medarbejdere, der blev uddannet til rygestoprådgivere hos Kræftens Bekæmpelse. Rygestopkurserne blev afholdt på kommunens Forebyggelsescenter.
- Kompetenceopbygning blandt alle medarbejdere om, hvad rygning gør ved kroppen, og hvilke rygestoptilbud der eksisterer for borgerne. Denne viden har klædt medarbejderne på til at kunne tage en samtale om rygning med borgeren.

Den individuelle rygestoprådgivning har dog foreløbig vist sig at være vanskelig at tilbyde

på grund af manglende ressourcer blandt rygestopmedarbejderne.

Det viste sig at være en stor fordel, at rygestopkurserne blev afholdt i Forebyggelsescenteret. Det var givende for det tværgående samarbejde mellem pædagoger fra psykiatri- og handicapområdet og sundhedsprofessionelle fra Forebyggelsescenteret. Samtidig viste det sig at skabe kontakt mellem borgere med særlige behov og Forebyggelsescenterets medarbejdere, og således fungerede denne beliggenhed som en inkludering af borgerne i normalområdet.

I forhold til at kunne motivere målgruppen har det haft en afgørende betydning, at rygestoprådgiverne havde pædagogisk viden om målgruppen, når der skulle tales om borgerens rygning og livsstil, problemstillinger og motivation. Det har også været væsentligt, at rygestop-

I Gladsaxe Kommune blev der etableret et samarbejde med blandt andet Forebyggelsescenteret i kommunen. Forebyggelsescenterets diabeteskonsulent besøgte de deltagende bo- og aktivitetstilbud, hvor der blev undervist i sund livsstil og diabetes 2. Derudover stillede centeret lokaler til rådighed til rygestoprådgivere til afholdelse af rygestopkurser. Dette viste sig at være en rigtig god idé, da borgerne derved fik kendskab til Forebyggelsescenteret på en tryk måde. Flere borgere med særlige behov har efterfølgende deltaget i Forebyggelsescenterets aktiviteter.





rådgiverne havde viden om sammenhængen mellem visse former for medicin og rygning.

### Lokale rygepolitikker

De lokale rygepolitikker på tilbuddene er en implementering af Gladsaxe Kommunes rygepolitik, der på flere punkter er mere ambitiøs, end rygeloven foreskriver. Eksempelvis er der røgfrie miljøer indendørs på alle tilbud, selvom rygeloven åbner mulighed for lempelse blandt borgere med særlige behov, særligt psykisk syge. Rygestoprådgivere kan typisk rådgive om implementering af rygepolitikker og findes ansat i mange kommuners sundhedsafdelinger eller forebyggelsescentre.

Gladsaxe Kommunes erfaringer med rygestop:

- Små hold er bedst – max syv borgere på et

hold. Det er ideelt med fire-fem borgere, da dette giver rygestoprådgiveren mere tid og ro til undervisningen, og borgerne føler sig meget ”særlige”, hvilket motiverer.

- Af hensyn til borgerne har Gladsaxe Kommune afkortet konceptet til fem kursusgange, som hver består af to gange 45 minutter + to pauser, hvis der er behov for det.
- To fastlagte hold om året er at foretrække af hensyn til rygestoprådgivernes samt arbejdspladsernes planlægning. Gladsaxe Kommune afholder et gruppekursus forår og efterår.
- Det virker. Der er selvfølgelig ikke fem borgere, der er røgfrie efter hvert kursus, men hvis det bare er én ud af de fem, så er det en succes.



»» Det er rart at kunne røre sig, at komme ud i det ”grønne” og være sammen med andre om det. Det er særligt rart, at det er medlemmerne, der bestemmer turene. <<

Borgers tilbagemelding på procesevalueringsskema, Gladsaxe Kommune.

## Orientering om aktiviteterne

Det er vigtigt at informere både borgere og medarbejdere om de enkelte aktiviteter og derved skabe en opmærksomhed. I Gladsaxe Kommune blev mange af disse orienteringer udarbejdet af ressourcepersonerne inden for de enkelte sundhedsområder i samråd med projektlederen. Nogle som fælles information for alle tilbud, andre kun gældende for det enkelte bo- eller aktivitetstilbud.

