



BALLERUP

# Sammen om sundhed

Ballerup Kommune



## Socialpsykiatrien og sundhedsområdet

1. Køkkenskole
2. Rygestop
3. Motion i det fri
4. Livsstilscafe
5. Kredsløbstræning
6. Cykelhold
7. Sundhedsvejledninger

## Livsstilscafe

### Baggrund

For mennesker der er psykisk sårbare eller er multisyge gælder det ofte, at sygdom forhindrer den enkelte i at leve sundt i bredeste forstand og at den enkeltes livsstil udgør risikofaktorer for forværring eller udvikling af yderligere kroniske sygdomme.

### Målgruppe

Psykisk sårbare og borgere med flere kroniske sygdomme.

### Målet:

At fremme sundhed og at forebygge udvikling af nye kroniske livsstilsbetingede sygdomme blandt sårbare borgere.

Der undervises ud fra 5 principper:

- kognitive læring
- den kropslige læring
- den følelsesmæssige læring
- den sociale læring
- den erfaringsbaserede læring

Undervisning i kost, bevægelse og refleksion over egen sundhed.

## Udfordringer:

- Rekruttering
- Fremmøde
- Fastholdelse

## Hvad har vi gjort for at imødekomme udfordringerne?

- Sms
- Telefonisk kontakt
- Hold størrelse
- Samarbejde med mentor og støttekontaktperson