### Formidling til borgere

Foldere til borgere kan skabe opmærksomhed på en aktivitet eller et emne – fx formidle sundhedskonkurrencer eller rygestopkurser. I Gladsaxe Kommune blev der gennem hele projektperioden produceret et hav af farverige flyers og andre foldere. Borgerne var selv med til at udsmykke materialerne i form af tegninger eller fotos.

### Formidling til pårørende

Information til pårørende om sundhedsindsatser i nyhedsbreve, fx når der er nye tiltag, såsom nye motionscykler, giver pårørende en mulighed for at bakke op om aktiviteterne, hvilket kan være en motivationsfaktor for nogle borgere.

### Pressemeddelelse

Omtale i den lokale presse med gode billeder af borgere og medarbejdere i gang med at fremme deres sundhed, kan virke både samlende og motiverende for alle aktører i indsatsen.

Omtalen kan igangsættes ved at sende en pressemeddelelse eller ved telefonisk at orientere den lokale journalist om en forestående event.

### Hjemmeside

På kommunens hjemmeside er det vigtigt at informere om det sunde tiltag i de sociale tilbud til øvrige borgere og interessenter. Afhængig af ressourcerne til rådighed i forvaltningen kan kommunens hjemmeside også bruges til løbende at "udstille" de gode historier.





# Inddragelse og motivation af borgerne

Dette kapitel handler om væsentligheden af, at inddrage borgerne og de pædagogiske medarbejdere på de enkelte tilbud for at sikre, at aktiviteterne tager udgangspunkt i borgernes behov og interesser. Inddragelsen af borgerne samt medarbejdernes deltagelse i aktiviteterne skaber motivation hos borgerne.

I Gladsaxe Kommune har der været særlig vægt på at inddrage både borgere og medarbejdere i planlægningen og gennemførelsen af sundhedsindsatserne. Formålet med denne organisering har været at bibringe begge målgrupper et ejerskab til processen samt fremme borgernes motivation gennem tryghed og sociale relationer.

Herunder beskrives en række af de anvendte metoder til at inddrage og motivere borgere i sundhedsindsatsen:

## Den motiverende samtale

Borgerne bliver gennem den motiverende samtale stimuleret til at identificere egne vigtige mål og til at se uoverensstemmelse mellem mål og adfærd. Herefter bliver borgerne støttet til at komme med løsningsforslag selv. Denne tilgang tager udgangspunkt i borgerens hele livssituation, ressourcer og ønsker, og giver mulighed for dialog med borgeren gennem hele processen.

Væsentligt i denne sammenhæng er det, at det i Gladsaxe Kommune er velkendte pædagogiske medarbejdere fra borgernes dagligdag, der motiverer borgerne gennem blandt andet den motiverende samtale. Det gør borgerne

trygge og giver dem en større lyst til og åbenhed overfor at prøve nyt.

## Medarbejderdeltagelse

Borgeren deltager i selve aktiviteten sammen med velkendte medarbejdere og eventuelt andre borgere fra dagligdagen. Dette er en måde at motivere borgeren på, som både vægter tryghed og det sociale element.

Et generelt billede i Gladsaxe Kommune er, at medarbejderdeltagelse motiverer ekstra. Særligt i arbejdet med borgere med udviklingshæmning opleves aktiv deltagelse som en decideret forudsætning for at motivere netop denne gruppe af borgere.

» Det er et interessant felt at arbejde indenfor. Disse borgere er nødt til at have medarbejderne med for at blive motiverede og turde deltage. Som arbejdsgivere talte vi i forvaltningen og i ledelsesgruppen meget om, hvor langt vi kunne gå. Vi talte fx om, hvorvidt det var ok at forbyde medarbejdere at ryge sammen med borgerne udenfor. «

*Elinor Kyhnauv, leder af Psykiatri- og Handicapafdelingen i Gladsaxe Kommune*

### Rollemodeller motiverer

Brugen af rollemodeller kan være meget motiverende for borgerne. I Gladsaxe Kommune var det oplevelsen, at sund medarbejderadfærd virkede motiverende for borgernes lyst til ændringer. Også andre borgeres succeser var meget populære og stimulerede både interesse for og fastholdelse af sunde vaner blandt borgerne.

### Borgere med i planlægning

I tilbuddene inddrages borgerne i forskellige udvalg, så de derigennem får indflydelse på politikker, mad og aktiviteter.

På samme vis som medarbejdere indgår som ressourcepersoner, er Gladsaxe Kommune også begyndt at organisere borgerne med i planlægningen som "ambassadører" for aktiviteten / området. Dette for at opnå en endnu højere grad af ejerskab og forankring hos borgerne.

### Interviewundersøgelser blandt borgerne

Medarbejdere og eksterne konsulenter der planlægger sundhedsindsatsen undersøger, hvad borgernes udgangspunkt er, og hvilke ønsker og behov de har til indsatsen. Dette kan gøres ved hjælp af spørgeskemaundersøgelser eller interviews.

I Gladsaxe Kommune besøgte en levnedsmiddelkonsulent alle bo- og aktivitetstilbud og interviewede borgerne om deres madvaner og ønsker til aktiviteter. En fisketur på Øresund blev arrangeret på foranledning af borgernes ønsker, som del af kommunens temamåned: "Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen".

Det var også resultater af en spørgeskemaundersøgelse blandt borgerne i begyndelsen af projektet i Gladsaxe Kommune, der viste, at borgerne generelt ønskede, at medarbejderne deltog eller underviste i aktiviteterne.

I Gladsaxe Kommune var det erfaringen, at spørgeskemaer ikke var egnede til borgere, der er udviklingshæmmede. Overfor denne gruppe af borgere fungerede det bedre med mundtlige interviews.

I Gladsaxe Kommune har nogle tilbud sammensat deres sundhedsudvalg, så der er lige mange medarbejdere og borgere. I et botilbud for voksne udviklingshæmmede består kostudvalget fx af 2 beboere og 2 medarbejdere, som sidder en måned ad gangen. Kostudvalget udarbejder menuplan for en uge af gangen. Til inspiration bruges kogebøger med farverige illustrationer og medarbejderne bruger situationen til en dialog om sund og fedtfattig kost, da stort set alle beboerne er overvægtige til svært overvægtige. Dét at være sammen om de sunde valg, er det centrale.

## Husmøder

På husmøder inddrages borgerne i planlægningen i forhold til hvilke aktiviteter, de har lyst til at prøve, eller hvilke temaer, de ønsker at arbejde med i fx temamåned.

## Evaluering blandt borgerne

Evaluering blandt borgerne – kvalitativt eller kvantitativt – er en måde at sikre en tilbagemelding fra borgerne på og en mulighed for at kunne justere ind efter borgernes vurderinger og ønsker undervejs. Evalueringen kan indeholde spørgsmål om, hvad borgeren har deltaget i af aktiviteter, hvad der har været godt i perioden, hvad han eller hun ellers kunne have lyst til at deltage i, og om han eller hun har lært noget nyt.

I Gladsaxe Kommune blev der indsamlet procesevalueringsskemaer fra både borgere og medarbejderne efter hver temamåned. Procesevalueringsskemaerne blev brugt til at vurdere, om der skulle ændres på konceptet undervejs, til registrering af antal deltagere, samt til at undersøge, hvorledes temamånederne var forløbet på de forskellige bo- og aktivitetstilbud.

### Hvad kunne du ellers have lyst til?

- Flere temadage i den stil.
- At smage på flere spændende ting.
- At se mere til de mennesker jeg har mødt.

Borgers tilbagemelding på procesevalueringsskema, Gladsaxe Kommune.





# Sundhed er kommet for at blive

Sundhed er blevet en del af kerneopgaven i de sociale tilbud målrettet voksne med særlige behov i Gladsaxe Kommune. Det ses ved den måde, hvorpå sundhed nu er blevet indarbejdet i møder, samarbejdsaftaler, kontrakter og kvalitetsstandarder:

- Sundhed er implementeret som et fast punkt på dagordenen ved møder, fx personalemøder og brugerbestyrelsesmøder.
- Sundhed indgår i de fleste af borgernes samarbejdsaftaler med deres støtteperson.
- Sundhed er en del af borgernes handleplaner (§ 141).
- Sundhedsproblematikker indgår i tilbuddenes kontrakter med forvaltningen, og i de kvalitetsstandarder kommunen har for målgruppen af voksne med særlige behov.
- Ved nyansættelser er der fokus på medarbejdere med interesse eller kompetence inden for sundhed, fx fra en tidligere uddannelse. Dette er med til at fastholde en opmærksomhed på sundhed og et engagement i arbejdet med at udvikle området.

Der afholdes stadig fælles konkurrencer, og den sunde kost er stadig et vigtigt omdrejningspunkt. Borgerne inddrages fortsat løbende i udformningen af diverse aktiviteter.

Medarbejdere deltager i nye sundhedsprojekter, fx er en af rygestoprådgiverne nu gået

med i et nyt tværkommunalt rygestopprojekt målrettet borgere med særlige behov. Ligeledes indgår flere medarbejdere i et tværkommunalt diabetesprojekt, hvor der opbygges en organisation med uddannede diabetesambassadører og diabetesnøglepersoner.

Da sundhed indgår i samarbejdsaftaler og forskellige politikker, vil kommunen derudover helt naturligt sikre kompetenceudvikling for medarbejderne fremover inden for sundhedsområdet, i det omfang borgerne har behov for hjælp eller særlig viden.

»» Til at starte med syntes jeg, at det ville være mest naturligt at forankre en sundhedsindsats som denne i Sundhedsafdelingen. Nu kan jeg godt se, at det var værdifuldt at forankre indsatsen i Psykiatri- og Handicapafdelingen - tæt på de sociale tilbud og det socialfaglige personale. ««

*Jeanett Trollegaard, projektleder på "Lighed i sundhed" i Gladsaxe Kommune*





»» Mange af borgerne har et kæmpe forbrug på 60-80 cigaretter dagligt, og det har der ikke været stillet spørgsmålstegn ved det tidligere. De har siddet og drukket kaffe og røget. Nu er der næsten gået 3 år, hvor de har været nødt til at finde på noget andet, fordi vi ikke må ryge indenfor. De er blevet meget mere aktive og deltagende i aktiviteterne. På grund af rygereglerne oplever de også, at de ikke går så tit udenfor som tidligere – nu ryger de måske kun 5-6 cigaretter herhenne, frem for 20 tidligere. ««

*Tine Buch, medarbejder og rygestop-rådgiver på et dagtilbud i Gladsaxe Kommune.*



# Henvisninger til yderligere information om emnet

- Publikationen Lighed i sundhed – sundhedsfremme og forebyggelse målrettet borgere uden for arbejdsmarkedet. Sundhedsstyrelsen 2009.
- Rapporten Socialt udsatte borgeres sundhed – barrierer, motivation og muligheder. Sundhedsstyrelsen 2007.
- Evaluering af projekt ”Lighed i Sundhed” 2007-2009, Gladsaxe Kommune.

Bo- og aktivitetstilbud i Gladsaxe Kommune der deltog i projekt ”Lighed i Sundhed”:

Ellekilde, Kildehuset, Kagsåhuse, Gladsaxe Mødested og Skuret, Vadstruphus og Buddinge Hovedgade III og Støtteteamet.

Du kan læse mere om de enkelte tilbud på Gladsaxes hjemmeside, hvor du også finder kontaktinformationer: [www.gladsaxe.dk/Default.aspx?ID=14190](http://www.gladsaxe.dk/Default.aspx?ID=14190)



Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon 7222 7400  
E-mail [sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)